

LECTURAS

LECTURAS.COM



**VICKY MARTÍN
BERROCAL
ENTREVISTA A
EVA LONGORIA**

**“Me he casado
tres veces,
he tenido suerte
en el amor”**

EXCLUSIVA

Anabel embarazada de 4 meses

“Cumpló el sueño de tener una familia”



PVP: Península 2,50 € • Canarias 2,60 €

0 3 7 6 8

8 428019 000026

THE CULTURE OF BEAUTY

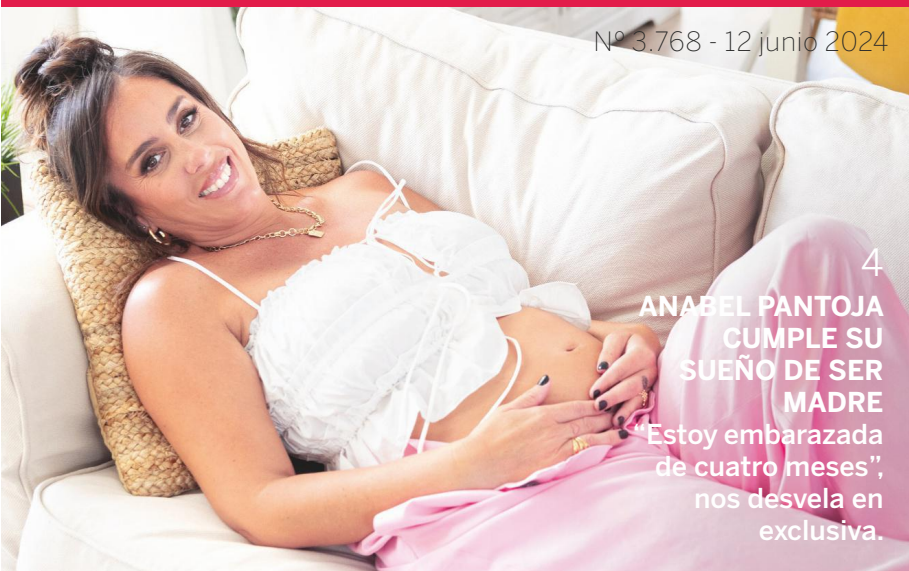
¡BELLEZA SEGURA!

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

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS



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



4
ANABEL PANTOJA
CUMPLE SU
SUEÑO DE SER
MADRE
"Estoy embarazada
de cuatro meses",
nos desvela en
exclusiva.

14 a 18. **Siete días**

20. No es por maldad.
Por Pilar Eyre

Letizia, humillada
por su suegro.

24. La agitada
vida social de la
infanta Cristina

Acude a un acto con su
hermana y luego viaja a
Canarias con sus hijos.

26. La divertida
boda de la
influencer Lucía
Páramo

La hermana de Tomás
Páramo se casa con su
novio Pascu en Alcobendas.

28. Isabel Pantoja

La verdad sobre la unión de
la cantante y Julián Muñoz.

30. Bertín Osborne

La posible paternidad del
cantante con Gabriela
Guillén se verá este mes.

32. Aitana en Ibiza

La cantante disfruta de
un descanso de su gira.

34. Carme Chaparro

"En el colegio me
llamaban gordita, me
sentía excluida y me
hacían daño".

40. Gabriel Guevara

El hijo de Marlene Mourreau
revive su peor pesadilla.

48. Rosalía

Así es su vida en Barcelona.

52. Hiba Abouk

"El trabajo me ha salvado,
estaba en un momento duro".

58. La hora negra.
Por Mayka Navarro

El sospechoso de la
decapitación de Badalona
muere en un incendio.

62. Amy Winehouse

Una película retrata el
infierno que vivió.

66. El blog de Jorge

"Sharon Stone es una de
las estrellas que más me ha
impactado conocer".

68. Amador Mohedano

A punto de perder la herencia
que le dejó Rocío Jurado.

70. Jennifer López

Cancela su gira musical en
plena crisis con Ben Affleck.

78 a 80. Actualidad

96. Pasatiempos

97. Horóscopo



72
EVA LONGORIA
"Me he casado
tres veces,
tengo suerte
en el amor",
asegura la actriz
a Vicky Martín
Berrocal
en su podcast.



42

TAYLOR SWIFT

Todo sobre los conciertos
de la cantante en Madrid,
rebozantes de famosos.



56
ÀNGEL
LLÀCER
NARRA SU
INFIERNO
"Me llegué a
despedir de
mi familia",
cuenta el
actor.


LECTURAS Práctica

83 Salud Las claves para un
intestino regular.

88 Belleza Codos y rodillas
mucho más jóvenes.

92 Cocina Las mejores
recetas de arroz.





“David como padre va a ser el mejor. Ha tenido una educación excelente, disciplina va a tener. Es supercariñoso, vamos a ser un buen equipo”

“Me veo con David y mi niño o niña crecindo por las playas de Canarias. Esa sería mi vida perfecta”

Anabel (37) está radiante de felicidad: “Ahora que el doctor me ha dicho que todo está perfecto, estoy mucho más tranquila. Al principio te asustas y no quieres ilusionarte por si no sale bien”.



EXCLUSIVA

ANABEL PANTOJA
CUMPLE SU SUEÑO DE TENER
UNA FAMILIA

“Estoy embarazada de cuatro meses”

La influencer y su novio, David Rodríguez, que celebran un año de amor, esperan ilusionados la llegada de su primer hijo. “Este es el mayor acto de amor que nos hemos dado David y yo”, dice Anabel, que no tiene planes de boda



“Buscábamos el bebé desde hace tiempo. En octubre me quedé embarazada pero no pudo seguir adelante”

“Fue una desilusión muy grande para David y para mí, y para mi madre. Me arrepiento de habérselo contado porque ella sufrió muchísimo”

Anabel lleva un año de felicidad junto a David Rodríguez (27). El fisioterapeuta trabaja entre Córdoba y Canarias, donde puede estar con Anabel, que lleva seis años instalada allí.



Anabel Pantoja desvela en nuestras páginas la noticia más importante de su vida. Nos cuenta en exclusiva que va a ser madre con su novio David Rodríguez y confiesa que el próximo invierno verán cumplido su gran sueño. Embarazada de cuatro meses, la sobrina de Isabel Pantoja desvela en **LECTURAS** sus miedos y las reacciones de su familia ante esta feliz noticia.

► **¡Enhorabuena!**

-¡Muchísimas gracias! Soy muy feliz. Se me olvida que estoy embarazada, estoy haciendo una vida normal, me pongo a cargar maletas en el avión. Estoy de cuatro meses, ya hemos pasado los meses de seguridad, tenía miedo. Ahora que el doctor me ha dicho que todo está perfecto, estoy mucho más tranquila. Al principio te asustas y no quieres ilusionarte por si no sale bien.

► **¿Cómo te enteraste de que estabas embarazada?**


-Estábamos buscando el bebé hace tiempo. El año pasado, en octubre, me quedé embarazada pero no pudo seguir adelante, fue de muy poco tiempo. Fue un palo.

► **Tuvo que ser muy duro.**

-Sí, fue una desilusión muy grande para los dos y para mi madre. Me arrepiento de habérselo contado porque ella sufrió muchísimo. Me rayé mucho, lo llevé mal. Pensaba: "Lo mismo ya con la edad que tengo esto no me agarra, o no somos compatibles". Lo pasé en silencio, no lo pude contar, no quise transmitir lo que me estaba pasando a nadie más que a mi madre, mi pareja y una amiga.

► **David lo tuvo que pasar fatal también.**

-Claro. Hasta que fuimos al doctor y nos dijo: "Habéis fecundado, si habéis llegado a eso es



Anabel combina su sección de viajes en el programa 'TardeAR' con su trabajo de influencer.

“A Isa [Pantoja] le di la noticia por videollamada. Se sorprendió y se emocionó”

“A Kiko esperé a verle para contárselo. Me abrazó y se emocionó. Mi relación con él es buena y por mí seguirá siempre así”

porque se puede”. Me cambió el chip. “Tienes que parar de intentarlo dos meses para que tu cuerpo descanse”, me dijo.

► **¿Cuándo te enteraste de que estabas embarazada?**

-A mediados de marzo, según el médico me quedé embarazada a primeros.

► **¿Sabes el día exacto en el que te quedaste embarazada?**

-Fue un fin de semana que por nuestro aniversario le preparé a David algo especial en un hotel en Mogán [Las Palmas de Gran Canaria].

► **¿Estabas sola cuando descubriste el positivo?**

-Una semana antes de Semana Santa, tuve la primera falta, pero dije: “No voy a pensar, no vaya a pasarme lo mismo que la otra vez”. Pasó como una semana y yo sola en Madrid me compré como 150 pruebas para no tener duda.

► **Ves el primer positivo.**

-“Embarazada”, ponía. Aún no aparecían las semanas. Me callé, esperé dos días para volver a hacerme la prueba.

► **¿No se lo contaste a David?**

-No, como él lo había pasado mal pensaba: “Igual mañana me viene la regla”. Llamé a una amiga y me hice otra prueba, ya ponía el numerito de las semanas. Iba avanzando. Llamé a David por videollamada y le enseñé el test positivo. Se le quedó una cara de sorprendido y me dijo: “Vamos a esperar como si no pasara nada hasta ir al médico”. Pero a los dos días nos íbamos a Sevilla. Mi madre es mi todo. ¿Cómo no iba a compartir esto con ella estando en su casa? Tenía miedo

“No sé si mi bebé unirá a la familia, solo espero que sea una bendición para todos y una etapa muy feliz”

“Voy a trabajar todo lo que pueda, en agosto pararé y en septiembre el plan lo va a marcar mi médico”

de que fuera a revivir otra vez todo. La senté en la cama y le dije que tenía unos días de retraso y me dijo: “Ya te dije que no me dijeras nada porque me ilusiono”. Cuando le conté que el test era positivo, le cambió la cara. Se puso nerviosa. Nos abrazamos y lloramos.

► **¿Decidisteis no decir nada?**

-Sí, por lo que me había pasado antes. Fui al médico el 4 de abril con una amiga porque mi madre y David no pudieron venir al ser en Canarias. No queríamos levantar sospechas. Ahí escuché el latido del corazón. Fue una cosa preciosa que viví lejos de los míos.

► **¿Cómo estás ahora?**

-Muy bien. Tengo un poco de tripa. No tengo náuseas, ni he vomitado. Tengo mucho sueño pero no duermo bien por las noches. Al principio tenía bajadas de tensión puntuales pero tengo un embarazo buenísimo, no me puedo quejar. Me canso un poco más de lo habitual, hago muchísimo pipí y ya.

► **¿Cómo vas de peso?**

-Me ha dicho el médico que voy muy bien. Mi novio y mi madre se echan las manos a la cabeza por cómo me voy poner. Me pondré, pero de momento he engordado unos dos kilos y medio. Ahora me voy a poner con un nutricionista y con mi entrenador a tope, me gustaría hacer deporte.

► **¿Tienes antojos?**

-No estoy siendo una preñada pesada. Todo el mundo decía: “¡Uy la gorda preñá, la que nos va a dar!”. Se me han antojado caracoles. Me obligo a tomar fruta, ahora estoy con melón.

David te diría lo contrario, que soy pesada, intensa. Él está soportando lo chunguillo.

► **¿Has cambiado ya algún hábito con la comida?**

-No, lo único que ya no como tanto chocolate. Antes me tomaba una tableta diaria y ahora no me apetece tanto. Me tengo que hacer a la idea cuando me vea más avanzada, cuando me note algo, que eso me da pánico.

► **¿Pánico a sentir las pataditas?**

-No, eso será más adelante. Ahora no noto nada, noto tirantez, pesadez pero nada moviéndose. Me da pánico saber que tengo una persona dentro. Sabes cómo es el proceso, pero hasta que no lo tienes tú dentro... [suspira]

► **¿Qué sensación tienes?**

-A parte de ilusión de por fin cumplir un sueño, tengo una curiosidad tremenda.

► **¿Tienes miedo al embarazo?**

-Sí. Todo. Tengo 37 años, el doctor me ha dicho que tengo una buena edad pero no dejas de oír que los embarazos en mujeres mayores tienen más riesgo. Me da miedo que pase algo.

► **¿Tienes miedo al parto?**

-¡Muchísimo! El parto es de lo más bonito, lo más natural de la vida, pero no deja de ser superpeligroso. Se puede complicar. Le digo al doctor: "¿No me puede dormir con anestesia entera, me abre como al lobo y le saca los siete corderitos?". Se ríe mucho conmigo.

► **¿Sabes ya si es niño o niña?**

-No. No queremos saberlo aún. Mi cumpleaños es el 15 de julio pero lo voy a celebrar el 13 en Sevilla, cerca de mi madre y de la familia de mi chico, y ahí quiero que lo sepamos todos a la vez.

► **¿Prefieres niño o niña?**

-Dicen que tengo cara de que

Anabel estrenará en un mes la casa que se compró hace un año en Canarias. "Para mí es un palacio", dice. "Voy a vivir una etapa que merezco. Verme en mi pedazo de casa, que para mí es un palacio, con mi pareja y la familia y amigos", dice feliz.

"A mi tía [Isabel Pantoja] se lo dije en su concierto de Madrid. Fue muy bonito, se emocionó, se alegró y me abrazó. Es muy niñera"



“De momento he engordado dos kilos y medio, pero David y mi madre se echan las manos a la cabeza por cómo me voy a poner”

Anabel asegura que está teniendo un embarazo muy bueno. “No tengo náuseas, ni vomito. No me puedo quejar. Me canso un poco más de lo habitual, hago muchísimo pipí, y ya”, nos cuenta.

sea niño. Me encantaría, siempre he querido un niño porque en mi casa hemos sido muchísimas mujeres, no he tenido hermanos. Pero que si es niña yo feliz. ¡Me la voy a comer porque va a ser mi muñeca!

► **¿Habéis pensado nombre?**

-No, hasta que no esté de mucho más y sepa si es niño o niña. Cuando lo sienta y me dé 3.500 patadas, creo que nos dará la inspiración.

► **A pesar de que era un deseo que ya contaste en LECTURAS, nos ha sorprendido mucho la noticia de tu embarazo.**

-A muchos les ha pasado lo mismo. Me he llevado muchos años diciendo que no quería ser madre.

► **Te entregaste mucho a tus sobrinos.**

-Sí, pero no era una responsabilidad para toda la vida, ha sido algo puntual. Ahora van creciendo, tienen sus vidas, es diferente. Pero yo soy niñera, independientemente de que esté embarazada.

► **¿Has tenido ya una segunda visita al ginecólogo?**

-Sí. El 3 de mayo, vinieron mi madre y David, me hicieron la ecografía y ahí pudimos verlo en 3D. ¡Le vimos hasta la perna cruzada! Ahora está como de 14 ó 15 centímetros. Es increíble pensar que llevo una vida dentro. Nos emocionamos los tres, lloramos.

► **¿Cómo ha reaccionado el resto de tu familia?**

-Ha sido muy bonito. A Isa [Pantoja] la llamé por videollamada, se sorprendió y se emocionó. Me hubiera encantado decírselo en persona pero no hemos cuadrado. Se lo conté también a mi sobrino, el hijo de Isa, y fue un momento muy especial. Hace mucho tiempo que no nos vemos [se emociona]. Cuando se lo dije, él iba en el coche y fue una sorpresa, se sonrojó.

► **¿Cómo reaccionó tu tía Isabel?**

“Ya no tomo tanto chocolate y me voy a poner con un nutricionista y con mi entrenador a tope”

-A mis tíos [Isabel y Agustín] se lo dije en el concierto de Madrid. Yo estaba muy nerviosa, no porque se lo tomaran a mal, sino porque quería que ella estuviera tranquila, que lo viviera. Esperé a que se marchara todo el mundo de la habitación, quería que estuviéramos solos y fue muy bonito. Ella se emocionó, se alegró, me abrazaron. Ella es muy niñera. Estoy grabando todas las reacciones y haré un pequeño resumen para compartirlas.

►¿Vas a seguir trabajando en los conciertos de tu tía?

-Sí, claro.

►¿Le cantas al bebé?

-No. Cuando me dan muchos reflujos le digo: “¡Ay hijo mío, hay que ver la que me estás dando!”. David le habla, así en cachondeo: “¡Vaya tu madre como está hoy!”.

►A tu primo Kiko le acabas de ver en Canarias.

-Esperé a verle en persona para contárselo. Hablé con él y con Irene, dijeron: “¿Qué dices? ¿En serio?”. Me abrazó, se emocionó. Me encantaría hablar con mis sobrinas [las hijas de Kiko e Irene Rosales] en persona, tendré que hacerlo por video-llamada. A mi sobrino [el hijo de Kiko y Jessica Bueno] también quiero decírselo ya.

►¿Cómo es tu relación con tu primo Kiko?

-Es buena y siempre por mi parte seguiría siendo así.

►¿Crees que el nacimiento de tu bebé podría unir a tu familia?

-No lo sé, solo espero que sea una bendición para todos y una etapa muy feliz.

►¿Se lo has contado ya a Belén Esteban?

-Sí, se emocionó y nos abrazamos. “No le va a faltar de nada”, me dijo. “¡Yo le compro el carrito!”. Belén siempre me decía que quería que me quedara embarazada, que para ella iba a ser su otro niño.

►Viajas mucho por trabajo.

-El trabajo que tengo es un privilegio, pero el malestar que he tenido ha venido por tantos viajes. En el reportaje que hice para ‘TardeAR’ en Estados Unidos lo noté muchísimo. Fue muy duro para mí, echaba mucho de menos a David y estaba muy sensible. Verte en otro país con diez o doce horas de grabación al día sin poder desahogar con tus compañeros, me ha costado la propia vida. No poder decir: “¿Paramos que no puedo más?”. Noté cansancio, los tobillos, tenía mucha hambre. En Coachella lo pasé muy mal, eran 36 grados de escenario en escenario y al final se nota, tu cuerpo dice que pares. Tenía que sentarme en el suelo y echarme agua por encima.

►¿Vas a parar un poco?

-Voy a trabajar todo lo que pueda y en agosto pararé para disfrutar de mi casa y de mi embarazo. A partir de septiembre veremos, el plan lo va a marcar mi médico. Soy primeriza, tengo una edad y no puedo estar arriesgando al filo de la navaja.

►David trabaja en Córdoba y tu vives en Canarias, ¿cómo os vais a organizar?

-Quiero estar en la nueva casa y mi chico igual. Está enamorado de Canarias y esa va a ser la base familiar. La clínica de David en la que trabaja de lunes a jueves [en Córdoba] va como un tiro y el viernes trabaja en la isla. Somos autónomos y no podemos cogernos una baja. La llegada del bebé



“Decían: ¡Uy, la gorda preñá, la que nos va a dar! Pero no soy una preñada pesada con los antojos”

“Dicen que tengo cara de llevar un niño. Yo siempre he querido un niño, porque no he tenido hermanos, pero si es niña, ¡me la voy a comer, va a ser mi muñeca!”

Anabel y David aún no quieren saber el sexo de su bebé. “Mi cumpleaños es el 15 de julio, pero el 13 lo voy a celebrar en Sevilla, cerca de mi madre y de la familia de mi chico, y ahí quiero que lo sepamos todos a la vez”, nos cuenta Anabel.

la disfrutaremos los dos. Cuando yo tenga ayuda y haya pasado el tiempo necesario, él va a volver a hacer la rutina que tiene ahora, quiere seguir formándose y evolucionando. Me encantará quedarme un mes o dos con mi bebé en mi palacio. Cuando pueda viajar con el bebé estaremos en Córdoba. Quiero ser una madre que trabaje, me separaré del bebé, no le va a pasar nada.

► **¿Ha afectado el embarazo a vuestra relación de pareja?**

-No le dejo dormir, le digo: “Los reyes de España dormían en habitaciones separadas, yo lo veo bien”. Duermo mejor sola, me agarro a las almohadas, me pongo mi tablet dentro de la cama y a David le molesto. Estamos pasando noches muy malas. Me dice: “¡Me quedan pocas noches para dormir porque cuando nazca no vamos a poder! Cuando estrenemos la casa, como tiene dos plantas, tu arriba y yo abajo. Es por nuestra salud mental”.

► **¿Habéis pensado en boda?**

-No está en nuestros planes, ni es una de mis mayores ilusiones ahora. No vamos a empezar la casa por el tejado, vamos a hacer las cosas bien y disfrutar de esto. El mayor acto de amor que nos hemos dado es un hijo. Ahora mismo estamos como en un cuento.

► **¿Cómo te ves como madre?**

-Tengo el ejemplo de mi madre, nunca voy a llegar a ser tan perfecta como ella. Es una persona tan ordenada, muy responsable, previsora económicamente, se me ha pegado algo de ella. Voy a trabajar todo lo que pueda. Quiero ser cercana, estar todo el tiempo del mundo con el bebé y a la vez ser independiente. Le voy a entregar mi vida, pero no toda. Quiero irme con mi pareja por ahí un fin de semana y tener mi vida. Cuando crezca se irá y ¿quién

“El día de la madre mis suegros me regalaron el maletín para ir al hospital, me hizo mucha ilusión”

se queda en la casa? Nosotros dos. Tengo claro que la pareja hay que cuidarla, mi compañero es él. Se lo dije a David: “Esto nos va a unir, no nos va separar. Quiero seguir teniendo mi historia contigo y que tengamos nuestros momentos”. Quiero que el niño se acostumbre a dormir sin mí. Con mi hijo para adelante, yo eso de “al niño no le puede dar el ruido”, no. He estado en una feria a las cinco de la mañana dormida entre dos sillas con cinco o seis años y no me ha pasado nada. Somos jóvenes, quiero desarrollar eso y David está muy de acuerdo conmigo, no deja de tener 27 años. Lo mismo estas palabras me las trago dentro de nada.

►¿Cómo ves a David como padre?

-El mejor. Ha tenido una educación excelente, disciplina va a tener. Es muy cariñoso, vamos a ser un buen equipo, lo va hacer muy bien a pesar de ser joven. Sus padres son muy jóvenes, tuvieron a su hermana con 17 ó 18 años, tienen tres hijos y su familia es preciosa.

►¿Os han regalado ya algo para el bebé?

-El Día de la Madre mis suegros me regalaron el maletín que llevas al hospital, me hizo mucha ilusión. A David le encantan los tiburones y le compré en Santa Mónica un body que pone Baby Shark [tiburón bebé], le encantó. Quiero decorarle la habitación con cosas del mar, con pececitos. Estoy mirando en Instagram carritos de estos que se cierran y entran en el avión. Quiero que

no tenga miedo a los aviones, que sea para él como andar en bici. También me hace mucha ilusión comprar un remolque para llevarlo en la bicicleta.

►¿Cómo va la reforma de Villapanto, la casa que te compraste en Canarias?

-Está ya. Faltan detallitos, espero un mes y entro en mi casa con todo terminado. Voy a vivir una etapa que merezco. Verme en mi pedazo de casa, que para mí es un palacio, con mi pareja y la familia y amigos.


►Cumple tu sueño de tener una familia.

-Sí, cumplo mi sueño, esto lo culmina todo.

►¿Cómo te ves en unos años?

-Con David y mi niño o niña crecido por las playas de Canarias, esa sería mi vida perfecta. Hemos ido en caravana con los hijos de mis amigos ¡Como se crían esos niños! Sin miedo al mar. Siempre le pregunto a David si cuando terminemos este proyecto vamos a poder entrar en la caravana y dice que sí. Me veo ahí. Me conformo con muy poco. No me puedo quejar, toco madera, ya sabes que la vida se suele torcer por cualquier motivo.

►¿Pensabas llegar a verte en esta situación?

-Nunca. Yo no estaba bien y encontré mi sitio en Canarias hace seis años. Ahora es mi momento. Son etapas, salí de mi casa con 18 años, he trabajado en muchos sitios, he tenido una pareja que no funcionó y me he metido en la mierda. He aprendido de todo, seguiré siendo dramática, retorciéndome en el barro pero ya hay cosas que no te duelen tanto. No puedo vivir pensando en si esto dura o no. Cuando le vea la carita a mi hijo disfrutaré de eso. 

Por Karmele Izaguirre. Fotos: Garófano
Peluquería y maquillaje: @danielfortana
Estilismo: Twinsstylist. Agradecimientos:
Zara, Bershka, Lueli jewelry.



“Me da pánico el parto. Le digo al médico: ¿No me puede dormir entera, me abre como al lobo y saca los siete corderitos?”

“Me da miedo que pase algo. No dejas de oír que los embarazos en mujeres mayores tienen más riesgo”



Se paró con unos niños de un colegio



Letizia (51) se detuvo con unos alumnos del colegio San Antolín de Alcobendas. “¿Qué preferís, tablet o libros?”, les preguntó. “¡Libros!”, respondieron los niños.

EN LA FERIA DEL LIBRO DE MADRID

LETIZIA ANUNCIA QUE MEJORA DE SU LESIÓN

Cumpliendo con la tradición, Letizia inauguró la Feria del Libro de Madrid. Lo hizo a buen paso, demostrando que está mucho mejor de la fractura en un dedo del pie. “Tengo el hueso soldado”, dijo a un librero que se in-

teresó por su estado. La Reina estuvo una hora inspeccionando stands y se llevó 22 libros, entre ellos el volumen de cuentos ‘La parte fácil’ y una edición facsímil de los ‘Seis poemas gallegos’ de Lorca.





LUCÍA RIVERA

Encantada con María Cerqueira, la pareja de su padre

Lucía Rivera (25) ha aprovechado el estreno de la película 'Bardot' para evidenciar la buena relación que tiene con la novia de su padre, María Cerqueira (41) y con la hija de esta, Kika (21), modelo como ella. "Son dos mujeres que menos mal que llegaron a mi vida... Son tan maravillosas. Contar con gente con la que te llevas bien es mejor que no tener conexión", afirmó la hija de Cayetano Rivera (47), que en su libro 'Nada es lo que parece' dejó claro que su relación con Eva González (43), ex de Cayetano, no había sido muy buena.



LA HIJA PEQUEÑA DE BERTÍN

CLAUDIA OSBORNE BAUTIZA A SU SEGUNDA HIJA

Claudia Osborne (34), tercera hija de Bertín Osborne, y su marido, José Entrecañales, bautizaron a su segunda hija. "Un día muy especial", escribió Claudia en sus redes. La niña nació tres semanas después de que naciera el hijo de Gabriela Guillén y Bertín. Claudia llevó un vestido de la firma asturiana L'Eremita.



La niña nació el pasado 23 de enero

Sietes



ELSA PATAKY

**“ME GUSTA
QUE CHRIS
VALORE LO QUE
DEJÉ POR ÉL”**

Elsa Pataky ha pasado por España para ejercer de imagen de Biotherm y no ha perdido ocasión de hablar de las palabras que su marido, Chris Hemsworth, le dedicó al recibir en Hollywood su Estrella de la Fama. El actor agradecía a su esposa haber aparcado sus sueños para que él pudiera triunfar. “Es importante que reconozca el sacrificio y las cosas que he dejado por seguirle a él y apoyarle en su carrera”, dijo la actriz, satisfecha de la decisión que tomó un día. “Yo quise ser madre y quise sacrificar mi carrera. Fue una decisión mía. No me arrepiento de nada”, aseguró. “Me hizo una ilusión increíble lo que dijo Chris”, añadió.

**Catorce años de
amor y tres
hijos en común**



Elsa Pataky (47) y Chris Hemsworth (40) se conocieron a principios de 2010 y en diciembre de ese año se casaban. La pareja, que ha trabajado junta en el film ‘Furiosa’ de la saga de ‘Mad Max’, tiene una niña de 12 años y los mellizos de 10.



TRAS NUEVE AÑOS

**María
Adán
regresa a
‘La que se
avecina’**

Tras nueve años de ausencia, María Adán (48) regresa a la serie ‘La que se avecina’ en el mismo papel con el que llegó a la finca más loca de la tele, la abogada Rebeca Ortiz, rol que interpretó en las temporadas 7 y 8. Estos días han comenzado las grabaciones de la temporada 15. María lleva desde 2016 unida sentimentalmente al neurólogo Ignacio Hernández Medrano. En 2021 sorprendieron al anunciar que se habían casado, seis meses después de dar la bienvenida a su hijo, que acaba de cumplir tres años.

A woman with long, dark, wavy hair is the central figure. She is wearing a white, strapless top. Her jewelry includes a multi-strand necklace with gold chains and colorful beads (green, purple, and blue), matching hoop earrings with colorful beads, and several matching bracelets on her left wrist. She is also wearing a ring on her left ring finger. The background is a plain, light gray.

MORELLATO

VENEZIA 1930

GIULIA SALEMI

COLLEZIONE COLORI



EL PRÍNCIPE TIENE 19 AÑOS

Rania y su hijo menor, Hashem, en la Fiesta Nacional de Jordania

Los reyes Abdalá y Rania (53), acompañados de su hijo menor, Hashem (19), presidieron la Fiesta Nacional de Jordania, fecha en la que conmemoran la independencia de Gran Bretaña. Hashem, que estudia en EE UU, tiene cada vez más presencia en los actos oficiales. Rania, una vez más, hizo gala de su elegancia con un vestido-capa de Solace London.



PAULINE DUCRUET ES DISEÑADORA

ESTEFANÍA, MODELO DE LA FIRMA DE ROPA DE SU HIJA

Pauline Ducruet (30) ha presentado la nueva colección de su firma de moda, Alter Design, para lo que ha contado con unos modelos de excepción: su famosa familia. Así, su madre, la princesa Estefanía (59),

luce abdominales con un top metalizado diseñado por su hija. Además, Pauline también contó con la presencia de su padre, Daniel Ducruet, y sus hermanos Louis Ducruet y Camille Gottlieb.

*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 15 de octubre 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. 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 MELIÀ

¿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 Melià opción Phuket

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

1.570€

Orlando

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

1.610€

Tailandia by Melià opción Koh Samui

INNSIDE Bangkok Sukhumvit 4* |
Melià Chiang Mai 5* | Melià 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

Melià 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 Melià
Gran Canaria 5* • TI + ✕
8 días | 7 noches

1.875€

Lanzarote

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

2.124€



TOURMUNDIAL
Hello world

91 330 72 63
viajeselcorteingles.es

VIAJES *El Corte Inglés*
Cuando viajas, viaja

El 2 de junio de 2014, Juan Carlos anunció que abdicaba del trono de España. El 18 de junio, se ofició en el Salón de Columnas del Palacio Real una ceremonia oficial en la que renunciaba a la corona.

**DIEZ AÑOS DE LA
ABDICACIÓN DE JUAN CARLOS**

Letizia, humillada por su suegro

Se cumple una década de la ceremonia en la que Juan Carlos ignoró a Letizia, como si no estuviera presente. Felipe le pidió hasta dos veces que la saludase, pero su padre se negó

El ahora rey emérito no miró a su nuera ni una sola vez durante la ceremonia de abdicación

Juan Carlos consideraba a Letizia como parte del grupo que trató de echarle “a patadas del trono”, según sus palabras



No es por maldad



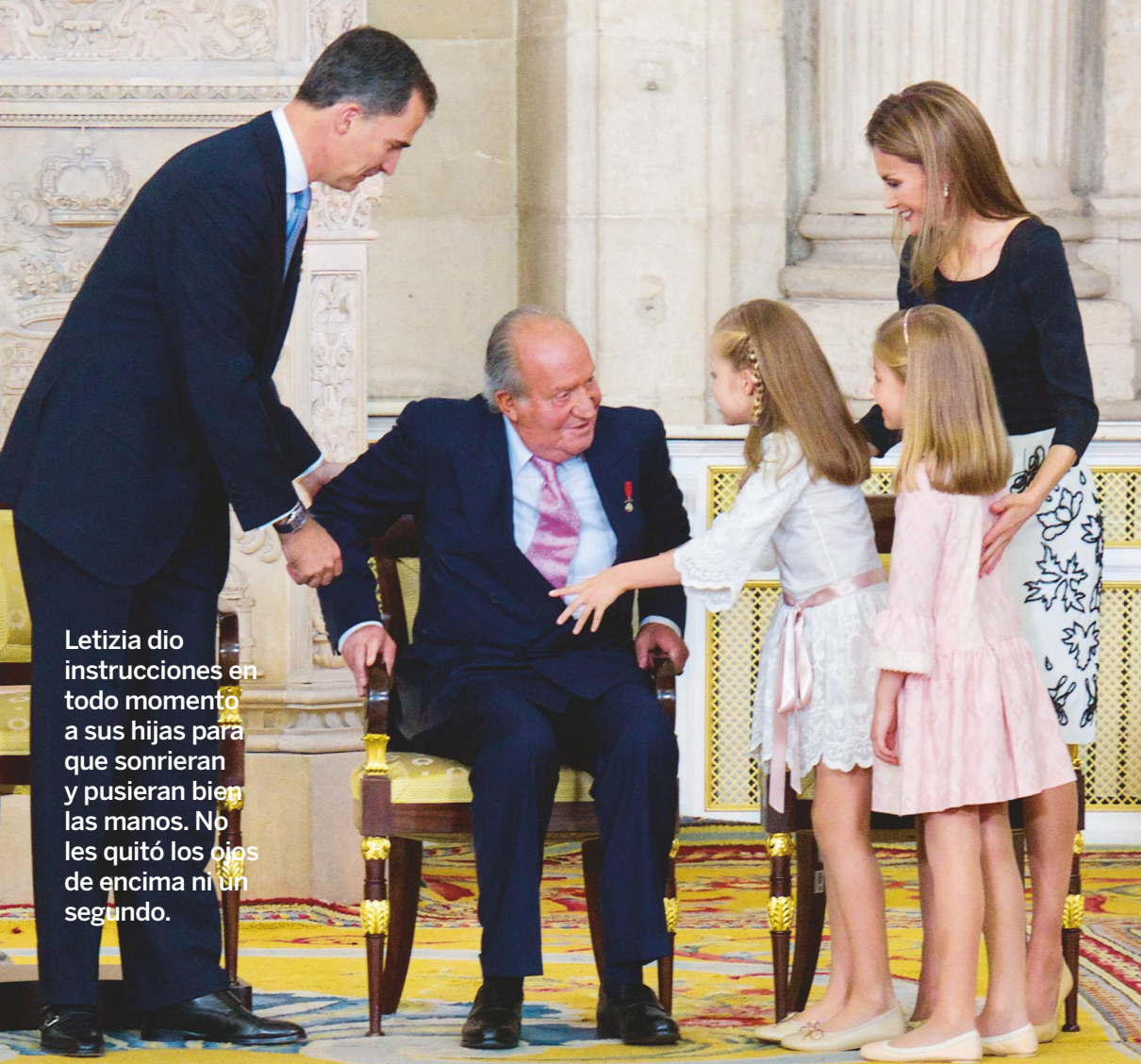
por Pilar Eyre

Letizia no estaba presente cuando el rey grabó su mensaje de despedida para televisión el día 2 de junio de 2014. El domingo hizo justamente 10 años. Y Juan Carlos no miró a su nuera ni una sola vez durante la ceremonia oficial de abdicación, el 18 de julio, en el Palacio Real. La ignoró, como si no estuviera presente, y eso que hasta dos veces le dijo Felipe a su padre en voz baja que la saludase. Tozudo, Juan Carlos se negó en unas imágenes históricas reproducidas miles de veces en todo el mundo.

UNA CEREMONIA IMPROVISADA

Fue una ceremonia breve e inventada sobre la marcha, ya que no había precedentes y tuvo que improvisarse con la ayuda de algunos expertos en protocolo. **Los cuatro sentados, como si estuvieran en el metro, frente a un público formado por altas instituciones del estado**, expresidentes, políticos históricos y, como familia del rey saliente, no sus hijas sino sus hermanas Pilar y Mar-

“Acabo de abdicar, ya soy un hombre libre”, le escribió Juan Carlos a Corinna



Letizia dio instrucciones en todo momento a sus hijas para que sonrieran y pusieran bien las manos. No les quitó los ojos de encima ni un segundo.

garita. ... Casi todos juancarlistas. Sofía iba elegantemente vestida con un impecable traje chaqueta gris plata con lazada en la cintura y un collar de perlas de una sola vuelta, Juan Carlos iba de traje oscuro y corbata rosa (tal vez llevaba el cinturón con hebilla de plata que le había regalado Corinna y del que había prometido no separarse jamás), y Felipe con traje oscuro también y corbata azul. **Los dos lucían en la solapa el peculiar "cordero", el Toisón de Oro, la condecoración más alta que puede conceder un rey en España.** Felipe no llevaba barba todavía y su rostro algo aññado carecía de ese aplomo y dignidad que luce en la actualidad. Joven, en algunos momentos se le notaba abrumado por la grave responsabilidad que iba a recaer sobre sus hombros. No solamente iba a reinar en un país con una crisis brutal en nombre de una institución totalmente desprestigiada, sino que debía matar metafóricamente la figura de un padre que había estado en el trono durante 39 años.



Tras firmar la abdicación, Sofía consiguió dar a Juan Carlos un beso de refilón, del que él intentó apartarse.

EL PAPEL DE LEONOR Y SOFÍA

Y en el extremo del grupo, al lado de su marido, pero algo más distanciada, Letizia. Iba vestida muy sencillamente, con una falda muy mona de Felipe Varela, que fue muy copiada, una especie de camiseta de manga tres cuartos y los altos tacones que solía llevar entonces, con algo de plataforma. Si observamos ese grupo familiar, Letizia es el verso suelto, es la extranjera, aunque sea la más española de los cuatro, ya que Sofía nació en Atenas, Juan Carlos en Roma y **Felipe, como hijo de padres extranjeros, se expresa tanto en inglés como en castellano.** Juan Carlos paseaba una mirada errática por el salón, Felipe estaba pendiente de su padre,

Sofía sonreía como siempre y, sin embargo, Letizia solo mira a sus hijas, con una atención que algunos consideran excesiva. Les da instrucciones con gestos para que sonrían, para que pongan bien las manos, no les quita los ojos de encima ni un segundo, a pesar de que **las dos niñas tienen dos escuderas de postín: la infanta Pilar, que parece muy disgustada y ajena a todo, y la bondadosa doña Margarita**, a la que, a pesar de sus intentos, las niñas no hacen caso pues se nota que no la conocen. Solo miran a mamá.

LA SOMBRA DE CORINNA

Después de los discursos, el rey se levantó trabajosamente para firmar el acta de abdicación y se fundió en un emocionado e inesperado abrazo con Rajoy, incluso más íntimo que el que tuvo con su hijo. Su mujer consiguió darle un beso de refilón del que él intentó apartarse, **quizás no quería que en el otro extremo del mundo su amante, Corinna, pensase que se había reconciliado con Sofía**. Ay, Corinna ¡esa ingrata! No sabía nada de ella desde que el día 2, después de grabar el vídeo de despedida, le había enviado un mensaje: "Acabo de abdicar, ya soy un hombre libre". Sin respuesta.

EL CORAZÓN ROTO DEL REY

Hacia dieciséis días de eso. Dieciséis días que habían sido dieciséis puñales en su corazón porque al desamor se unía la traición. **Él no quería abdicar, se sentía fuerte, quería tener tiempo para enmendar sus errores...** Pero esos días se había enterado de que su salida del trono llevaba preparándose desde el mes de enero. Que el grupo que trataba de echarle a patadas del trono, según decía él con amargura, estaba compuesto por los "cuatro

magníficos", cuatro hombres de la casa, y de... su hijo. Y de Letizia. ¡Su nuera, una persona ajena a la familia! La asturiana opinando y poniendo el pulgar hacia abajo, así se la imaginaba él.

EL PASADO QUEDABA ATRÁS

De ahí que ni una sola vez la mirara durante la media hora que duró la ceremonia de abdicación. Supongo que para Letizia esa media hora se hizo interminable, sabiéndose rodeada de personas hostiles. Intentaba sonreír, miraba a sus hijas con ternura, trataba de mostrarse natural para que la gente no se diera cuenta de ese desprecio.

Cuando acabó el acto, Juan Carlos emprendió el camino de salida tan rápido a pesar de su cojera que casi se interpuso en el camino de Letizia y de sus hijas, que se quedaron algo desconcertadas. Felipe, caballeramente, retrocedió para ponerse al lado de su mujer y protegerla, y Leonor y Sofía, con ese instinto especial que tienen los niños, cogieron la mano de su madre y así emprendieron los primeros pasos de su nueva vida. El pasado quedaba atrás y el futuro ya había llegado.

Síguela en www.lecturas.com

Letizia vistió muy sencillamente, con una falda de Felipe Varela, una camiseta de manga tres cuartos y los altos tacones que solía llevar entonces.



El abrazo que Juan Carlos le dio a su hijo fue menos íntimo que el que le dio a Mariano Rajoy.

**ACUDIÓ A UN ACTO CON SU
HERMANA Y LUEGO VIAJÓ A
CANARIAS CON SUS HIJOS**

La agitada vida social de Cristina entre Madrid y Lanzarote


La infanta, que reside en Ginebra, pasa cada vez más tiempo en nuestro país mientras espera que su hija Irene, que se ha instalado en Madrid, tome las riendas de su futuro profesional



**Las infantas
en un colegio
que lleva
su nombre**

Cristina (58) y Elena (60) visitaron un colegio que lleva su nombre en San Sebastián de los Reyes, en Madrid. Allí les enseñaron unos retratos que habían pintado de ellas a carboncillo.





Las infantas visitaron el C.E.I.P Infantas Elena y Cristina con motivo de su 40 aniversario. Este miércoles 5 de junio Cristina celebrará el 19 cumpleaños de su hija Irene.

Muy atentas con los niños

Cristina disfruta de una agenda llena de actividades y todas tienen lugar últimamente en España. Es evidente que la vida de la hermana del rey Felipe VI tiene su centro en nuestro país, especialmente ahora que su hija Irene se ha instalado en Madrid y quiere estar con ella en esta nueva etapa.

CROQUETAS EN LANZAROTE

La infanta está muy preocupada por el futuro de su hija pequeña. Aparcado su proyecto de estudiar hostelería en Suiza, Irene se tomó un año sabático y realizó un voluntariado en Camboya del que ha regresado ya. Ahora su objetivo es sacarse el carnet, y quizá su futuro pase por instalarse en Reino Unido. Cristina está aprovechando su estancia en España para acudir a algunos actos. Hace unos días visitó con su hermana, la infanta Elena, un colegio de San Sebastián de los Reyes que lleva sus nombres.


Cristina se refugia en Lanzarote con su prima Alexia de Grecia. En febrero estuvo con ella en los carnavales

Allí fueron recibidas con cariño y por todo lo alto, como en los años previos al caso Nóos, que provocó que ella, su marido y sus hijos fueran apartados de la Familia Real. Tras el acto, Cristina partió a Lanzarote para disfrutar de unos días con su prima, Alexia de Grecia, que vive allí con su marido. Con ellos se encontraban dos de los hijos de Cristina. Uno era Juan. El joven se hizo una foto con el dueño de un restaurante donde comieron croquetas, entrecot a la piedra y pescado fresco. Irene se quedó en Madrid y Pablo tenía partido, así que lo más seguro es que el otro fuera Miguel, que ha terminado sus estudios en Londres. **L**


Por Estela Cebrián. Fotos: Cedidas.



Cristina y Elena recibieron con cariño los dibujos que les hicieron los alumnos más pequeños.



El director del centro mostró a las hermanas del rey Felipe VI las felicitaciones que habían realizado los alumnos por el 40 aniversario del colegio.



Pascu, con
su madre
y madrina.
Pascu y Lucía
se han casado
tras cuatro
años de feliz
relación.



LA HERMANA DE TOMÁS PÁRAMO

La divertida boda de la influencer Lucía Páramo

El novio tomó a su flamante
nueva esposa en brazos y la llevó en
volandas desde la iglesia hasta el coche
que los llevaría al banquete

Lucía Páramo
lució un vestido
nupcial de Flor
Fuentes, la misma
diseñadora que
realizó el vestido
con el que su
cuñada, María
García de Jaime,
se casó con
Tomás Páramo.



Eva Rivas, la madre de la novia, a su llegada a la ermita de Nuestra Señora de la Paz, en Alcobendas (Madrid).

Bienvenido a casa, Pascu". Con estas palabras recibía Tomás Páramo a su nuevo cuñado, que este pasado fin de semana le daba el "sí, quiero" a la influencer Lucía Páramo en una ceremonia celebrada en la ermita de La Paz. La boda de Lucía y Pascu estuvo llena de divertidos momentos, y también de algunos muy emotivos, como el baile que Lucía se marcó con su padre al son del tema de Serrat, 'Lucía'. El convite tuvo lugar en el Palacio de Aldovea, en Torrejón de Ardoz y, tras la cena y la posterior fiesta, los invitados fueron sorprendidos de madrugada con una 'recena' a base de hamburguesas y patatas fritas de una conocida cadena de 'fast food'. **A**

Por Montse Jolis. Fotos: Agencias.



Tomás Páramo y su esposa, María García de Jaime, son dos de los mejores amigos de Victoria Federica de Marichalar

Tomás Páramo y su mujer, María García de Jaime, son padres de tres hijos, de entre seis y un año de edad. María lució un veraniego vestido de la firma Zimmermann.

El documento data de octubre de 2006 y certifica que la pareja “lleva conviviendo maritalmente tres años y medio”

“Hicimos un papel como si nos hubiésemos casado”, dijo Julián en su momento

Isabel Pantoja (67) podría acogerse al documento que firmó ante notario con Julián para impugnar su matrimonio con Mayte Zaldívar, al considerar que ella tendría derecho a una pensión por viudedad en virtud del tiempo que vivió con Julián.

**PRESENTARON UN DOCUMENTO
ANTE NOTARIO CON DOS TESTIGOS**

La verdad sobre la unión de Isabel Pantoja y Julián Muñoz

La reciente boda de Julián con Mayte Zaldívar ha levantado especulaciones de si llegó a formalizar su relación con la tonadillera. Sí lo hizo, en un certificado que tiene valor legal

La boda de Mayte Zaldívar y Julián Muñoz es una de las polémicas del momento. Como adelantó LECTURAS, Isabel Pantoja podría impugnarla por fraudulenta porque ella podría optar a cobrar una pensión de viudedad por el tiempo que convivió con Julián Muñoz. Mucho se ha hablado sobre si la tonadillera y el exalcande llegaron a formalizar esa unión, y LECTURAS ha tenido acceso al documento que así lo acredita, “un documento que firmamos como si nos hubiéramos casado”, como lo calificó Julián en su día.

JULIÁN ESTABA EN PRISIÓN

LECTURAS ha tenido acceso a esa certificación que vio la luz en el programa ‘TardeAR’, en la que la Pantoja y dos testigos dieron fe de la naturaleza de su relación sentimental en octubre de 2006, afirmando que la pareja compartía vida: “Lleva conviviendo maritalmente tres años y medio”. A pesar de no ser un documento presentado en el registro de parejas de hecho, según la abogada Eva de Andrés, este escrito, sumado a las nu-

“El que no exista una inscripción de pareja de hecho no supone negar una situación real”, nos dice una abogada

merosas pruebas existentes sobre la naturaleza de su relación, supondría el mismo reconocimiento: “El que no exista una inscripción de pareja de hecho en un registro público no supone negar una situación real a efectos legales. Siempre que existan otros elementos que puedan corroborar que han sido pareja de hecho como el acta de mani-



Mayte ha mantenido una relación de más de 20 años con Fernando Marcos. Mucho se ha especulado si siguen siendo pareja.

festaciones en la notaría con testigos, documentos, o estar inscritos en la misma hoja de empadronamiento; todos estos elementos que en derecho valen para acreditar una relación que se denomina ‘more uxurio’, una situación análoga al matrimonio. Isabel va al notario y no va sola, lo hace con dos testigos, con lo que nos hace presumir que él estaba en prisión y no pudo ir a la notaria, aunque probablemente le mandara un manuscrito al notario afirmando que eran pareja de hecho. Incluso sin el acta de manifestaciones de Isabel, era ‘vox populi’ que su relación estaba asimilada al matrimonio”. Isabel y Julián también firmaron un escrito de amor en el que se consideraban marido y mujer, él lo desvelaba así: “Hicimos un papel como si nos hubiéramos casado, se lo llevamos a la Virgen del Rocío. Voy a poner a la virgen como testigo de nuestro amor”. **L**

Por Karmele Izaguirre. Fotos: Gtres.

Una boda que ha sorprendido a todos



Julián Muñoz fue condenado a 20 años de cárcel en 2006 por corrupción. En 2021, debido a su deterioro físico y a una “enfermedad grave e incurable”, consiguió la libertad condicional. Tiene dos hijas con Mayte Zaldívar. Hace poco desveló que tiene “un cáncer galopante”.

“Por supuesto que cuando se sepa cumpliré con mis obligaciones, todavía no. Si hay que estar ahí, estaré”, ha dicho Bertín recientemente

Gabriela también ha sido citada

Gabriela y su hijo están citados también a mediados de junio para realizarse la prueba de ADN.

TRAS LA DEMANDA QUE
LE PUSO GABRIELA GUILLÉN

La posible paternidad de Bertín a un paso de desvelarse

A petición del juez, el cantante se someterá este mes de junio a la prueba de ADN para determinar si es el padre del hijo de Gabriela

El proceso judicial en el que están inmersos Bertín Osborne y Gabriela Guillén para determinar si el cantante es el padre del hijo de la masajista sigue adelante. A pesar de los recientes rumores sobre que Bertín y Gabriela podrían haber llegado a un acuerdo que paralizaría dicho proceso, Gabriela ha negado haber tenido ningún contacto directo con el cantante. “No me ha llamado, no sé nada de él”, aseguró la masajista a Beatriz Cortá-



Gabriela Guillén ha pasado un tiempo en Paraguay, su tierra, donde ha visitado a su familia. La masajista dio a luz a su hijo el pasado 31 de diciembre. Gabriela asegura que no tiene ningún tipo de contacto con Bertín.

Un niño que les enfrenta

Bertín y Gabriela viven enfrentados desde hace casi un año, cuando Lecturas dio a conocer su embarazo.

✳ **En junio de 2023** Lecturas contaba en exclusiva que Bertín Osborne iba a ser padre a los 69 años junto a Gabriela Guillén, una masajista con la que el cantante había reconocido meses antes haber tenido una relación. "Gabi es una amiga especial, tengo otras muchas amigas especiales", había dicho.

✳ **Al conocer la noticia del embarazo** Bertín aseguraba que era un accidente y que el niño no había sido buscado. Confirmaba que llevaba tiempo distanciado de Gabriela y que iba a asumir sus responsabilidades.

✳ **Gabriela siguió adelante con el embarazo** y pronto reveló que Bertín no se estaba haciendo cargo de nada. "Lo hago yo todo sola, me cuesta un poco más, pero estoy bien", aseguraba.

✳ **El 31 de diciembre** Gabriela daba a luz a su hijo, un niño que Bertín aún no conoce. El cantante explicaba: "No quiero ejercer de padre. Si se confirma que es mío, ayudaré".

✳ **Gabriela tomó la decisión de interponer una demanda de paternidad** a la que ahora Bertín va a tener que hacer frente.

zar. Por tanto, la demanda de paternidad que Gabriela presentó en su día sigue en pie.

LOS ESPERADOS RESULTADOS

Será en unos días, a mediados de este mes de junio, cuando Gabriela, su hijo y Bertín tendrán que realizarse las pruebas de ADN a petición del juez. Gabriela y el pequeño han sido citados en Madrid y Bertín tendrá que hacérselas en Sevilla, donde reside. Una vez ambos se sometan a las pruebas de

ADN, las muestras se cotejarán y, según ha contado Cortázar, será el presentador el que haga públicos los resultados. Bertín aseguraba hace unos días que está dispuesto a hacerse cargo económicamente del pequeño y cumplir con sus obligaciones. "Por supuesto que lo haré, cuando se sepa, todavía no, dentro de muy poco pero todavía no. Si hay que estar ahí, estaré", decía Bertín. **L**

Por Silvia Quiroga. Fotos: Getty/Gtres

SIN SEBASTIÁN YATRA

Aitana se relaja en Ibiza antes de su gira de verano

La cantante disfruta con unos amigos de una escapada, poco después de confirmar que ha retomado su relación con el cantante colombiano

Presumiendo de figura y de bronceado

Aitana (24) lucía un bikini amarillo que resaltaba su bronceado. La cantante disfrutó de muchos veranos en Ibiza junto a la familia de Miguel Bernardeau, con quien rompió a finales de 2022.





Aitana estuvo un rato tomando el sol y leyendo en cubierta. La cantante ha retomado su relación con Sebastián Yatra (29) tras su ruptura el pasado mes de noviembre.

Apunto de iniciar su gira de verano que la llevará en sus dos primeras citas a Sevilla y a Barcelona, Aitana ha querido disfrutar de unos días de descanso en Ibiza. Una escapada que ha realizado en compañía de una buena amiga y sin su chico, Sebastián Yatra, con el que retomaba recientemente su relación. La cantante ha presumido de bronceado y de figura navegando en un yate por unas aguas que conoce bien.

UNA ISLA QUE CONOCE BIEN

Aitana disfrutó de muchos veranos en la isla pitiusa en compañía de su expareja, Miguel Bernardeau, —se conocieron en Ibiza en 2018— y junto a los padres del actor, Ana Duato y el productor Miguel Ángel Bernardeau, que tienen una casa en Ibiza. La isla parece que sigue siendo un refugio para la cantante, que después de darlo todo en el concierto de Taylor Swift en Madrid descansa y se divierte en el Mediterráneo. **L**

Por Silvia Quiroga. Fotos: Gtres/Premier.



Aitana y su amiga disfrutaron también de un baño en altamar. Las próximas citas de la cantante con su Alpha Tour son el 7 de junio en Sevilla y el 9 en Barcelona.

“A mis hijas les cuento que me llamaban cerdita y me contestan que seguro que esa gente ahora me pide selfies”

“Si hubiera nacido en la actualidad, con los ataques que reciben los adolescentes en las redes, no sé si hubiera salido viva”



CARME CHAPARRO

“En el colegio me llamaban gordita, me sentía excluida y me hacían daño”

La presentadora nos confiesa que su nueva novela, ‘Castigo’, en la que entre otros temas aborda la oscuridad del maltrato infantil, ha reabierto en su memoria la herida del acoso escolar del que fue víctima en la infancia

Carme Chaparro (51) tiene dos hijas preadolescentes con su marido, el cámara y realizador televisivo Bernabé Domínguez. Esta temporada Carme se ha puesto al frente de las ediciones matinales de Informativos Telecinco. Además, presenta su quinta novela, ‘Castigo’.

El año pasado, mientras presentaba su anterior novela, Carmen reveló por primera vez en una entrevista en Lecturas que durante años fue víctima del acoso de un hombre que la amenazaba de muerte constantemente a través de redes sociales.

“Mi acosador ya no tiene orden de alejamiento. Puede estar donde le dé la gana y acercarse a mí”

“Encima son dos, dos hermanos gemelos. El otro está condenado por acoso a otras mujeres”

Apenas un año después de la publicación de la novela ‘Delito’, Carme Chaparro vuelve a retomar a sus queridos protagonistas en ‘Castigo’, un thriller que sobrecoge y que habla de la necesidad de amar y ser amado, algo que ella misma vivió en sus propias carnes a raíz de su dura experiencia en el colegio. La periodista acaba de regresar a las pantallas al frente del informativo matinal de Telecinco, todo un reto para esta profesional con una brillante trayectoria a sus espaldas.

►El arrepentimiento y la culpa están muy presentes a lo largo de tu nueva novela, ‘Delito’, ¿eres muy de culpabilizarte?

-Yo me culpabilizo muchísimo. Durante una época en mi vida, en la que se iba formando mi personalidad, no gustaba y me dejaban de lado, me sentía excluida, a veces me insultaban y me hacían daño las personas que más tenían que arroparme, que eran mis compañeros. Porque, en tu adolescencia, huyes de la familia y te apoyas en el grupo de tus compañeros, en tus iguales. Eso se queda constantemente y estás todo el rato con la necesidad de querer gustar y agradar y de hacer a todo el mundo las cosas más fáciles. La culpa sigue pero he aprendido a disfrutar los pequeños momentos. Estoy haciendo un trabajo muy importante,

“Cuando nació mi hija, no salía a pasear con ella porque mi acosador sabía la dirección de mi casa”

“Me niego a que el acosador marque mi día a día. ¡Se acabó! Las mujeres debemos denunciar y ser fuertes”

del que estoy orgullosa, para aprender a disfrutar. ¿Por qué tengo que dejar entrar este dolor en mi vida? No voy a permitir que la culpa o el dolor me roben lo único que tengo, que es el tiempo, para manejarlo o disfrutarlo como yo quiera.

►Tú sufriste acoso escolar, ¿cómo fue aquello?

-Fue una época en la que no había Internet o teléfonos móviles. Durante la EGB me llamaban “cerdita” y “gordita”. Tenía un peso no normativo, que dirían ahora. Me llamaban “Chaparrón”. Piensas que te lo mereces, o no te paras a pensarlo, sino simplemente piensas que eres la rara. Por eso leí tanto, me refugié en la lectura, llegaba a casa y abría un libro para vivir un mundo diferente al mío. Luego, en el instituto, la inercia seguía y aunque te relacionas con la gente, no te invitan a salir ni los sábados ni los domingos.

►Tuvo que ser durísimo.

-Un día me di cuenta de que, si hubiera nacido en esta época, con el mal uso que se le da a la tecnología, no sé si hubiera salido viva de todo eso. Porque yo llegaba a casa y tenía mi libro, o mis amigos del pueblo en el fin de semana. Cuando ves que a los adolescentes de ahora los excluyen de los grupos de WhatsApp, o cómo los atacan en las redes... ¿Quién de los que contamos ahora nuestras historias hubiera sido tan fuerte para sobrevivir a eso? Ves las cifras de suicidios entre los niños y jóvenes y asustan.

►Como madre de dos niñas

es un tema que te toca de lleno, ¿lo habláis en casa?

-Están en edad preadolescente y me da mucho miedo. Yo les cuento a mis hijas lo que me decían en el cole, para que se vean que se sale si alguna vez les pasa. Les cuento que me llamaban cerdita y me contestan que seguro que esa gente ahora me pide selfies. Todo es una época y yo pensaba que era una mierda de persona, pero les insisto en que vean cómo salí de aquello. Tanto mi marido como yo intentamos tejer esa red de confianza para que te cuenten cuando estén bien o mal, cuando sufren.

►Por desgracia, tú también has vivido el acoso de adulta, como nos contaste hace un año, de un hombre que te hizo la vida imposible y te amenazaba de muerte, a ti y a tus hijas.

-Os lo conté primero a vosotros, era la primera vez que lo contaba.

“Las cifras de suicidios de jóvenes asustan. Mis hijas están en edad preadolescente y me da miedo”

►¿Cómo está el tema?

-Con motivo de la Feria del Libro de Valencia, tuve que pensar en qué hacer si aparecía, porque él es de allí. Ya no tiene orden de alejamiento, y es que encima son dos, dos hermanos gemelos. El otro está condenado por acoso a otras mujeres. Lo veo y no puedo hacer nada, es un sitio público y no le puede echar nadie de allí. Puede estar donde le dé la gana y acercarse a mí. Solo puedo estar pendiente. Pero me niego a que eso ocupe mi tiempo como lo ocupó



Haber sufrido acoso escolar de niña hace que Carme, aún hoy, se culpabilice de manera constante, obsesionada por agradar a los demás. Poco a poco, va librándose de esa losa. “No voy a permitir que la culpa o el dolor me roben lo único que tengo, que es el tiempo, para manejarlo o disfrutarlo como yo quiera”, se conjura.



Carme padece tinnitus, también conocido como acúfenos, un pitido interno y muy molesto en el oído. Además, en 2022 desveló que tenía una enfermedad en la piel que le producía eccemas dolorosos. Los brotes de esta afección dermatológica le surgen con el estrés.

“Cuento mis enfermedades para que la gente vea que hay que ir al médico e insistir hasta tener un diagnóstico”

en su momento, porque estuvo más de diez años. Y no había manera, fue muy duro. Cuando nació mi hija pequeña yo no salía a pasear con ella, porque él me escribía diciendo que sabía la dirección de mi casa. Y me daba pavor, fue cuando lo denuncié por primera vez. Pero me niego a que eso marque mi día a día y me quite el disfrute de ir a Valencia, de ver a los lectores y hablar con ellos. Me niego a estar pensando todo el rato en qué haré si aparece en la siguiente firma de libros. ¡Se acabó!

►¿Te sientes desprotegida?

-Fíjate cuántas otras mujeres, periodistas o no, han tenido que denunciar. Pero no hay una ley que te proteja. La exposición en las redes hace que determinadas personas creen que eres muy cercana a ellos y tienen derecho sobre ti. Cuando tú les niegas esa cercanía a determinados perfiles, actúan con ese amor/odio del maltratador. Pero creo que hay que ser fuertes y que todas las mujeres que sentimos ese acoso tenemos que denunciar y exigir que tanto el Gobierno como la Fiscalía se lo tomen más en serio.

►En el libro también hablas de la maternidad, desmontando muchos mitos.

-Me quedé embarazada cuando quise, tuve la suerte de conseguirlo con 38 años. Tuve a las dos niñas enseguida, y mis embarazos fueron muy malos. Con el primero claro que me hacía ilusión, pero no tenía esa sensación de muchas emba-

razadas que te dicen que van en una nube. Yo tenía ilusión, pero fue un horror vomitar hasta el último día y encontrarse mal y dormir mal. No notaba esa cosa del mundo piruleta que dicen muchas mujeres. Lo noté en el momento en que di a luz, que fue un parto muy difícil también pero salió, cuando me colocaron a una cosita encima. Pero no todo en la vida de madre es maravilloso y bonito, y un posparto es horroroso.

►Ahora presentas el informativo matinal de Telecinco, ¿cómo lo vives?

-Ante el madrugón bien, me tengo que levantar muy pronto, pero estoy contenta. El hecho de que el director de informativos apueste por alguien, una mujer, que ha cambiado mucho físicamente, es un gran triunfo para todas las mujeres. Yo he cambiado mucho físicamente desde hace dos o tres años hasta ahora, porque mis hormonas han cambiado, mi cuerpo ha cambiado, he cogido quince kilos, la menopausia te cambia de golpe. Se te cae todo [risas].

►¿Cómo te encuentras de tus dolencias, el tinnitus y la enfermedad autoinmune de la piel?

-Voy tirando, pero tengo mucha suerte porque hay enfermedades muy graves. Lo cuento porque, de alguna manera, la gente sufre las enfermedades en solitario y pensamos que lo nuestro es muy raro y solo nos pasa a nosotros. A veces cuento cosas para que la gente vea que nos pasa a muchas personas y que hay que ir al médico, hay que preguntar e insistir hasta tener un diagnóstico. **L**

Por Laura Martín. Fotos: Garófano. Peluquería y maquillaje: Marisa Jiménez. Estilismo: Antonio Núñez. Agradecimientos: Alba Conde, Azarey, Anton Heunis (joyas), Pons Quintana y hotel InterContinental Madrid (<https://madrid.intercontinental.com>)

Repara las pieles más dañadas

Elaborada con un 99% de
principios activos de origen
natural. Vitamina E.

- ANTIOXIDANTE
- ANTIEDAD
- HIDRATANTE
- ANTICONTAMINACIÓN



DESCUBRE
www.bioxan.es

BIOXÁN
SKIN HEALTH

GABRIEL GUEVARA

El hijo de Marlene Mourreau revive su peor pesadilla

El joven actor, que fue acusado de violencia sexual cuando era menor de edad y absuelto, estrena una serie que trata sobre una presunta violación en un instituto

Gabriel Guevara (23) debutó en la serie 'Skam' con 17 años. Desde entonces ha aparecido en 'Señoras del (h) AMPA', 'HIT', 'Bosé', 'Cómo mandarlo todo a la mierda' y 'Desde el mañana'.

Con Marlene y Michel, sus dos padres artistas

Gabriel es fruto de la relación que Marlene Mourreau (55) tuvo con el bailarín cubano Michel Guevara. Estuvieron juntos de 2000 a 2005.



Gabriel Guevara es el único hijo de Marlene Morreau, fruto de su relación con el bailarín cubano Michel Guevara. El joven de 23 años ha heredado la vena artística de sus padres y se está labrando una exitosa carrera como actor. Su último proyecto es la serie de Netflix 'Ni una más', que trata sobre una presunta violación que una joven denuncia en un instituto y todo el caos que se genera alrededor. Se trata de una situación desagradable cuyas aristas no le serán del todo ajenas, ya que cuando tenía 13 años, Gabriel fue acusado de un presunto delito de violencia sexual del que fue absuelto.

UN INCIDENTE DOLOROSO

Ahora mismo todo está resuelto y sobre Gabriel no pesan cargos de ningún tipo, aunque se llevó un buen susto el pasado Festival de Cine de Venecia, donde fue detenido. A pesar de que el hijo de Marlene Morreau ya había sido absuelto en España, aún pesaba sobre él una orden de arresto internacional que había sido pedida por un juez francés porque los hechos investigados habían tenido lugar, presuntamente, en Francia. La situación fue muy incómoda y dolorosa para el joven, ya que estaba en el festival porque iba a recoger un premio por la película 'Culpa

Aunque Gabriel fue absuelto en España, sobre él pesaba una orden de arresto internacional y fue detenido en el festival de Venecia el año pasado

El abogado de Gabriel manifestó que su detención era "irregular" y que todo había sido un error

mía' junto a sus compañeros de reparto. La organización tomó la decisión de cancelar la entrega de este premio "por precaución a la espera de que se esclarezca la naturaleza de los hechos y con plena confianza de que la justicia seguirá su curso", según informó el diario italiano La Repubblica en su momento. El festival también se desvinculó del joven.

UNA DETENCIÓN IRREGULAR

El abogado de Gabriel explicó que todo había sido un tremendo error y que se trataba de una detención "irregular". El propio Gabriel habló unos meses más tarde del incidente y comentó que aquella detención le cogió por sorpresa porque había viajado en muchas ocasiones y nunca había tenido problemas. Su madre no dudó en defenderle: "Es un caso que pasó en 2015, tenía que estar más que cerrado. No ha hecho nada, no hay nada grave en esta historia y no es la acusación que están diciendo. Lo único que tiene que estar muy claro es que no ha cometido ningún presunto delito de agresión sexual". Gabriel ya pisaba los teatros de pequeño por la profesión de sus padres. Gracias a su padre, que lo llevó a un casting, empezó como figurante en el Teatro Real de Madrid con 7 años, y aquel niño que sacaba malas notas encontró su verdadera vocación. **L**

Por Noelia Zazo. Fotos: Redes/Netflix.



Marlene ha defendido a su hijo con uñas y dientes: "Es un caso que pasó en 2015, tenía que estar más que cerrado. Él no ha hecho nada".



Con Aïcha Villaverde en 'Ni una más'

En la nueva serie de Gabriel, una joven denuncia la presencia de un violador en el instituto.

LA GIRA MUSICAL MÁS IMPORTANTE DE LA HISTORIA

El huracán Taylor Swift arrasa Madrid

La artista desplegó su increíble espectáculo en dos noches inolvidables para más de 130.000 personas, entre ellas muchos famosos, que disfrutaron al máximo de más de tres horas y media de show

Las 'swifties', como se conoce a sus fans, intercambian entre ellas pulseras de la amistad, que hacen ellas mismas con letras y con las que escriben sus nombres. Muchas fans quedan días antes del concierto para hacerlas juntas.





En cada show, Taylor Swift (34) se cambia unas 16 veces de look. Durante la canción 'Shake It Off' vistió este conjunto de Roberto Cavalli con los colores de la bandera española.

Hacía 13 años que Taylor Swift no pisaba Madrid. La artista estuvo en 2011 presentando su tercer disco. En aquella ocasión, solo vendió cuatro mil entradas de las once mil que se pusieron a la venta. Nada que ver con lo que ocurrió los pasados días 29 y 30 de mayo. Con las entradas agotadas casi desde que salieron a la venta, la llegada del 'The Eras Tour' a Madrid provocó un éxtasis colectivo multicolor de música y buen rollo del que la ciudad aún no se ha recuperado.

LA LOCURA 'SWIFTIE'

Más de 130.000 personas, 65.000 por día, disfrutaron del que está considerado el show más espectacular del momento. A lo largo de tres horas y media, Taylor repasó todas sus etapas musicales, 18 años de carrera y éxitos. A Madrid llegaron 69 camiones que transportan el show por todo el mundo. Mientras el espectáculo se construía en el interior del estadio Santiago Bernabéu, las fans se agolpaban en los exteriores desafiando la ola de calor que esos días sufría la ciudad, con temperaturas de hasta 35 grados. La purpurina, las lentejuelas y las pulseras de la amistad llenaron de color y alegría las largas horas de espera. Los días previos al concierto las redes se inundaron de consejos para disfrutar lo máximo posible de las tres horas y media de show.

Las fans de Taylor acamparon días antes en las afueras del estadio desafiando la fuerte ola de calor, con temperaturas de 35 grados



Aitana (24) estuvo intercambiando pulseras de la amistad con el público.



Eduarne (38), que entrevistó a Taylor en 2014, con su marido, el futbolista David De Gea (33).



La influencer Marta Díaz (23) ya está recuperada de la operación de la pierna que sufrió por una caída esquiando.

Durante el concierto, Taylor se arrancó con algunas palabras en español: "Encantada de conoceros"

La cantante se emocionó mucho durante una ovación que le dedicó el público que duró casi tres minutos



Un concierto lento de famosos

El vídeo que más triunfó fue el de una chica que explicaba que se pondría pañal para no tener que abandonar su sitio para ir al baño. Cabe recordar que muchas 'swifties' habían acampado días antes a las afueras del estadio para poder acceder a las primeras filas, y se protegían del sol con paraguas. El calor fue tan sofocante durante el concierto que se tuvo que atender a algunas personas. Desde el escenario, Taylor tuvo que avisar a los servicios sanitarios porque veía a gente a punto del desmayo.



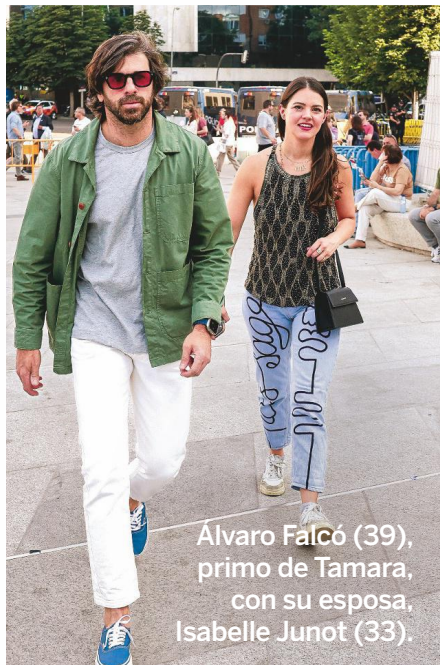
Eugenia Martínez de Irujo (55) se hizo una selfie con Blake Lively (36).



Eugenia y su marido, Narcís Rebollo, que es el presidente de Universal, con la cantante.

ENAMORADA DE EUROPA

Taylor aterrizó en Madrid el día 29 a las 14:30 y, las dos noches que pasó en la ciudad, se alojó en una de las suites del hotel Villa Magna, una de 110 m² con salón, cocina, dos baños, una terraza de 130 m² con barbacoa y servicio de mayordomo. No es la suite más grande, ya que esta, según se informó en los40, estaba ocupada por un príncipe árabe. En el Hotel Villa Magna también



Alvaro Falcó (39), primo de Tamara, con su esposa, Isabelle Junot (33).



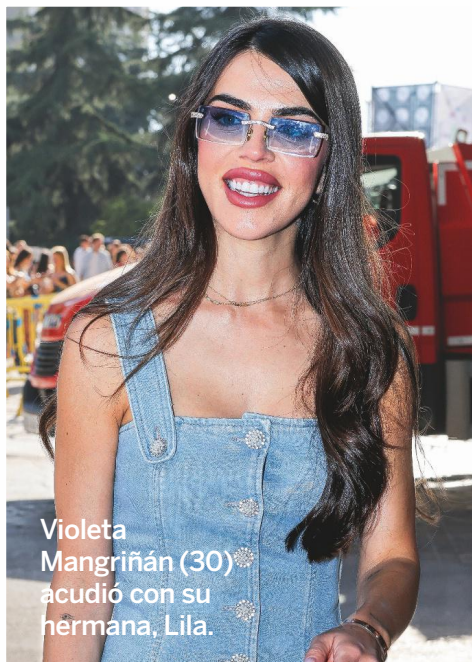
Nieves Álvarez (50) también llevó lentejuelas, con buena 'swiftie'.

En el mismo hotel de Taylor se alojaron sus grandes amigos Ryan Reynolds y Blake Lively con sus tres hijas

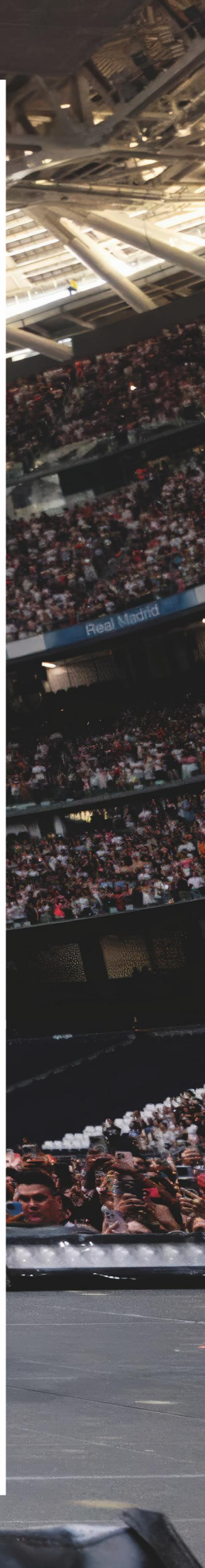
se alojaron sus amigos Ryan Reynolds y Blake Lively, que viajaron desde EE UU para ver el concierto con sus tres hijas. Taylor llegó a Madrid con las pilas bien cargadas, ya que disfrutó de unos días de relax en Ibiza en un resort de lujo sostenible llamado Six Senses, situado en la bahía Cala Xarranca. En esta ocasión no la acompañaba su chico, el jugador de fútbol americano



Marta Ortega (40) estuvo en el concierto con su marido, Carlos Torretta.



Violeta Mangrián (30) acudió con su hermana, Lila.



Hacía 13 años que Taylor no pisaba Madrid. Su primera vez fue en 2011 y presentaba su tercer disco. Solo vendió 4.000 entradas.



En Madrid se alojó en una suite de 110 m², con terraza de 130 m² y barbacoa, y servicio de mayordomo

Travis Kelce, que sí estuvo con ella hace unas semanas en una lujosa villa del Lago Como, al norte de Italia.

TAYLOR HABLA ESPAÑOL

Durante el concierto, la cantante se arrancó con unas palabras en español: “Encantada de conoceros”. En su canción ‘We Are Never Ever Getting Back Together’ (‘Nunca vamos a volver juntos’), uno de sus bailarines remató la canción diciendo “ni de coña” y “ni borracha”. Durante el show, la artista no dio tregua a los hits y, tras una canción al piano, vio extasiada cómo el público le regalaba una ovación de dos minutos y medio. “Tocar aquí está siendo una experiencia mágica, es mágica de verdad”, dijo a mitad del concierto, esta vez en inglés. **L**

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias/Redes.

De un resort de lujo en Ibiza a un hotel imponente en Madrid



Antes de tocar en Madrid, Taylor se relajó unos días en el resort Six Senses de Ibiza, ubicado al norte de la isla. Cuesta 2.000 euros la noche.



En Madrid la cantante escogió el Hotel Villa Magna, en una suite que cuesta unos 20.000 euros por noche. No es la más grande del hotel, pues esa estaba ocupada por un príncipe árabe.



¡Siempre soñé con tener un pelo bonito y abundante!

Annette (47) siempre ha estado acomplejada porque tiene poco pelo. Incluso se puso extensiones para tener una melena más abundante. Pero su cabello era cada vez más quebradizo y se le caía mucho, lo que la desesperó aún más: «Pedí ayuda en la peluquería y en la farmacia. Allí me

recomendaron Hair Volume™, ¡y ya no puedo vivir sin él!»

LA SALVACIÓN: HAIR VOLUME™

«En la farmacia me recomendaron Hair Volume, el único producto en el mercado con extracto de manzana. Para que los comprimidos hagan efecto, tenía que tomarlos al menos durante tres meses. Volví a

casa llena de esperanza».

¡ADIÓS A LA CAÍDA DEL CABELLO!

«El primero que vio la diferencia fue mi marido, notó que me habían crecido muchos pelillos nuevos. También me brilla más el pelo, ¡no pienso dejar de usar Hair Volume nunca!», dice Annette contentísima.

TAMBIÉN PARA HOMBRES



¡PIDA EN SU FARMACIA
EXPRESAMENTE HAIR VOLUME™
DE NEW NORDIC!

**Venta en farmacias y
El Corte Inglés:**

Blue Berry™: C.N. 194 984.4

Hair Volume™ 30 compr.: C.N. 194 986.8

Hair Volume™ 90 compr.: C.N. 212807.1

Hair Volume™ Champu*/

Acondicionador*: C.N. 212470.7/212471.

PREGUNTAS
Llámanos al
91 3885542

PRODUCTO INNOVADOR



Hair Volume™ es un producto innovador que no se puede comparar con ningún otro. Es el único producto con extracto de manzana y, por tanto, rico en especial procianidina B2, una sustancia natural. Contiene biotina para el mantenimiento del cabello normal y cobre para ayudar a una pigmentación normal. Sin gelatina. Solo 1 comprimido al día.

*Caída del cabello no ocasionada por una enfermedad



TRATA TU CABELLO desde dentro y por fuera

Ahora puedes utilizar nuestro multi premiado Hair Volume™ comprimidos con Hair Volume™ Champú y Acondicionador. Se complementan a la perfección para conseguir aún más volumen, densidad y brillo. Con manzana, vinagre de sidra de manzana y aminoácidos. 100% fragancia natural. Vegano y sin parabenos, silicona, sulfatos, aceites minerales, ftalatos, PEG, PPG, DEA y TEA.

El Corte Inglés

FARMACIA

*Sólo en farmacias

Rosalía ha comprado un ático-dúplex de 120 m² en Sitges con vistas al mar

La cantante también ha adquirido en Barcelona un antiguo hospital que reformará para instalar sus oficinas y un estudio de grabación

INVIERTE EN SU TIERRA LO QUE GANA
CON SU MÚSICA EN TODO EL MUNDO

La nueva vida de Rosalía en Barcelona

La artista, que ha ganado 28 millones de euros con su gira 'Motomami', se ha comprado un piso en Sitges y construye su estudio de grabación en L'Hospitalet de Llobregat

El pasado mes de julio Rosalía puso fin a su gira 'Motomami Tour' que la llevó por todo el mundo y que vieron en directo más de dos millones de personas. Desde que su carrera despegó, la cantante ha amasado una fortuna que ronda los cincuenta millones de euros y ha decidido invertir en Catalunya, su tierra natal. Con la ayuda de su madre, Pilar Tobella, que es quien administra su carrera, ha puesto en marcha varios proyectos con los que está diversificando sus fuentes de ingresos y aumentando su patrimonio.

SU MADRE, SU GRAN ALIADA

Rosalía fundó su empresa 'Motomami SL' en 2019 y nombró administradora única a su madre. Más tarde también incluyeron en la empresa a Pili, la hermana de Rosalía y su otra gran persona de confianza, además de la responsable de sus elaborados estilismos. En los últimos meses, Pilar Tobella ha creado dos empresas más de las que 'Motomami SL' es la matriz. Una es 'Racetapas Productions SL' y la otra es 'Tresmamis SL'. La primera está dedicada a la organización y promoción de eventos culturales y la segunda está relacionada con las inversiones inmobiliarias.

UNA INVERSIÓN POTENTE

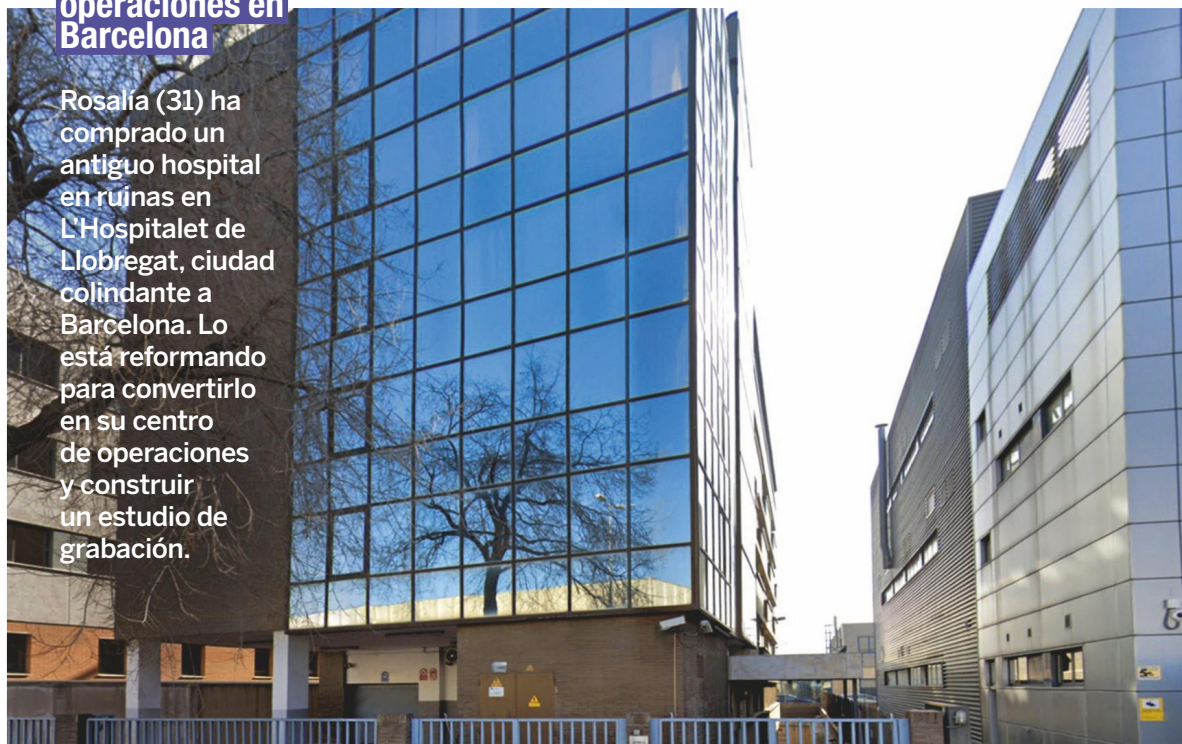
A través de esta última, la cantante ha comprado un piso en Sitges. Se trata de un ático-dúplex de 120 m² con plaza de garaje y con vistas al mar. Tras varios años viviendo a caballo entre Nueva York y Miami, Rosalía, que nació en Sant Esteve Sesrovires, una localidad cercana a Barcelona, desea volver a sus raíces y descansar en



Durante mucho tiempo, Rosalía ha estado viviendo a caballo entre Nueva York y Miami.

Su centro de operaciones en Barcelona

Rosalía (31) ha comprado un antiguo hospital en ruínas en L'Hospitalet de Llobregat, ciudad colindante a Barcelona. Lo está reformando para convertirlo en su centro de operaciones y construir un estudio de grabación.



casa, y en diciembre se informó de que buscaba casa en Vallvidrera, una exclusiva localidad en las afueras de Barcelona rodeada de bosques y tranquilidad.

SU GRAN PROYECTO

El piso de Sitges no es la única inversión inmobiliaria potente que ha realizado la cantante este año. Según informaba el periódico La Vanguardia, también ha adquirido un antiguo hospital en ruinas en L'Hospitalet del Llobregat, una ciudad al lado de Barcelona, con la intención de reformarlo y convertirlo en su nueva base de operaciones. Allí se ubicarán las oficinas de 'Motomami SL' y será desde donde se gestionarán todos los asuntos de su imparable carrera. El edificio también albergará un estudio de grabación que pretende ser uno de los mejores de Europa. La cantante y su madre han contratado a un prestigioso estudio de arquitectura que ha sido reconocido con varios premios del sector. De esta forma no solo podrá crear su música en casa, sino que además podrá apoyar la carrera de otros artistas.

LA 'MOTOMAMI' ORIGINAL

Rosalía siempre ha recalcado lo importante que es la familia para ella. El término 'motomami' se lo inventó en homenaje a su madre y su abuela, que son fanáticas de las motos y Rosalía recuerda cómo su madre siempre paseaba a lomos de una. Desde que su carrera arrancó la cantante ha confiado en Pilar Tobella, que dejó la empresa familiar dedicada al metal para llevar todos los asuntos burocráticos de su hija y ayudarla en las deci-

siones que tienen que ver con su carrera. Además, desde el año pasado también es su 'road-manager', es decir, que la acompaña en sus giras y se encarga de que todo esté listo para sus shows. **L**

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias/Redes.

Sitges es una bonita localidad costera, muy popular y turística a media hora de Barcelona. Rosalía ha comprado aquí un piso.



La nueva vivienda de la cantante es un ático-dúplex que tiene 120 m², cuenta con plaza de garaje y está en primera línea de mar.



La fortuna de Rosalía se estima en 50 millones de euros. Su madre es quien gestiona su carrera

En el último año, Rosalía ha creado dos empresas, una dedicada a la organización de eventos y otra a la promoción inmobiliaria

Rosalía rompió en julio su compromiso con Rauw Alejandro (31). Después empezó a salir con el actor Jeremy Allen White (33), protagonista de la serie 'The Bear', pero hace semanas que no se les ve juntos.

“Mis hijos son una motivación y una fuerza en mi día a día, porque es luchar por mí y luchar por ellos”

“Paso mucho tiempo con los niños, no me gusta irme a trabajar y dejarlos, si no hay cole vienen conmigo, y así saben lo que es madrugar y el trabajo duro”



Un viaje a la
Marbella de
los 80

En 'Eva & Nicole' Hiba (37) es Nicole, una joven ambiciosa que llega a Marbella con su socio, Omar, Ricardo Pereira (44), en la foto.



HIBA ABOUK ESTRENA SERIE

“El trabajo me ha salvado, estaba en un momento muy duro”

La actriz vuelve al trabajo tras la dura separación del padre de sus dos hijos, acusado de violación, y volcada en su nueva vida en Madrid con sus niños

Hiba Aboutk acaba de estrenar su último proyecto, 'Eva & Nicole'. Esta serie supone su primer papel protagonista después de haber sido madre y de haberse separado de su pareja y padre de sus dos hijos, acusado de un intento de violación. Una etapa que ha sido especialmente dura, como nos confesó en esta charla en el Festival de Málaga.

►¿Cómo ha sido la vuelta a la interpretación?

-Tampoco es que me haya ido de la profesión, entre un hijo y otro hice una serie y un corto. Este es mi primer papel protagonista ya con los niños criados, al menos un poquito porque ya he dejado de dar el pecho, sino estarían todo el día enganchados.

►¿Notas que has cambiado mucho en este tiempo?

-Claro que he cambiado. Es completamente diferente. Disfruto mucho más la vida desde que soy madre. Disfruto mucho más trabajar desde que los tengo y además son una motivación y una fuerza en mi día a día, porque es luchar por mí y luchar por ellos. Interpretar a una protagonista siendo madre te hace sentirte una mujer súperpoderosa porque es muy difícil, son muchas horas de rodaje, muchos días, y yo paso mucho tiempo con los niños. No me gusta tener que irme a trabajar y dejarlos. Si no hay cole, los niños vienen conmigo. Y así saben lo que es madrugar y el trabajo duro. Pero lo he hecho con muchísima alegría, este regreso por

“Si te pasan cosas chungas es normal que no estés bien y es normal hablar de ello y reconocerlo”



Hiba empezó a salir con Achraf Hakimi en 2020. Tienen dos niños, de 4 y 2 años. Una joven francesa de 26 años lo denunció por violación.



Sus hijos, lo más bonito de su vida

Tras vivir en París con su pareja, la actriz ha empezado una nueva vida en Madrid con sus niños. A la derecha, con Belén Rueda (59), su compañera en 'Eva & Nicole'.

todo lo alto con una superprotagonista, una supercompañera como es Belén [Rueda] y una superserie.

► **Con Belén Rueda coincidiste en 'Madres. Amor y vida', pero no teníais escenas juntas.**

-Solo coincidíamos en maquillaje y peluquería, entonces no la conocía. Me hizo muchísima ilusión saber que ella era la protagonista. Me cae muy bien y la he admirado muchísimo siempre profesionalmente. Es muy trabajadora y tenía mucha curiosidad por trabajar con ella porque sabía que iba a ser una buena compañera, pero me ha sorprendido con creces porque, aparte de compañera, tenía un gran instinto maternal conmigo y me ha cuidado un montón, me ha llevado de la mano y hemos trabajado juntas superbien y hemos disfrutado muchísimo.

► **¿Tus hijos qué opinan de tu trabajo?**

-El otro día hicieron un ciclo en el cole de mi hijo en el que los padres tenían que ir a hablar de su trabajo. Les expli-

“Belén Rueda tenía un gran instinto maternal conmigo y me ha cuidado un montón”

qué lo que era ser actriz, cómo se hace, los guiones... pero no se enteraban mucho todavía, con 4 años son muy pequeños. Mi hijo ve un poco y se cree que es la realidad. No le puedo enseñar mucho todavía. Sí que vino mucho a verme al rodaje y veía las cámaras, los compañeros, el maquillador, el director de fotografía, vio que para hacer una película es un equipo enorme, pero no se enteró mucho, la verdad.

► **¿Sabes que eres famosa? ¿Cómo gestionas eso?**

-Con toda la naturalidad. Es lo que les ha tocado y ya está. No va a conocer otra cosa. Cuando salgo con ellos intento que haya mucho respeto alrededor y que a ellos no se les toque y tengan su privacidad. Y si me piden fotos, aparto a los

niños. Sí que es verdad que el mayor está un poco cansado de eso y le molesta muchísimo. Pero me intento hacer todas las fotos que me piden porque también me debo al público, no porque mi hijo entre en crisis voy a decir que no a una foto.

► **Esta serie te llegó en un momento clave.**

-Me llegó en el mejor momento, la verdad es que esta serie me ha salvado mucho a nivel emocional, no lo voy a negar. Estaba en un momento muy complicado y muy duro. Pero llegaba todos los días al rodaje con una sonrisa y me iba con una sonrisa. Me ha salvado. De hecho, me dio un pequeño bajón cuando terminamos de rodar. Ha sido maravilloso.

► **¿Cómo estás ahora a nivel emocional?**

-Estoy bien. Todavía me estoy instalando. Desde que he terminado el rodaje ha sido cuando estoy encajando todo, mi vuelta a Madrid, mi casa. Pero estoy muy contenta, feliz de ce-

INSTAGRAM



“Mi hijo mayor está cansado de que me pidan fotos, le molesta, pero no porque mi hijo entre en crisis voy a decir que no”

errar una etapa y empezar otra. Los planetas se han alineado para que ahora me vayan muy bien las cosas, los niños están superfelices en Madrid y yo estoy contenta de verles felices y tengo trabajo. Poco más se puede pedir.

► **¿Vuelve una Hiba diferente?**

-Sí, claro. Siempre que te pasan cosas en la vida cambias, y lo interesante es cambiar a mejor.

► **¿Sientes que has madurado?**

-He madurado un montón. Y tener dos criaturas te hace ser más maduro, más responsable y más consciente de lo que tienes, y de cuidarlo, porque estás dando ejemplo. Pero me queda mucho por aprender.

► **¿Eres más fuerte de lo que pensabas?**

-Sí, sí. Soy más fuerte de lo que pensaba. Pero ya lo había sido mucho.


► **¿Y te has sorprendido a ti misma?**

-Sí, pero fuerte permitiéndome ser vulnerable, porque si no mañana te sale por otro lado. Y si te pasan cosas chungas es normal que no estés bien, y es normal hablar de ello y reconocerlo. No pasa nada. Pero siempre con fuerza y para adelante, claro que sí.

► **¿A qué te agarras ahora en para tener ilusión y fuerza?**

-Yo me agarro a la vida misma, a mí misma. Hay cosas muy bonitas en la vida, están mis hijos, la vida está llena de cosas bonitas para vivirla. **L**

Por Laura Martín Fotos: Atresmedia/Getty



Àngel Llàcer (50) ha causado baja en 'Tu cara me suena', donde en una primera gala le sustituyó Sílvia Abril y donde actualmente le sustituye Santiago Segura. "Me voy a esforzar para que esta recuperación sea corta y volvamos a vernos pronto en los teatros o en la televisión...", ha escrito en sus redes.

ÀNGEL LLÀCER NARRA SU INFIERNO DE SALUD, A PUNTO DE PERDER UNA PIERNA

"Me llegué a despedir de mi familia"

Tras coger una bacteria en un viaje a Vietnam, el actor ha tenido que ser operado cuatro veces y ha pasado 14 días en la UCI. "Ha sido el peor momento de mi vida", dice

Àngel Llàcer empieza a ver la luz tras el infierno en el que lleva inmerso desde hace tan solo tres meses. El actor se recupera en casa después de haberse sometido a cuatro operaciones en la pierna —que ha estado a punto de perder— y tras pasar catorce días en la UCI.

PRIMER INGRESO EN MADRID

La pesadilla empezó en marzo, tras regresar de un viaje a Vietnam en el que se intoxicó y cogió una bacteria que en un primer momento le trataron con antibiótico. Ya en Madrid, el actor se empezó a encontrar mal y acabó ingresado en la Clínica Ruber Internacional de Madrid. "Ha sido horroroso", contó tras pasar cinco días ingresado. Parecía ya recuperado, pero el infierno tan solo acababa de empezar.

UN GRAVE DIAGNÓSTICO

"Después de recibir el alta regresé a Barcelona por Sant Jordi creyéndome recuperado pero volví a encontrarme mal y me ingresaron en la Clínica Dexeus... y aquí es cuando tuve el susto real", ha contado el actor, que recibió un grave diagnóstico: fascitis necrotizante. Lo que se conoce popularmente como la enfermedad devoradora de carne. Se trata de una infección en la piel que afecta a los tejidos blandos y destruye toda la fascia y la grasa y que puede ser mortal. "Aquello derivó en cuatro operaciones en la pierna y catorce días de UCI. Fueron mo-

El diagnóstico de Àngel fue fascitis necrotizante, conocida como la enfermedad devoradora de carne

mentos muy difíciles, en los que se temió por mi vida. Incluso llegué a despedirme de mi familia y de mis seres queridos”, ha contado el actor, que tardará en volver a ser el mismo. “Ahora ya puedo decir que el bache está superado, que ya estoy en casa y que vienen meses de rehabilitación”, ha escrito en sus redes.

UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD

“Ha sido un momento muy complicado, seguramente el peor de mi vida, tanto a nivel físico como emocional. Me quedo con todo el amor y el cariño que he recibido estas semanas”, ha escrito acompañando una fotografía con un bebé en brazos. “Hace una semana yo salía del hospital y a la vez también nacía este bebé, hijo de un muy querido amigo mío. Ha sido un regalo de

“Ahora ya puedo decir que el bache está superado, ya estoy en casa y vienen meses de rehabilitación”

la vida conocerle, después del susto que la vida misma me dio”, ha contado. Poco imaginaba Àngel lo que le deparaba el futuro cuando el pasado mes de enero celebraba su 50 cumpleaños. “Siempre he dicho que mi vida se dividiría en dos temporadas, la primera hasta los cincuenta años y la segunda a partir de ahí. Mi segunda temporada ha empezado de lo más fuerte: con una segunda oportunidad que voy a aprovechar al máximo, ¡os lo aseguro!”, ha sentenciado Àngel. **L**

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Efe/Redes.



“La vida me ha dado una segunda oportunidad”

Àngel ha anunciado que ya se recupera con una foto en las redes junto a un bebé, hijo de un buen amigo, que nació el mismo día que él dejaba el hospital.

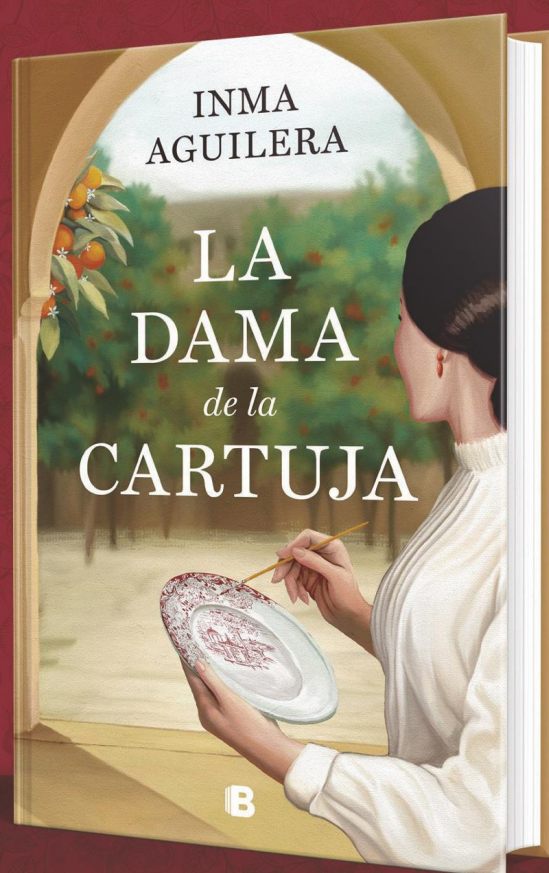
SECRETOS Y GRANDES PASIONES EN LA MÍTICA FÁBRICA DE LA CARTUJA DE SEVILLA.



LA NOVELA
REVELACIÓN
DEL AÑO

«Inma Aguilera entra a lo grande en el mundo editorial».

DIARIO DE SEVILLA



Penguin House
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlibros.com
@Penguinlibros





**Vivía en
el ático de
su padre**

Óscar Arriba murió el 28 de mayo en el incendio del ático de su padre en el que vivía, en Badalona. La vivienda estaba atestada de trastos. Arriba se gastaba todo el dinero que conseguía en drogas.

**ERA ADICTO A LAS DROGAS
Y ATERRORIZABA A SUS VECINOS**

El sospechoso de la decapitación de Badalona muere en un incendio

Óscar Arriba estaba en el punto de mira de los Mossos por matar y descuartizar a un hombre. Los investigadores no descartan que su muerte sea un suicidio y que prendiera fuego él mismo a su piso

La hora negra



por
Mayka Navarro

**Los Mossos
tenían previsto
arrestar a
Óscar Arriba
y acusarlo del
asesinato
de Joan Pere
Madurell**

**Arriba
estuvo de
juerga con
Madurell la
noche que
desapareció.
Después su
cabeza
fue hallada en
Badalona
y su torso
en Barcelona**

La existencia del Karma no está científicamente demostrada, pero no son pocos los que creen ciegamente en aquel refrán que advierte de que “el que la hace, la paga”. Es posible que justo en eso hayan pensado en algún momento los familiares de Joan Pere Madurell Sallés, de 44 años. El hombre desapareció el 29 de enero tras pasar el fin de semana en casa de su novia en Santa Coloma de Gramenet (Barcelona). Ya explicamos en esta misma sección que su cabeza fue localizada por un buscador de espárragos el 7 de marzo, a los pies de un pino, en una zona boscosa junto al hospital de Can Ruti de Badalona. El sospechoso del crimen, Óscar Arriba, también de 44 años, murió este pasado 28 de mayo, en el incendio del ático de su padre en el que vivía. Los Mossos d'Esquadra tenían previsto arrestarlo en un par de días y acusarlo del asesinato de Joan Pere Madurell.

UNA FIESTA IMPROVISADA

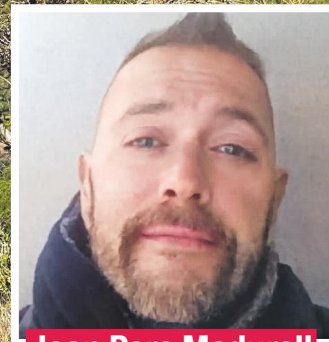
Joan Pere y Óscar no se conocían de nada. Aquel fatídico domingo, el primero se despidió de su novia y se acercó a pie hasta la parada del metro de Fondo de Santa Coloma de Gramenet. En los alrededores de la estación coincidió con el hombre, que le pidió un

cigarro y con el que arrancó una conversación que terminó en una fiesta que se alargó toda la madrugada. El de Vic tuvo la previsión de enviar un mensaje al amigo que a diario le recogía en su coche para ir juntos a trabajar a la fábrica que Casa Tarra-dellas tiene en el municipio de Gurb (Barcelona). Le advirtió de que se cogía el día de fiesta.

ÚLTIMA PRUEBA DE VIDA

Con su nuevo amigo pasan un buen rato en el bar El Mirador, donde beben varias Voll-Damm y un pincho de tortilla. En ese mismo local, Joan Pere se grabó con su teléfono un video imitando al humorista Eugenio y en el que también se veía a Óscar. Unas imágenes que envió a su novia sobre las doce del mediodía del lunes, convirtiéndose en la última prueba de vida del joven. Luego les vieron en el bar Tyba, en Badalona. Y en algún momento de la larga noche y madrugada se añadieron a la fiesta otras personas, según pudieron confirmar los Mossos d'Esquadra

**Arriba era violento:
una vecina le había
denunciado por
quemar la entrada
de su casa**



**Joan Pere Madurell
murió con 44 años**

Joan Pere Madurell desapareció el 29 de enero. Su cabeza fue localizada por un buscador de espárragos el 7 de marzo, a los pies de un pino, en una zona boscosa junto al hospital de Can Ruti de Badalona.

**El edificio
de Arriba tenía
pintadas de
"Asesino"**

Los vecinos de Óscar Arriba habían dejado de sentir lástima por sus adicciones. En el inmueble habían aparecido grafitis con insultos y amenazas: "Pagarás todo el daño".



**Aunque la cabeza
y el torso de
Madurell fueron
encontrados,
faltan por
hallar sus cuatro
extremidades**

durante la posterior investigación. El lunes por la tarde, ante la ausencia de noticias de Joan Pere, tanto su novia como sus padres y hermanos empezaron a telefonearle insistentemente, hasta que el móvil dejó de dar señal por la noche. Al día siguiente, el martes 30 de enero, la familia del joven desaparecido acudió a la comisaría de los Mossos de Vic y presentó una denuncia por desaparición.

UN SOSPECHOSO CLARO

Desde entonces primero apareció la cabeza y una semana después el torso, en el interior de una bolsa de basura en unos parterres de un edificio

de viviendas en el barrio de Gràcia de Barcelona. La investigación pasó por varias manos y finalmente recayó en la unidad central de desaparecidos de los Mossos. Un grupo especializado en trabajar en complejas investigaciones que parten de una desaparición criminal en la que los autores han hecho desaparecer precisamente el cuerpo de la víctima para ocultar el crimen. En su punto de mira, dirigidos por el titular del juzgado de instrucción número 4 de Badalona, Josep Maria Noales, los mossos tuvieron desde el primer momento a Óscar Arriba.

VERSIONES CONTRADICTORIAS

El hombre fue el último que estuvo con la víctima y en sus distintas declaraciones a los policías incurrió en varias contradicciones. En ocasiones contó que tras recorrer varios bares tomando copas, se despidió de Joan Pere, al que

dejó sentado en un banco de un parque de Badalona. Pero también explicó que estuvo con la víctima de fiesta dos noches sin dormir, bebiendo y consumiendo cocaína, y que se desplazaron hasta el Estadi Olímpic de Montjuïc a ver un partido del Barça. Que una vez allí, perdió la pista a su nuevo amigo, al que dejó con un grupo de jóvenes fumando.

UN HISTORIAL CONFLICTIVO

Esos primeros días, tras el hallazgo de los primeros restos de Joan Pere, Óscar concedió una entrevista a un reportera del programa 'TardeAR' de Tele 5. Le aseguró que no había vuelto a saber nada del joven y que así se lo había contado a la hermana y la novia del hombre que también fueron en su búsqueda y hablaron con él. De hecho, la familia llegó a llenar calles y plazas cercanas a la parada del metro del Fondo y de los bares en los que estuvieron de carteles con la imagen del desaparecido y un teléfono de contacto. Unas esperanzas que se desvanecieron con el hallazgo de los primeros restos y la confirmación posterior de que eran los del hombre desaparecido.

Joan Pere y Óscar se conocieron aquella noche, por lo tanto, lo que pudo ocurrir y las motivaciones de ese crimen se circunscriben a algún incidente que pudo tener lugar en ese encuentro fortuito. Tras el incendio y la muerte del sospechoso, se desvelaron detalles sorprendentes de la vida del hombre. Un tipo especialmente violento, con problemas de consumo adictivo de alcohol y todo tipo de drogas, que le llevaron a protagonizar numerosos incidentes con sus vecinos, en el número 8 de la calle Granada de Badalona. Unos vecinos que co-

“Convivir con él se había convertido en un auténtico infierno”, aseguran los vecinos de Arriba en Badalona

nocían a Óscar prácticamente de toda la vida, desde que era pequeño, porque ese ático siempre fue la vivienda familiar, y que cuando supieron de su muerte, respiraron aliviados. “Convivir con él se había convertido en un auténtico infierno”, relataron estos días varias personas del mismo inmueble.

CERCADO POR LA SOSPECHA

Un edificio en el que hacía dos meses alguien había escrito en letras mayúsculas y de gran tamaño: “ASESINO”. La misma palabra se repetía en el interior del vestíbulo del bloque, junto a otra advertencia: “Pagarás todo el daño”. Mensajes que estaban destinados a Óscar. El hombre sabía que estaba siendo investigado, seguido por la policía y señalado por unos vecinos que habían dejado de tenerle lástima, como al principio de la adicción. Una de las inquietudes precisamente le había denunciado por quemarle la entrada de su casa y la vista se celebraba la misma semana en la que el hombre murió.

Los investigadores no descartan que Óscar decidiera finalmente suicidarse, prendiendo fuego a una vivienda que en los últimos tiempos había convertido en una pocilga, llena de cualquier trasto que encontraba por la calle. El poco dinero que conseguía lo gastaba en droga y a diario se acercaba en metro hasta un comedor social de Barcelona donde comía y cenaba caliente. La investi-



La madre de Yaiza se pasará la vida en la cárcel

La Audiencia de Barcelona ha condenado a Cristina Rivas, la mujer que asesinó a su hija Yaiza, de 4 años, a la prisión permanente revisable, la máxima pena posible, al entender que cometió el crimen con el único fin de dañar al padre, del que se había separado dos años antes.

gación continúa bajo secreto de actuaciones. Pese a la muerte del sospechoso, los mossos esperan determinar cuál fue el escenario del crimen. Dónde fue descuartizada la víctima y en dónde arrojó el resto de partes que faltan: las cuatro extremidades. Tratarán también de determinar si Óscar actuó completamente solo o contó con la ayuda de alguien. Elementos todos que la familia espera conocer para iniciar ese duelo.

FINAL DEL CASO YAIZA

Un duelo que estos días han tenido que hacer también los familiares de Yaiza, la pequeña de cuatro años que fue asesinada por su madre. En estas

Los Mossos esperan determinar cuál fue el escenario del crimen y si alguien ayudó a Óscar Arriba

mismas páginas contamos el juicio, la desgarradora declaración de la abuela materna y del padre de la niña. El tribunal acaba de condenar a Cristina Rivas a la prisión permanente revisable, la máxima pena posible, por entender que asesinó a su hija con el único fin de dañar al padre, del que se había separado dos años antes. Una sentencia dura redactada por los magistrados tras el veredicto de culpabilidad unánime de los nueve miembros del jurado que durante dos semanas escucharon el relato de los testigos que desfilaron por la Audiencia de Barcelona. Como muy bien contó el fiscal Félix Martín, “la maldad existe”, o como advirtió en esa misma sala la abogada de la acusación Mireia Gómez “las mujeres no necesitan estar locas para ser malas y asesinar a sus hijos”.

Síguela en www.lecturas.com



**Marisa Abela
se pone en la
piel de Amy**



Marisa Abela (27) es Amy en la película sobre la cantante, 'Back to Black'. La actriz británica interpreta en la película las canciones de Amy con su propia voz.

**UNA PELÍCULA RETRATA LA TRÁGICA
VIDA DE LA CANTANTE BRITÁNICA**

Amy Winehouse, la voz que salía del infierno

Amy brillaba en el escenario con su excéntrico look, tatuajes y una inmensa peluca. En sus diarios de niña escribió que soñaba con tener un día "un peinado fabuloso y 300 pares de zapatos". La cantante, que murió en 2011, llegó a actuar en el escenario completamente borracha en sus últimos días.

Marcada por las relaciones tóxicas con su padre y con su marido, Amy vivió un muy público declive al que nadie de su entorno supo poner fin. Murió alcoholizada a los 27 años

Amy fue hallada muerta en la cama de su casa rodeada de botellas de vodka

La tarde del sábado 23 de julio de 2011 Amy Winehouse falleció en la cama de su casa del famoso barrio de Canden, en Londres, rodeada de su ordenador portátil y botellas de vodka. La cantante había ingerido suficiente alcohol como para provocarle un fallo respiratorio. El mundo se llevó las manos a la cabeza. El declive de la cantante había sido a la vista de todos—un mes antes dio un concierto completamente ebria en Belgrado— y nadie de su entorno había sido capaz de parar aquella caída a los infiernos. Ahora llega a los cines 'Back to black', una película que retrata la trágica vida de la artista que cantó, en su tema 'Rehab': "Me dijeron que fuera a rehabilitación, y yo dije no, no, no".

TOMÓ VODKA HASTA MORIR

La cantante británica vivió atormentada por los excesos y las adicciones y marcada por la relación tóxica con dos hombres: su padre, y el que se convertiría en su marido, Blake Fielder-Civil, que estaba en prisión cuando ella murió y pasó a engrosar la lista del triste club de los 27, artistas que murieron a esa edad, junto a Janis Joplin, Jimi Hendrix y Jim Morrison. Amy creció en el norte de Londres, en el seno de una familia judía. Tenía solo ocho años cuando sus padres, Mitchell Winehouse y Janis Seaton, se separaron. Algo que le marcó profundamente. Se dice que pasó el resto de su vida buscando en el amor esa figura paterna que nunca tuvo. "Mi madre nos criaba prácti-

Muchos culpan a su marido, Blake Fielder-Civil, de la vida descontrolada que apagó la voz de Amy

"Yo era un drogadicto de 22 años, no tenía ni idea de cómo ayudar a Amy. Ahora lo haría todo distinto", ha dicho él

La relación de Amy con Blake Fielder-Civil estuvo llena de escándalos, alcohol y drogas. Él la metió en el mundo de la cocaína, la heroína, y el crack. La pareja se casó en 2007. En 2009 él le pidió el divorcio desde prisión, donde cumplía condena por agresión y chantaje.





Londres la recordará siempre

En 2014 se inauguró en Camden, el barrio de Londres donde vivió y murió, una estatua en recuerdo de Amy. “Físicamente se ha ido, pero espiritualmente nunca nos dejará”, dijo su padre el día de la inauguración.

Arrastró toda la vida problemas de bulimia y tenía un enfisema pulmonar de fumar crack

camente sola. Mi padre nunca estaba”, contó Amy. Pronto se convirtió en una rebelde adolescente. “A veces me pregunto si hay alguien tan loca como yo”, escribió en sus diarios aquellos años en los que la expulsaban del instituto. “Tengo tendencia a acabar juntándome con la gente equivocada”, aseguraba.

LA INFLUENCIA DE SU PADRE

Tenía 16 años cuando su novio por entonces entregó una maqueta de Amy a un productor. Aquel fue el principio de una corta pero intensa carrera que la llevó a convertirse en una de las grandes y a ganar cinco premios Grammy. A su sombra tuvo siempre a su padre, que aseguran que lo que más adoraba de Amy era su dinero. Muchos le culpan de que la cantante no hubiera logrado superar sus adicciones. En una ocasión en que Amy se planteó entrar en un centro de rehabilitación, su padre la convenció de que su estado no era tan grave. “Hicimos todo lo posible para ayudarla. Era responsabilidad de Amy mejorarse”, dijo tras su muerte.

EL AMOR QUE ACABÓ CON ELLA

El ascenso de Amy fue casi tan rápido como su caída. A los 21 años conoció a Blake Fielder-Civil con quien se casó en 2007 en Miami. La suya fue una relación llena de escándalos, alcohol y drogas, y sus rupturas inspiraron muchas de las letras del álbum *Back to Black*. Blake hundió a Amy en una vida de excesos de la que la cantante nunca lograría escapar. “Yo era

La separación de sus padres, Mitchell Winehouse y Janis Seaton, cuando ella tenía 8 años afectó mucho a Amy, que fue una adolescente rebelde que acabó expulsada del instituto. "Tengo tendencia a juntarme con la gente equivocada", dijo.



Heredó la pasión por la música de su abuela

Su relación con su padre la marcó. Dicen que lo que él más amaba de Amy era su dinero

un drogadicto de veintitantos años, no tenía ni idea de qué hacer para desintoxicarme y mucho menos de cómo ayudar a otra persona como Amy. Ahora lo haría todo diferente", contó Blake tras la muerte de Amy. Poco antes de morir, Amy aparecía completamente ebria en un concierto en Belgrado (Serbia). Una imagen que ha quedado para la historia. El declive de una poderosa voz que conoció el infierno. **L**

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias.



Amy con su abuela paterna Chyntia Levy, una cantante de jazz que alentó la vocación de Amy. Por deseo expreso de Amy, sus cenizas se mezclaron con las de su abuela, que murió en 2006 víctima de un cáncer de pulmón.

El diario de Jorge Javier

“En ‘Hay una cosa que te quiero decir’, Sharon se mostró muy cercana, remando constantemente a favor de obra”.



“Sharon Stone es una de las estrellas que más me ha impactado conocer”

El martes por la noche se hizo público: voy a presentar la nueva edición de ‘Gran Hermano’ y la vuelta de ‘Hay una cosa que te quiero decir’. Sucedió durante una gala de PubliEspaña, en el Palacio de Cibeles, a la que acudimos la plana mayor de los presentadores de la cadena. Iba yo muy preparado para la ocasión: traje azul marino y bien maquillado. Específico cómo iba porque **después de la gala tuve que largarme pitando a urgencias por culpa de una otitis que me estaba matando**. Y me pongo a imaginar qué pensará la gente que me vea casi de ma-

“Gracias a ‘Hay una cosa que te quiero decir’ he podido conocer a estrellas de toda la vida”

drugada arreglado como para una boda. En situaciones así entiendo que haya hombres que sientan reparos a la hora de acercarse a otro hombre—yo—que un día de diario y sin tener programa de televisión vaya más maquillado que su madre. **Llegué a casa como quien vuelve tras una jornada en la guerra de Vietnam pero a P. le pudo más su cansancio que mis penurias**. Intenté explicarle mi encuentro con Ana Rosa, con Cristina Tárrega y con Cristina Garmendia, la nueva presidenta de Media-

set. Pero me dijo que ya si eso que se lo contara al día siguiente porque se caía de sueño. Y yo, el hijo pródigo de la televisión, la estrella recuperada, el hombre de moda, me vi en la cocina cenando cualquier cosa –porque con lo tarde que era tampoco era cuestión de ponerse púo– y entreteniéndome con no sé qué de YouTube. **Y yo sé que todos estáis deseando saber lo que no tuve ocasión de contarle a P. No me extraña, claro, porque el encuentro con Ana Rosa dio para mucho.**

LA APUESTA DE 'GH'

Pero ahora toca hablar de 'Gran Hermano' y 'Hay una cosa que te quiero decir'. Dos formatos únicos. 'Gran Hermano' vuelve con una edición de anónimos y a mí me parece un acierto porque en un mundo en el que todo dios es famoso esta apuesta me hace vibrar. **En televisión es muy estimulante dar con un desconocido del que quieras saber todo de él. Ese es el secreto de un buen casting: que te enamoren los perfiles.** Y confío plenamente en el criterio de los que se encargarán de escoger a los habitantes de la casa. Me produce muchísima curiosidad saber cómo vamos a ingeniarlas para atraer la atención del espectador. Ilusión no nos falta. Y la bendita sensación de que hay que salir a luchar programa a programa. También tengo curiosidad por saber cuántas veces se escribirá que me manejo mejor con famosos que con anónimos. ¿Un millón de veces? ¿Quizás dos? Dejémoslo en tres.

SOPHIA, SHARON Y RAFFAELLA

Estoy muy contento con la vuelta de 'Hay una cosa que te quiero decir'. Tiene todo lo que le puedes pedir a un programa de televisión: emoción,

risa, carcajada, lágrima contenida, lágrimas a raudales, sorpresas. Disfruto cuando me cuentan buenas historias, y eso es algo que tienen en común tanto 'Gran Hermano' como 'Hay una cosa que te quiero decir'. **Personas que podrían ser nuestros vecinos comparten experiencias reales que, leídas en una novela, nos dejarían sin aliento.** Gracias a 'Hay una cosa que te quiero decir' he tenido la oportunidad de conocer a estrellas de las de toda la vida. A bote pronto, las que más me han impactado han sido Sophia Loren, Sharon Stone y Raffaella Carrà. De la Loren destaco su conocimiento del medio. Recuerdo que, con una mirada, me preguntó si tenía que entrar en acción o no. Ella, que ha trabajado con lo más grande del panorama internacional. De Sharon Stone recordaré siempre su manera de entrar en el plató: decidida, una auténtica fuerza de la naturaleza. Y además muy simpática, cercana, remando constante-

“Recuerdo que Sharon entró al plató decidida, una auténtica fuerza de la naturaleza. Y muy simpática”

mente a favor de obra. Y de la Carrà, qué decir de uno de mis grandes mitos. Al ir a saludarla antes de grabar me dio la mano y me dijo: “Yo soy como tú, no me gustan los besos”. **Luego, durante la entrevista, ofreció todo un recital sobre cómo estar en un plató. Ella, que los había pisado todos durante muchísimos años, parecía que era la primera vez que pisaba uno.** He ahí una de sus innumerables virtudes: enfrentarse al trabajo de la manera menos rutinaria



“Y de la Carrà, qué decir de uno de mis grandes mitos. Al ir a saludarla antes de grabar me dio la mano y me dijo: “Yo soy como tú, no me gustan los besos”.

posible. Todo un reto para una profesional que desde muy joven ya lo había hecho todo y, además, muy bien.

ENAMORADO DE LISBOA

Leo en El País un artículo de Tereixa Constenla titulado “Lisboa muere de éxito”. Me entristece. Habla de cómo la ciudad está viviendo/sufriendo el fenómeno del turismo masivo. Las fotografías que ilustran el minucioso artículo me ponen los pelos de punta: en una de ellas se ve varios tuk-tuk estacionados en la Plaza de Camoes. En la otra, una muchedumbre intentando pasear por el barrio de la Baixa. Y pienso qué afortunado soy de haber podido gozar de la bellísima capital de Portugal antes de que el turismo se adueñara de ella. **Lisboa fue, durante muchos años, el lugar al que me escapaba para olvidarme de que era Jorge Javier.** Tras una hora de vuelo desde Madrid, aterrizaba en una ciudad cautivadora. Fui por primera vez hace ya casi treinta años, con mi novio ca-

nario. **Y el flechazo fue tan fulminante que no podía de dejar de ir a visitarla, contemplarla, disfrutarla. Me enamoré como un adolescente de Lisboa y siempre fui correspondido.** Con P. hasta valoramos la posibilidad de comprar un apartamento y una vez separado también pensé en alquilar uno que me ayudara a desconectar. Disfruté de una Lisboa que ya no existe. Como escribe Teresa Constenla, “Los visitantes entran ahora en tiendas nuevas que parecen viejas mientras desaparecen las auténticas”. Yo, de naturaleza solitaria, encontré en Lisboa una compañía tierna, afectuosa y placentera. La disfruté de día, de tarde, de noche y de madrugada. Siempre. A todas horas. Solo y en compañía de otros. Ni ella ni yo somos los mismos aunque nos queda el recuerdo de lo que fuimos. Y, pese a todo, las ganas de volver a estar juntos aunque ya sea de otra manera.

Síguelo en www.lecturas.com

Los Naranjos
es la finca que
Rocío Jurado
dejó en herencia
a sus hermanos,
Amador y
Gloria. Amador
rebautizó los
terrenos como
La más grande



Esta es la
casa en la que
Amador vive
dentro de Los
Naranjos desde
su separación
de Rosa Benito.

Rosa y Amador, la cara y la cruz de una separación

Rosa se separó de Amador en 2013 cuando se enteró de que él había vendido un 10 % de la finca a sus espaldas.

HACIENDA SACA A SUBASTA LA PARTE DE SU FINCA LOS NARANJOS

Amador, a punto de perder la herencia de Rocío Jurado

Mientras Rosa Benito logró solucionar sus problemas económicos tras la separación, Amador continúa hundido

Las deudas de Amador Mohedano están a punto de hacerle perder lo único que le queda de la herencia que le dejó su hermana, Rocío Jurado: la finca Los Naranjos. En este momento, Hacienda reclama a Amador 293.095 euros, cantidad con la que él no está conforme. Para lograr cobrar este monto se ha sacado a subasta una parte de la finca. La más grande, que es como él rebautizó a este terreno en 2017, es una propiedad de 30.000 m² que le pertenece solo al 50 %, pues la otra mitad es de su hermana Gloria. La casa de Amador está dentro de la finca, pero confía en no perderla, pues en caso de no lograr parar la subasta —que termina el 10 de junio— puede alegar que la construcción está dentro de la mitad que pertenece a su hermana Gloria —el terreno no está dividido sobre el catastro—.

UNA SUBASTA POLÉMICA

La gestión de la finca ya fue el detonante del divorcio entre Amador y la madre de sus cuatro hijos, Rosa Benito. En el reparto de la herencia, Amador se quedó con una nave industrial en San Sebastián de los Reyes —su hijo mayor se quedó con otra de características similares— y con la mitad de la finca Los Naranjos. Y aunque la relación del matrimonio ya estaba deteriorada desde la participación de ella en 'Supervivientes 2011', lo que terminó por poner punto y final a su relación fue la venta de 3.000 m² de esta finca. Amador hizo la operación a espaldas de Rosa, y esta se enteró cuando ya estaba firmada. Hoy, aquella venta vuelve a generar problemas

al exmanager. El tercer propietario es el hijo de Kisko Gómez, un amigo de Amador que ha explicado en 'Y ahora Sonsoles' que, en su momento, la venta no pudo inscribirse en el registro. A Kisko le inquieta que los 3.000 m² de su hijo corran peligro por las deudas de su amigo.

ASÍ REMONTÓ ROSA

Los problemas económicos de Amador vienen de lejos. De hecho, en 2013 Rosa Benito fue consciente del alcance de las deudas de su marido y dio por zanjado su matrimonio. Después de la separación, Rosa tuvo que ponerse al frente de la deplorable situación económica en la que se había quedado. Ella le compró a su marido —en una subasta— la mitad del ático de Chipiona que poseían y después pudo venderlo íntegro. Tras esa operación y la venta de la nave de San Sebastián de los Reyes, que también formaba parte de la herencia, Rosa, a finales de 2019, solucionó sus problemas económicos. En la actualidad solo es propietaria del ático que un día compartieron en Torrejón de Ardoz y en el que desde entonces vive solo ella y su hijo pequeño, una propiedad que ya consta solo a su nombre y que ha quedado libre de toda carga. Mientras tanto, Amador sigue en apuros. Más allá del embargo, queda pendiente si está tan claro como él considera que no perderá la parte de la casa, y si el hecho de que no se registrara la venta de aquel 10 % que le vendió al hijo de su amigo no le genera una nueva deuda. **R**

Por Noelia Zazo. Fotos: Agencias.

“Estoy completamente desconsolada y devastada”, ha dicho Jennifer tras comunicar la anulación de sus conciertos

Jennifer Lopez (54) se casó en 2022 con Ben Affleck, una relación que habían retomado ese año tras cortar de manera traumática en 2004.

**EN CRISIS CON BEN AFFLECK,
CANCELA SU GIRA MUNDIAL**

Jennifer López, hundida

La baja venta de entradas para su espectáculo obliga a la cantante a anular la gira a menos de un mes de empezar. Mientras tanto, Ben Affleck y ella siguen viviendo separados

Desde el entorno de la artista se asegura que “se va a tomar un tiempo para estar con sus hijos, su familia y sus amigos cercanos”

Se suponía que este iba a ser el gran año de Jennifer Lopez y una celebración constante de su amor por Ben Affleck, pero al final ni una cosa ni la otra. La artista, que lleva semanas envuelta en una crisis matrimonial, ha cancelado la gira de ‘This Is Me... Live’, un espectáculo trufado de canciones dedicadas a su relación con Ben Affleck. El entorno de la cantante ha dicho que “se va a tomar un tiempo para estar con sus hijos, su familia y amigos cercanos”.

BAJA VENTA DE ENTRADAS

“Estoy completamente desconsolada y devastada por decepcionaros. Por favor, sabed que no haría esto si no sintiera que es absolutamente necesario”, ha tratado de excusarse Jennifer ante sus fans tras anunciar la cancelación de sus conciertos y prometerles el reembolso del dinero. La gira era la culminación de un proyecto artístico –junto a un disco, una película y un documental– en los que narraba su historia de amor con Ben y que ha sido un auténtico desastre comercial. No es la primera vez que Jennifer tiene problemas con su gira. En marzo, la baja venta de entradas del tour la obligó a cancelar conciertos en siete ciudades de EE UU y se vio obligada a cambiar el nombre del show para remontar. No lo ha conseguido. En medio de toda esta tormenta, Jennifer y Ben han ido jun-

tos a la graduación de Violet, una de las hijas que el actor tiene con su ex, Jennifer Garner, con la que siempre ha mantenido una excelente relación. Jennifer Garner está siendo un gran apoyo para Ben estos días y le ayuda a intentar reconciliarse con Jennifer, pues tiene miedo de que recaiga en su alcoholismo si se divorcia. Pese a este acercamiento, al término de la celebración –que concluyó en la mansión de soltero de Ben Affleck–, Jennifer Lopez se fue sola, sin su marido, a la casa familiar. Y es que la pareja lleva varias semanas durmiendo en casas separadas. **L**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.



Antes de cancelar definitivamente la gira, Jennifer anuló conciertos en siete ciudades por las malas ventas y cambió el nombre del tour, en un intento fallido por remontar. Su último disco, acompañado de una película, ha sido un fracaso.

Ben se refugia en su ex durante esta crisis



Jennifer Garner, la ex de Ben Affleck, y madre de sus tres hijos, está ayudando al actor a reconciliarse con Jennifer. Estos días Garner y Affleck han compartido eventos familiares.


A solas... con Vicky Martín Berrocal



Vicky charla con un ícono de Hollywood

Eva Longoria (49) se ha casado tres veces. Entre 2002 y 2004 estuvo con el actor Tyler Christopher. En 2007 se volvió a casar con el jugador de baloncesto Tony Parker, del que se divorció en 2011. Y desde 2016 está con Pepe Bastón, el padre de su hijo.

FOTO: PEPINO MARINO

A full-page photograph of actress Eva Longoria. She is smiling and looking towards the camera. She has long, wavy brown hair and is wearing a white blazer over a lace-trimmed top. She is sitting on a balcony with a white railing. In the background, there is a view of a city with blue buildings and a body of water under a bright sky.

“Hay quien dice que una mujer que se casa muchas veces no tiene suerte en el amor. Yo pienso lo contrario”

“Los otros matrimonios me prepararon para mi marido actual, para Pepe. Todos los hombres de mi vida me enseñaron algo”

“Para mí el amor de un hombre es parte de la vida pero no lo es todo. No digo: ‘Oh, ¿cómo podré respirar sin este hombre?’”

EVA LONGORIA

“Me he casado tres veces, tengo suerte en el amor”

Lecturas da la bienvenida en sus páginas a las charlas que Vicky Martín Berrocal tiene en su formato ‘A solas con...’ de Podium Podcast con esta entrevista a la actriz de ‘Mujeres desesperadas’



“Crecí con la idea de que no era guapa y que por tanto debía ser inteligente, graciosa y talentosa”

“Mis tres hermanas son rubias, tienen los ojos claros y la piel blanquita. Yo soy lo contrario”

Eva se convirtió en una famosa de talla mundial gracias a su papel de Gabrielle en ‘Mujeres desesperadas’. “Fue un fenómeno global. Una vez fui a un hotel a Londres y había tanta gente en la entrada que le pregunté al chófer: ‘¿A quién están esperando?’ Y el chófer me miró y me dijo: ‘Te están esperando a ti’”.

Se crió en un rancho pequeño de Texas, rodeada de animales, pero un giro del destino la llevó a Los Ángeles, donde consiguió el papel de Gabrielle en 'Mujeres desesperadas' y se convirtió en una estrella. Vicky Martín Berrocal charla con ella en su espacio de Podium Podcast.

► **Naces rodeada de mujeres, con tres hermanas mayores, y he oído que te consideran el patito feo.**

-Sí. Me llamaban "prieta fea" [morena fea]. Mis hermanas son rubias, tienen los ojos claros, la piel blanquita y se parecen entre las tres. Y yo tengo el pelo negro, los ojos oscuros, la piel oscura... Cuando nos

"Me crié en un rancho con pollos, vacas y puercos. Me encantó mi infancia"

veían juntas, todo el mundo le decía a mi mamá: "Tus hijas son tan guapas... ¿Y ella quién es?", señalándome a mí. "¡Yo soy otra hija más!", protestaba. Crecí con la idea de que no era guapa y que debía ser inteligente. "No soy guapa, así que seré graciosa y talentosa", pensaba. Sabía que no podía depender de la belleza. En el último año de universidad me apunté a un concurso de belleza para pagarme los estudios, porque mis padres y yo nos habíamos quedado sin dinero, y tras ganar fue la primera vez que un hombre me dijo: "Eres guapa".

► **Si tuvieses que hacer un tráiler de tu vida, ¿qué escenas aparecerían?**

-Muchas escenas de mi infancia. Yo cre-

cí en un rancho con pollos, vacas, caballos y puercos. Me encantó mi infancia.

► **'Mujeres desesperadas' fue un antes y un después.**

-Sí, desde el primer día fue un fenómeno global. Una vez fui a un hotel a Londres y había tanta gente en la entrada que le pregunté al chófer: "¿Quién se hospeda aquí? Alguien tiene que estar en este hotel para que haya tanta gente. ¿A quién están esperando?" Y el chófer me miró y me dijo: "Te están esperando a ti".

► **Todo pasa por algo, y lo que no, también.**

-Sí. La sociedad le da demasiada importancia al amor entre un hombre y una mujer, al amor de una pareja, pero hay otros amores. Están el amor de tus hijos, el amor de tus amigas, el amor de la vida, el amor de trabajar... Para mí el amor de un hombre es parte de la vida, pero no lo es todo. No digo: "Oh, ¿cómo podré respirar sin el amor de este hombre?". Me da igual: tengo mi vida, tengo mi trabajo, tengo mis amigos y tengo mi familia. El amor es muchas cosas: amor por el arte, por la comida...

Eva acaba de iniciar la promoción de la primera serie que ha rodado en España, "Tierra de mujeres". "Yo quería grabar algo en España. No sé por qué, tenía en mi mente la idea de hacer algo en España y en español, por primera vez. Llamé a mi amigo Ramón Campos [de la productora Bambú]. Le dije: "Ramón, quiero hacer una serie en España en un sitio precioso, algo sobre vino, con mujeres... Solo quiero grabar en España y comer jamón cada día". Y él encontró esta novela, "Tierra de mujeres" [de Sandra Barneda]. Nos fuimos a rodar a Figueres. Al principio pensé: "Nos vamos a ro-

"Tengo amor por la comida española, me encantan el jamón, la tortilla y el fuet"

dar a España, qué bien, ¡me encanta Madrid!" Y entonces me dijeron: "No es en Madrid, es más por la zona de Barcelona". Y dije: "Ah, vale, ¡me gusta Barcelona!" "Bueno, no es exactamente Barcelona, es más bien por Girona...". "¡Me encanta Girona!", dije, porque la comida en Girona es buenísima. Y ahí ya me dijeron: "No es en Girona, es en Figueres". Y dije: "Vale... ¿Dónde está Figueres?" [risas]. ¡Y está casi en Francia! ¿Dónde coño estamos grabando?, me pregunté. Pero lo disfruté muchísimo. Estábamos en el campo, en medio de la nada. Me despertaba con el canto de un gallo cada mañana. Me encantó. Tenía a mi familia conmigo y fue una experiencia maravillosa.

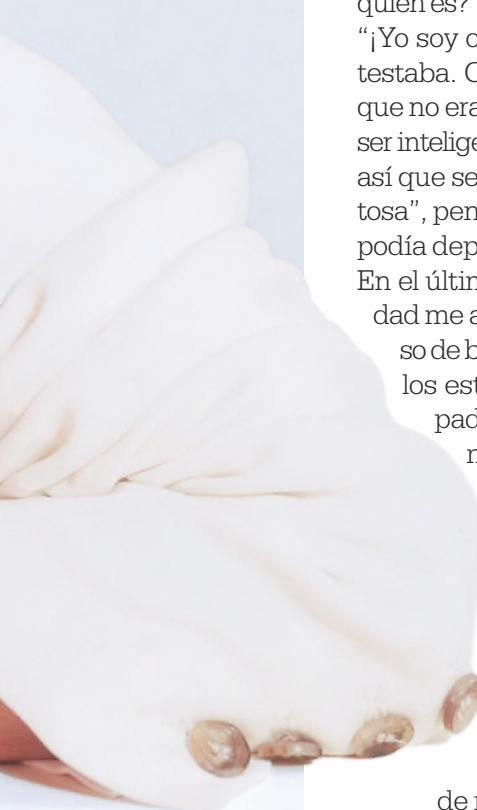
► **¿Qué te gusta comer?**

-Todo, menos los percebes. Tengo amor por la comida. Si hablamos de la comida española, puedo comer de todo: las chuletas, el jamón, la tortilla, el fuet... ¡Me encanta el fuet de Barcelona!

► **¿Te cuidas mucho?**

-Sí, mucho. Siempre estoy cuidando mi piel. Durante toda la vida he tenido manchas, manchas del sol, que no podía quitarme. Después de estar embarazada, fue aún peor. Pero ahora mi piel está pasando por su mejor momento. Está

"No me da miedo envejecer. ¿Que qué pienso de cumplir 50? ¡Nada! Solo quiero estar sana"





Eva tiene previsto trasladar su casa de manera permanente a Marbella, la ciudad en la que veranea desde hace años. “Ya tengo casa en Marbella. Es como un pueblito, pero lo tiene todo. Y puedes irte a Madrid o a Francia en cualquier momento”, dice sobre la ciudad costera.

cambiando, y a mejor. Ahora uso ácido hialurónico y la diferencia es increíble. Con el embarazo me salían manchas en el bigote. Lo pasé mal. Pensaba que iba a tener una barriga de embarazada muy bonita, pero no, estaba como Shrek. Estaba gorda hasta en el cuello.

► **¿Engordaste muchos kilos?**

-Como 20 ó 25 kilos. Pensaba que nunca volvería a estar como antes. Estaba gorda por todos lados, hasta en las orejas estaba gorda. Y todo eso con las manchas del bigote.

“Mi hijo es el amor de mi vida. Está enamorado de mí. Está siempre pegado a mí como un chicle”

► **Y en ese momento, cuando te mirabas al espejo, ¿te gustabas?**

-Yo no me miraba al espejo en ese momento [risas]. No podía ponerme los zapatos sola en ese momento, tenía que pedir ayuda. Decía: “¡Amor, ayúdame!”. Y no tengo muchas fotos de esa época, tampoco. Todo el tiempo tenía que recordarme cosas como “estoy trayendo una nueva vida” o “estoy haciendo algo muy importante” o “va a salir un niño precioso”. La verdad es que cuando estaba embarazada me sentía maravillosa. Me sentía bonita y guapa, aunque no lo estuviera.

► **Te has casado tres veces...**

-Sí. Tengo suerte en el amor: me he casado tres veces [risas]. Hay gente que ante una mujer que se casa ocho veces dice: “Qué mala suerte en el amor, se ha casado ocho veces”. Yo digo: “¡Qué buena suerte!”

► **¿No crees que la suerte es casarte una vez y que te dure**

“Temblaba de nervios al trabajar con Carmen Maura, porque he crecido con sus películas”

toda una vida?

-No, yo he tenido mucha suerte en el amor. He tenido esposos buenos.

► **¿Maravillosos?**

-Maravillosos no. Vamos a dejarlos en “buenos” [risas]. Ahora tengo un esposo maravilloso. Los otros matrimonios me prepararon para mi marido actual, para Pepe. Todos los hombres de mi vida me enseñaron algo y yo les doy las gracias. Ahora con Pepe es otro nivel.

► **¿Cuántos años tiene tu hijo?**

-Seis. Está en una edad en la que es muy gracioso. Y él está enamorado de mí. Es como un chicle, está siempre pegado a mí. Mi hijo es el amor de mi vida.

► **¿Cuál es la mayor lección que te ha dado tu hijo?**

-La sensación de que no tengo que controlarlo todo. En mi profesión, siempre estoy pensando en el siguiente paso, pero mi hijo me enseña a vivir en el presente.


► **¿Te da miedo la muerte?**

-No, nada. Tampoco envejecer. Cuando me preguntan: “Vas a tener 50 años, ¿qué piensas?” ¡No pienso nada! No tengo miedo a envejecer. Solo quiero estar sana.

► **Te vienes a vivir a Marbella...**

-Sí, ya tengo mi casa en Marbella. Mi sueño es vivir en España, vivir en Marbella. Marbella es como un pueblito, pero lo tiene todo. Y puedes irte a Madrid o a Francia en cualquier momento. ■

La conversación íntegra en [youtube.com/@PodiumPodcast](https://www.youtube.com/@PodiumPodcast)



“Engordé como
20 ó 25 kilos
en el embarazo.
Pensaba que
nunca volvería a
estar como antes”

“Pero la verdad
es que me sentía
maravillosa. Me
sentía guapa y
bonita aunque no
lo estuviera”

Además de ser
actriz, ahora Eva es
también directora y
productora. El 26 de
junio estrena la serie
'Tierra de mujeres',
basada en la novela
de Sandra Barneda,
protagonizada y
producida por ella,
en Apple TV+. En
ella Carmen Maura
interpreta a su madre.

**COMPROMETIDOS
CON LA EDUCACIÓN**

CARLOS NOMBRA A BECKHAM EMBAJADOR DE SU FUNDACIÓN

Carlos III ha honrado a David Beckham embajador de su fundación, que ofrece formación para 15.000 estudiantes cada año. "Como alguien que creció en Londres y que ha desarrollado un amor por el campo, espero apoyar los programas educativos de la fundación", dijo David, que añadió: "¡Y compartimos consejos de apicultura!". El exfutbolista se ha aficionado a la cría de abejas, un hobby que comparte tanto con el rey Carlos como con Camila y la princesa Kate.



David Beckham (49) visitó a Carlos III (75) en su residencia de Highgrove Gardens y luego visitó las aulas de algunos de los cursos que financia esta entidad.



CONDECORADOS POR LOS REYES DE SUECIA

Abba se reúne al cumplirse 50 años del mítico 'Waterloo'

Bjorn Ulvaeus (79), Frida Lyngstad (78), Agnetha Fältskog (74) y Benny Andersson (77), los cuatro componentes del grupo Abba, se han reunido en Estocolmo al cumplirse los 50 años de su célebre triunfo en Eurovisión con su mítico 'Waterloo'. Su música sigue sonando a lo largo de este medio siglo y por ese motivo han

sido condecorados por los reyes Carlos Gustavo y Silvia. Los monarcas suecos son fans absolutos del grupo, en especial del tema 'Dancing Queen', la canción que Abba les regaló a los Reyes por su enlace matrimonial, en 1976, y que sonó en el concierto que dieron en la fiesta preboda ante 200 invitados.

**Terelu, madrina
en su boda con
Fidel Albiac**



Rocío llamó al programa 'D Corazón', donde colabora Terelu Campos, para dar una noticia: "Fidel le ha escrito a Terelu para sea su madrina de boda en representación de María Teresa". Terelu ha aceptado.

ROCÍO CARRASCO

**"ME ACUERDO DE
MI MADRE TODOS
LOS DÍAS, LA TENGO
CONMIGO"**

La nueva gira de 'Rocío Jurado, el Musical' arrancará del 28 al 30 de junio en el Teatro Albéniz de Madrid, y hace unos días Rocío Carrasco quiso presentar las novedades del espectáculo. La cita coincidía con el 18º aniversario del fallecimiento de La más grande. "Me acuerdo de mi madre todos los días de mi vida, la tengo conmigo 24 horas los 365 días del año", nos dijo Rocío. "Este musical fue una terapia de choque, pasé de no poder ver y no poder escuchar nada, a empezar a estudiar y ver imágenes y canciones", nos confesó.





FAMILIA ROTA

CUATRO HIJOS DE BRAD Y ANGELINA SE QUITAN EL APELLIDO DE ÉL

Ya son cuatro los hijos de Brad Pitt que reniegan de él. La última ha sido Shiloh Pitt-Jolie, quien el mismo día que cumplió 18 años solicitó legalmente cambiar su nombre a Shiloh Jolie. Shiloh es la cuarta hija que tuvo la pareja y la primera biológica.

Antes de ella, sus hermanos Maddox (22), Zahara (19) y Vivienne (15) ya se habían quitado el apellido paterno. La división familiar se remonta a la pelea que Brad y Angelina tuvieron en 2016 en un avión y que precipitó su divorcio.

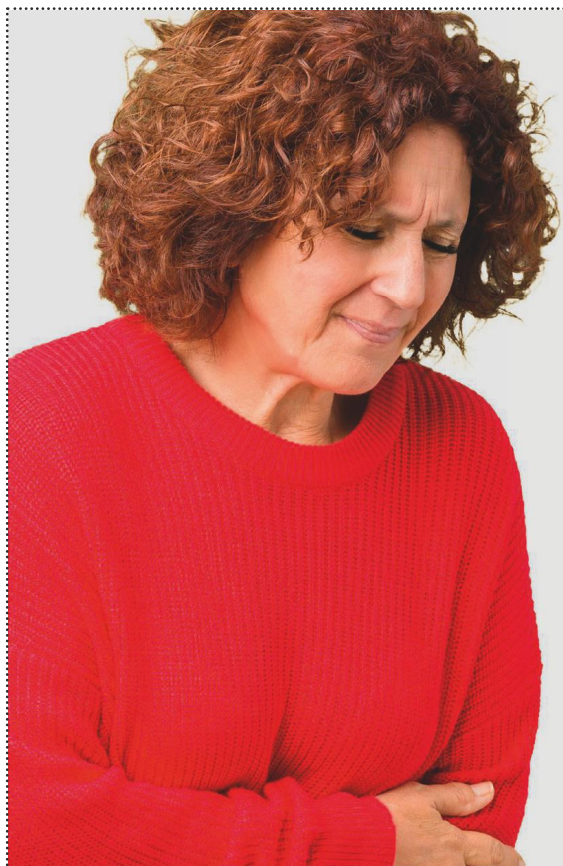
ANTONIO BANDERAS, NUEVO MUSICAL

“Tengo la idea clara de arruinarme en el teatro”

Antonio Banderas venía produciendo un musical al año en su Teatro del Soho de Málaga. Ahora el actor eleva la apuesta y ha anunciado que quiere lanzar dos al año. El primero de ellos será ‘Tocando nuestra canción’, una

obra protagonizada por María Adamuz (‘Amar es para siempre’). “Tengo la idea clara de arruinarme en el Soho. Mi idea es suicidarme en el Teatro del Soho”, ha dicho con ironía sobre el riesgo financiero de producir musicales.





¿Molestias intestinales recurrentes?

Por qué no debería ignorar estos síntomas

Se estima que en España cerca del 20% de la población padece regularmente de diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Lo que muchos no saben: si las molestias se producen de forma recurrente, suele 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.

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.

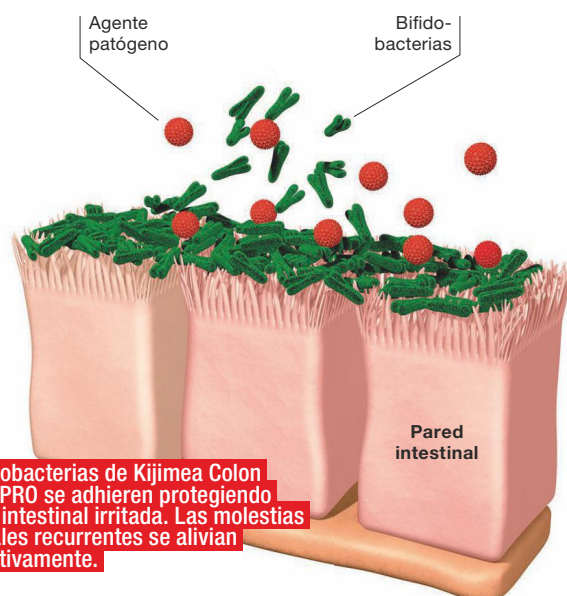
Kijimea Colon Irritable PRO

- ✓ 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



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

ESTE MES CON LA REVISTA

SABERVIVIR
tve

tu GUÍA PRÁCTICA

PARA ELEGIR LO MÁS SANO DEL SUPERMERCADO



COMPRA BIEN GANA SALUD

DESCUBRE LA VERSIÓN MÁS SANA DE CADA PRODUCTO

- IDENTIFICA**
- CÓMO DESCIFRAR LAS ETIQUETAS
 - EL AZÚCAR Y LA SAL OCULTOS
 - LOS ADITIVOS QUE HAY QUE EVITAR
 - Y MUCHO MÁS...

- ¿En qué debes fijarte al leer una etiqueta?
- ¿Qué diferencia hay entre “Light”, “0%” y “Bajo en grasas”?
- ¿Qué alimentos llevan azúcares y grasas ocultas?
- ¿Qué tipos de aceites, zumos o yogures son más saludables?



LAS RESPUESTAS A ESTAS Y MUCHAS MÁS PREGUNTAS PARA COMER MEJOR Y CUIDAR DE TU SALUD Y LA DE TU FAMILIA



REVISTA+GUÍA
YA EN TU QUIOSCO

RBA



Práctica

SIN LAXANTES

Consigue ir al baño como un reloj

El estreñimiento es de los trastornos más habituales, afectando a una de cada cuatro personas a lo largo de su vida, según el Servicio de Gastroenterología del Hospital Clínic de Barcelona. Y, aunque puede ocurrir a cualquier edad, su frecuencia aumenta con los años. En la mayoría de casos se soluciona con un simple cambio de hábitos. Te damos todas las claves para conseguirlo. ➔

Muchas personas tienen problemas para ir al baño cuando están fuera de casa unos días. El hecho de cambiar de rutinas y también de alimentación les influye mucho. Esto demuestra lo importante que son los hábitos para regular el tránsito intestinal. Te explicamos los más saludables para evitar el estreñimiento sin tomar laxantes.

- **Lo que mejor funciona.** Más agua, más fibra, más ejercicio y más calma son las claves para acabar con este trastorno en la mayoría de casos.

PRIMERAS MEDIDAS

Nunca hay que recurrir directamente a los fármacos, hay que empezar por hacer cambios en el estilo de vida.

- **Beber agua.** Se recomienda aumentar la cantidad de agua consumida hasta alcanzar 1,5 o 2 litros por día. Las aguas minerales ricas en magnesio destacan por tener propiedades laxantes. Si te cuesta beber agua, tenla siempre a mano o llévala contigo; es la

manera más sencilla de cumplir con la recomendación de tomar 6 u 8 vasos al día. Para darle un poco de sabor, puedes añadirle unas gotas de limón. O en lugar de agua, beber zumos naturales de fruta (de uva, que tiene mucha fibra, o de naranja, con la pulpa), purés de verduras o batidos verdes (de zanahorias, espinacas, acelgas, judías verdes...).

- **Tomar más fibra.** De esta manera activas el tránsito intestinal. Los alimentos ricos en este nutriente son las verduras, las frutas enteras, las legumbres y los cereales integrales. Las ciruelas pasas y los kiwis destacan por sus propiedades laxantes. Algunas ideas para incorporar fibra en la dieta son sustituir el pan blanco por el integral, elegir el arroz y la pasta también integrales, acompañar los platos con vegetales (a la brasa, salteados, al horno, en ensalada) y comer la fruta con piel (concentra la mayor cantidad de fibra).

- **Evitar los laxantes** sin supervisión médica. Suelen indi-

Cuándo el estreñimiento se considera un trastorno

EN GENERAL, se considera un trastorno si la persona tarda más de 3 días en ir al baño, o tiene muchas dificultades para evacuar. Hay que ir al médico cuando se perciba que se está convirtiendo en un problema.



CUANDO el estreñimiento es crónico, es decir, dura más de tres meses, la consulta al médico es imprescindible. Se sabe que se cronifica en el 12 %-20% de la población. Solo la constancia en los cambios de hábitos consigue acabar con este trastorno.

A QUIÉN AFECTA MÁS

En general, afecta más a las mujeres que a los hombres. También a las personas mayores porque suelen moverse menos, tomar varios fármacos o no beber mucha agua. Y a muchas mujeres jóvenes con altos niveles de estrés.



LAS CAUSAS QUE LO PROVOCAN

El estreñimiento puede ser funcional, es decir que no está vinculado a una causa concreta. Puede responder a la carencia de fibra dietética, a no hidratarse lo suficiente o a no realizar actividad física.

Por contención

También por posponer el momento de ir al baño. Reprimirse y no defecar cuando el cuerpo lo exige altera el sistema de esfínteres, provocando estreñimiento. La primera 'llamada' es la más eficaz para que la eliminación sea fácil y completa.

Enfermedades y fármacos

Asimismo, puede estar relacionado con alguna enfermedad (del colon o del recto, diabetes, hipotiroidismo...). O con la toma de algún medicamento (antitussivo, analgésico, antidepresivo...). Por eso hay que consultar con el médico cuando dura mucho tiempo.

carce solo cuando las primeras medidas no son suficientemente efectivas y siempre con prescripción médica. La automedicación puede tener efectos secundarios y ser contraproducente.

CREA UNA RUTINA

También te ayuda adoptar un horario regular. Procura ir al baño a la misma hora todos los días.

- **El momento ideal** es tras el desayuno o la comida, que es cuando se activa lo que se conoce como reflejo gastrocólico. ¿Qué ocurre? Los intestinos se ponen en marcha para mover el bolo fecal hacia el colon y dejar espacio a los nuevos alimentos que se están digiriendo, provocando las ganas de ir al baño. La 'llamada' es más fuerte tras comer algo con el estómago vacío; por eso ir al baño por la mañana es una estupenda opción.

MUÉVETE

El sedentarismo es otro de los factores que más favorecen el estreñimiento. Hacer ejercicio ayuda a tener un ritmo regular de defecación. Basta con llevar un estilo de vida activa.

- **Algo tan sencillo** como caminar o correr favorece la expulsión de las heces gracias a que aumentan los movimientos intestinales. Al revés, el sedentarismo tiende a provocar un enlentecimiento del tránsito. Asimismo, subir escaleras es de gran ayuda ya que al elevar las rodillas se activa todo el abdomen.

- **Dedicar** 20 minutos al día a realizar actividad física, acompañada de la adecuada ingesta de líquido, muchas veces puede ser suficiente para combatir el estreñimiento. **L**

Por Lluïsa Sanmartín

REGULARIDAD INTESTINAL

Hábitos sencillos que puedes seguir en casa

1 Hazte un masaje. Ayuda a los intestinos a facilitar el paso del bolo. Lo ideal es hacerlo con el estómago vacío (espera entre 1 hora 30 minutos y 2 horas tras comer). Debes empujar suavemente con tus manos el intestino grueso. Empieza por la ingle izquierda, aprieta ligeramente deslizando de arriba abajo las manos, para movilizar el tramo final. Luego haz pases sobre el ombligo, de derecha a izquierda, y acaba con el lateral derecho de abajo arriba. Haz 5 o 6 presiones suaves en cada tramo.

2 Adopta una postura correcta al ir al baño. Que sea lo más parecida posible a estar en cuclillas. Esto facilita que el camino de salida de las heces sea más fácil, ayudadas por la verticalidad y por la gravedad. Puedes conseguir reproducir esta postura si apoyas los pies en un taburete. De esta manera, las rodillas quedan más altas que las caderas. Verás cómo todo cambia. "Cambia el ángulo del intestino, la

posición de la espalda, la forma de reclutar fuerzas. Ir de vientre con o sin taburete es un antes y un después. Es algo que hay que vivir para sentir la enorme diferencia", explica la fisioterapeuta Mireia Grossmann, experta en suelo pélvico.

3 Ten paciencia. No tengas prisa, tómate tu tiempo para que el intestino se ponga en marcha. Al sentarte, espera un minuto antes de impacientarte o empujar. Los músculos involuntarios del recto han identificado la situación y están trabajando aunque no lo notes. Si no les dejas hacer su parte, se vuelven perezosos.

4 Ayúdate con agua fría. Sentada en el borde del bidé, frota el abdomen siguiendo el recorrido del colon con una esponja sumergida de forma regular en el agua fría. Hazlo 10 minutos, fuera de la horas de digestión. Según el médico naturista Pedro Ródenas, favorece la movilización de los alimentos.



EN LA COCINA

Cómo utilizar los huevos de forma segura

La mayoría de infecciones alimentarias producidas por los huevos podrían evitarse si se manipulasen bien

Los huevos están protegidos por una barrera natural, su cáscara y la cutícula que hay debajo. Si esa barrera se daña o es eliminada, es muy fácil que los gérmenes los contaminen y luego pasen a nosotros. Por esa razón, adquiere solo huevos con la cáscara limpia, entera y sin signos de humedad. Pero ¿y una vez en casa?

SU CONSERVACIÓN

En casa, los huevos **deben guardarse en la nevera**, pero nunca en la puerta, por ser el lugar donde más cambios de temperatura se producen (cada vez que se abre). Esas variaciones favorecen la proliferación mi-

crobiana y la entrada de los microbios en el huevo a través de su cáscara, que es porosa. Lo mejor es conservarlos **dentro de su envase original y en el fondo de la balda superior**. Y nunca hay que lavarlos antes de guardarlos, sino cuando vayan a ser consumidos.

CUANDO LOS CASQUES

Evita cascar los huevos en el borde del recipiente en el que los bati-rás y no separes nunca claras y yemas usando la cáscara (basta con cascarlos sobre un colador). Son dos errores habituales que pueden hacer que los gérmenes de la cáscara pasen al alimento. Recuerda lavarte bien las manos antes y después de tocarlos, y lo mismo con los recipientes y utensilios que uses al manipularlos.

COCINAR CON ELLOS

Solo si vas a elaborar una receta que requiera el uso de los huevos a temperatura ambiente, puedes sacarlos de la nevera con antelación,

pero nunca deben estar fuera más de dos horas, y menos en los meses de calor. Si la fecha de consumo preferente está cerca, úsalos solo en preparaciones en las que se alcanzan temperaturas altas (cocidos, fritos...). Para hacer mayonesa, en cambio, el huevo debería ser muy fresco. **■**

OJO CON LA MAYONESA Y OTRAS SALSAS

Al incluir huevo crudo, hay que preparar la cantidad justa para consumir en una sola comida y conservarla en el frigorífico bien tapada hasta el momento de tomarla. Añadir unas gotas de limón o vinagre mejora su conservación.

LA REGLA DE LAS 24 HORAS

En realidad, todo aquello que contenga huevo (tanto elaboraciones saladas como dulces) debe guardarse enseguida en el frigorífico y consumirse en un plazo aproximado de 24 horas. Mientras menos hecho esté el huevo (es bueno cuajar bien las tortillas), más precauciones hay que tomar.



ZENDAYA (27)

Consultas



MIGUEL ÁNGEL LURUEÑA

Doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
Autor del blog www.gominolasdepetroleo.com.

¿Los bocadillos no son tan buena alternativa a la bollería como pensamos?

Se han idealizado un poco en lo que respecta a su valor nutricional. Aunque si los comparamos con la bollería, salen ganando, podemos optar por alimentos más saludables, como una pieza de fruta y un puñado de frutos secos. ¿Qué problema hay con el bocadillo? Pues depende de la frecuencia de consumo, del conjunto de la dieta... y, sobre todo, de sus ingredientes. Es donde suelen cojear porque normalmente elegimos pan blanco y lo rellenamos de ingredientes que no son recomendables para un consumo habitual, como salchichón, chorizo, jamón dulce, crema de cacao, etc. Sería preferible optar por otras elecciones más recomendables: sustituir el pan blanco por pan integral y, sobre todo, elegir un relleno más saludable, como sardinillas, atún, queso fresco, pimientos asados, tortilla francesa, etc. Así conseguiremos que los bocadillos sean más sanos.

Al cocinar berenjenas, por algunos lados se pusieron de un color verde radioactivo y las tiré. ¿Qué era?

No tiene nada de malo. Ocurre a veces porque al añadir sal se produce la salida de los jugos desde las células de la berenjena. Esos jugos contienen un compuesto, el ácido clorogénico, a partir del cual se forman pigmentos de color verde. No ocurre en todas las berenjenas porque no todas tienen la misma cantidad. Así, depende de la variedad de berenjena que estemos cocinando. También de la cantidad de sal que añadimos, del tiempo que transcurre desde que le echamos la sal hasta que la cocinamos, etc.



Si las berenjenas se ponen algo verdes no hay que tirarlas

MIRA LA ETIQUETA LA TABLETA DE CHOCOLATE MÁS SALUDABLE

Si a menudo caes en la tentación de comer chocolate, escoge el de mayores beneficios. **El cacao.** Este debería rondar el 80 % o más. Si te resulta demasiado amargo, empieza con otro más bajo y sube poco a poco; tu paladar se acostumbrará. Recuerda que en los chocolates rellenos, el porcentaje se refiere a la cobertura, no al producto final, que suele estar cargado de azúcares simples.

Grasas y azúcares. Al hacerse con manteca de cacao y cacao en polvo / pasta de cacao, es lógico que el chocolate aporte bastante grasa. Lo importante es que lleve menos azúcares que grasas: a mayor porcentaje de cacao, menos azúcar (en uno al 85 %, hay 15 gramos por cada 100 g, o sea, 1 gramo por onza). Evita el chocolate blanco, con menos cacao y aún más azúcar.

Tres infusiones para bajar la tensión ligeramente



ANTI-INFLAMATORIA

Con flores de manzanilla, frutos de hinojo y hojas de oliva. Con iguales indicaciones que las 2 siguientes.



DRENANTE

Con hojas de olivo, cola de caballo y melisa. Evita tomarla más allá de las 19:00 h: al ser diurética, puede dificultar el sueño.

RELAJANTE

Mezcla a partes iguales espinoso blanco, mejorana y tila (1 cucharadita por taza de agua). Toma de 1 a 3 tazas al día o ante un estrés puntual.





Foto: ©Carmela

LARA
ÁLVAREZ (38)

Utiliza
exfoliantes
suaves y
cremas que
sean muy
hidratantes.

EN DOS PASOS

Codos y rodillas jóvenes

El secreto está en hacer una limpieza profunda de la piel de estas zonas e hidratarlas a diario

La acumulación de células muertas y la falta de hidratación es lo más habitual en codos y rodillas, dos zonas con pocas glándulas sebáceas. Su piel es más seca y rugosa, y necesita unos cuidados específicos. Sigue nuestros consejos y estará más suave y lisa.

EXFOLIA CON ÁCIDOS

La exfoliación es el primer paso para el cuidado de las zonas más secas del cuerpo. Realízala una o dos veces por semana. Se recomienda que sea suave, usando cremas con ácidos exfoliantes.

• **Ácido salicílico, glicólico o láctico.** Son tres excelentes exfoliantes que eliminan las células muertas y aceleran la renovación de la piel de forma delicada.

• **Y protector solar.** Es imprescindible tras el uso de productos exfoliantes para proteger la piel (queda sensibilizada) de los rayos ultravioleta, que pueden provocar hiperpigmentación.

HIDRATACIÓN INTENSA

Es el segundo paso. Se aconseja aplicar una cantidad generosa de crema dos veces al día: tras la ducha matinal, con la piel aún húmeda; y por la noche, antes de acostarte. Las cremas más indicadas contienen:

• **Urea.** En altas concentraciones (20-30 %), afina la piel engrosada y, en concentraciones de hasta el 15 %, es una buena hidratante.

• **Ceramidas.** Fortalecen la barrera de la piel y sirven como protección frente a la pérdida de hidratación.

Por Lluïsa Sanmartín

'Ureadin'.
Exfoliante.
21,55 €. ISDIN



'Urea
Repair
Plus'.
16,70 €. Eucerin



'Satin Body'.
Exfoliante.
22 €. Mary Kay



'Crema facial solar'.
9,49 €. Babaria

TENDENCIA

Solares que protegen e hidratan a la vez

Los nuevos protectores solares no solo protegen la piel de la radiación ultravioleta sino que, además, la hidratan en profundidad. Contienen activos como el ácido hialurónico, que ayudan a tener un cutis hidratado y revitalizado. Son fórmulas que están indicadas para todo tipo de piel, pero especialmente para las secas.

Muy prácticas. Simplifican la rutina de cuidados ya que un solo producto aporta la hidratación de una crema habitual y la protección de un producto solar.

LAS CLAVES

La ducha ideal que no reseca la piel

Rápida. Que dure el mínimo tiempo posible y que evite el agua demasiado caliente porque debilita la película hidrolipídica de la piel y, por tanto, la sensibiliza y reseca.

Con jabón suave. Mejor con un gel de ducha o jabón enriquecido con glicerina, aceites vegetales o ceramidas para que la

piel quede protegida de las agresiones externas gracias a una barrera cutánea reforzada.

Máxima hidratación. Al salir de la ducha, aplica sobre el cuerpo húmedo una hidratante rica y cremosa en lugar de una loción ligera. De esta manera suavizarás la piel y le aportarás flexibilidad.



TRUCO

Las pieles atópicas deben enjabonarse con las manos o con esponjas naturales.

LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY MAKE-UP
Maquilladora y experta en belleza

Combinación hidratante muy eficaz

Si notas que la piel de tu rostro está muy reseca, prueba esta combinación. Mezcla la base de maquillaje con la crema hidratante y luego pulveriza un poco de agua termal. Así la piel te quedará perfecta.

El movimiento de la brocha al maquillarte

La brocha siempre se mueve hacia afuera para no levantar el vello del rostro. Empieza por la parte central de la cara (frente, nariz, barbilla) y realiza movimientos circulares hacia la parte exterior del rostro.

Aplicar el corrector sin excesos

Primero utiliza en todo el rostro una base de maquillaje de un tono lo más parecido al de tu piel. Después aplica el corrector únicamente en las zonas donde es necesario. Como resultado tendrás un acabado más natural.



¡YA EN TU QUIOSCO!

Consigue la mejor cosmética con la revista Clara

Este mes tienes una oportunidad única: hazte con algunos de los mejores productos de tratamiento de Comodynes y Sensilis junto con tú número de la revista Clara ¡por solo 8 euros! Tienes varios a elegir, como el agua

autobronceadora progresiva de Comodynes o el sérum antimanchas de Sensilis. Y, como siempre, lo último en tendencias, belleza, salud, dieta sana, moda, consejos para ahorrar, recetas... ¡No te quedes sin ella!



WWF

¿Sabes que puedes incluir a la naturaleza en tu testamento?

Al hacerlo ayudas a organizaciones como WWF a seguir trabajando en defensa de los océanos, los bosques, los animales, una alimentación sana, energías renovables... Es muy fácil y económico.

- **Elige como beneficiario** de tus bienes (o parte de ellos) a una ONG como WWF y hazlo constar en tu testamento.

- **Escoge el tipo de donación.** Puede ser de un bien concreto (arte, joyas, vivienda...) o dinero.
- **Asesórate.** Se recomienda hacer el testamento ante notario y habiendo resuelto tus dudas.

- **Comunícalo** al beneficiario. Mándale una copia del testamento o de la parte donde se menciona. Más inf.: www.wwf.es



PARA TUS AMISTADES

Margaritas: un regalo ideal

Si quieres regalar un ramo a un amigo o amiga y no sabes cual, uno de margaritas puede ser un gran acierto. Estas flores son justamente símbolo de amistad incondicional y amor puro. Son la imagen de la sencillez convertida en belleza. Las blancas son las clásicas, pero si las mezclas con colores obtendrás un bonito y espectacular efecto arcoíris.

En maceta son una opción más duradera. Si las pones en el balcón o jardín, elige un lugar soleado y protegido, pero incluso un lugar parcialmente en la sombra no es un problema para ellas. En verano necesitan mucha agua. Riégalas cada día, pero no las encharques. Que las flores estén decaídas es signo de que les falta agua y necesitan más riego.



MÁS DURADERA

Descubre cuál es la mejor tapicería para un sofá

La que tiene más ciclos Martindale.

Es la prueba que mide el desgaste de una tela. Este dato da pistas sobre la resistencia a la abrasión de cada tejido. A partir de 25 000 ciclos Martindale, una tela es lo suficientemente resistente para tapizar un sofá con un uso habitual. Pero si su uso va a ser intenso, elige un tejido con una resistencia de, por lo menos, 40 000.

Conviene que sea desenfundable.

De esta manera la podrás limpiar fácilmente y cambiarla en caso de ser necesario. Por lo que respecta al material, siempre es preferible optar por telas naturales, como el algodón o el lino, muy resistentes. El algodón no se deforma y aporta un plus de naturalidad. Lo mismo que el lino que, además, proporciona frescura.



TRUCOS

Así puedes evitar que las gafas se rayen

La primera medida es guardar siempre las gafas en su estuche. Lo ideal es que nada toque los cristales; no las dejes, por ejemplo, encima de la mesa con ellos tocando la superficie. Y límpialas siempre con el paño especial para gafas; no uses nunca pañuelos de papel (la causa más frecuente de rayones) ni la punta de tu camiseta.

EN LA LAVADORA

Cuándo es mejor no usar suavizante en la ropa

- **Cuando laves toallas y paños** de cocina. Si se lavan frecuentemente con suavizante, van perdiendo su capacidad de absorción.

- **Las prendas deportivas** también pueden perder parte de sus propiedades especiales, lo que significa que tardan más en secarse y ya no absorben el sudor de manera óptima.

- **Las bolsas de tela** lavadas con suavizante y en las que lleves comida pueden traspasar la fragancia a los alimentos, que luego pueden incluso tener un ligero sabor a jabón.



MEJORA SU ASPECTO

MIMA TUS MUEBLES CON ACEITE DE LINAZA

Es un producto natural con el que realzar tanto los de interior como los de exterior



CAROLINA GONZÁLEZ
Directora adjunta
de El Mueble
www.elmueble.com

El aceite de linaza se obtiene de las semillas de lino y hay versiones que ya vienen preparadas para aplicar sobre la madera, con sustancias para acelerar su secado.

Qué consigues con él. Este aceite protege la madera (sin pintar ni barnizar) de los agentes externos impermeabilizándola, la hidrata evitando que se agriete o curve, mantiene su brillo natural, intensifica su color original y previene la aparición de termitas y hongos, entre otros microorganismos.

Cómo se aplica. Usarlo es muy sencillo, solo hay que impregnar con él un trapo limpio y pasarlo luego por el mueble en cuestión. Eso sí, lija primero su superficie, límpialo bien y déjalo secar. Usa guantes y vierte el aceite en un recipiente que te permita ir remojando el trapo (puede ser una brocha). A veces, si así lo indica el fabricante, hay que diluirlo en aguarrás.

Tras utilizarlo. Aunque no es tóxico, deja las ventanas abiertas, su olor puede ser intenso. Retira el exceso con otro trapo también limpio y deja secar. Repite un par de veces más.

Es nuevo

NOBU HOTEL BARCELONA EL ROOFTOP MÁS ALTO

La azotea más exclusiva y alta de la ciudad, situada en NOBU Hotel Barcelona, se prepara para disfrutar de la temporada primavera verano con buen ambiente, espectaculares atardeceres, la mejor gastronomía, coctelería de autor y música en directo. Desde la planta 25 y con vistas impresionantes sobre el Tibidabo, la Sagrada Familia o Montjuïc, ofrece panorámicas de 360° sobre la Ciudad Condal. www.barcelona.nobuhotels.com



ZIAJA

LÍNEA PIES Y PIERNAS

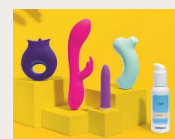
Está dirigida a devolver el bienestar a los pies y piernas, calmando, aliviando y dejándoles una sensación de frescura, ligereza y bienestar inmediata.

<http://ziaja.es>



PLATANOMELÓN SABER ES PLACER

La marca líder de juguetes eróticos presenta su nueva colección de libros Saber es Placer. Creada para desafiar los tabúes y abrir las puertas hacia un conocimiento más profundo de la sexualidad. www.platanomelon.com



PRONOKAL: CONSEJOS PARA UNAS COMPRAS SALUDABLES

PronoKal ofreció un taller gratuito en Madrid sobre cómo realizar compras saludables de manera inteligente y llevar una vida activa de forma sencilla. Más info.: www.pronokal.com

E'LIFEXIR IMPRESCINDIBLES PARA CUIDAR LA PIEL DEL BEBÉ

Ana Boyer confía en la gama e'lifexir Baby Care para cuidar la piel de su bebé. Se trata de una línea de cosmética natural certificada por Eco-cert especialmente formulada para pieles sensibles y con tendencia atópica. www.phergal.com



TE QUEDARÁN PERFECTAS

Las mejores recetas de arroz

Prepáralas con gran variedad de sabores y texturas, consiguiendo que el grano esté en su punto justo de cocción



CON POLLO Y HORTALIZAS

II 4 ⌚ 1 h + reposo

- 200 g de arroz bomba
- 400 g de pollo troceado
- 2 tomates maduros, 1 ñora
- 1 cabeza de ajo, 1 berenjena
- Unas hebras de azafrán
- 50 g de guisantes, sal
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 1 pimiento verde
- Aceite de oliva virgen extra

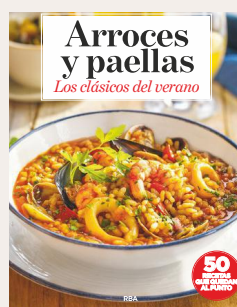
Lava el arroz varias veces y escúrrelo. Despunta la berenjena y limpia los pimientos. Lava ambos, trocea la primera y corta los pimientos a cuadraditos. Lava y ralla los tomates.

Elimina las capas exteriores del ajo y hazle un corte superficial. Elimina el tallo y las semillas de la ñora, lávala y dórala en 100 ml de aceite. Májala con sal hasta obtener una pasta. Dora el pollo.

Agrega el tomate, el azafrán y el ajo, y cocina hasta que se evapore el exceso de agua. Añade los pimientos, la berenjena, los guisantes y el arroz, y tuéstalo. Agrega 1 l de agua caliente, la ñora y el pollo, y cuece 15 minutos a fuego fuerte y 5 a lento. Deja reposar y sirve.

SABER COCINAR TE OFRECE EL LIBRO 'ARROCES Y PAELLAS'

Con la revista Saber Cocinar de este mes puedes conseguir el libro 'Arroces y paellas', con las 50 mejores recetas de arroz explicadas paso a paso de forma muy fácil: de capa fina, con delicioso 'socarrat', con caldos sabrosos... La revista más el libro cuestan solo 6 €. Desde el 6 de junio en tu quiosco. ¡No te quedes sin él!



ARROZ ALICANTINO CON SALMORRETA

II 4 🕒 1 hora + reposo

- 350 g de arroz tipo bomba
- 200 g de costillas de cerdo
- 8 gambas peladas
- 200 g de almejas, 1 calamar
- 1 l de caldo de pollo, sal
- Aceite de oliva, pimienta negra

Para la salmorreta:

- 3 ñoras, 6 dientes de ajo
- 2 tomates maduros, perejil
- 120 ml de aceite de oliva

Deja las ñoras en remojo de agua fría la noche anterior; escúrralas, raspa la pulpa con una cuchara y reserva. Pon las almejas en un bol con agua fría y sal para que suelten la arenilla. Lava los tomates y rállalos.

Pela los ajos y sofríelos a fuego lento hasta dorarlos. Añade la ñora, rehoga unos minutos, agrega perejil lavado y picado, vierte el tomate y remueve; cuece hasta que se evapore todo el líquido, tritura y reserva esta salsa (salmorreta).

Salpimienta las costillas. Limpia el calamar y córtalo en anillas. Enjuaga y escurre las almejas, ábrelas en una sartén caliente con un chorrito de agua y desecha sus conchas.

Rehoga la salmorreta en una paella, añade las costillas y el calamar y rehoga 3 minutos. Incorpora el caldo caliente y el arroz, sazona y cuece a fuego medio 18 minutos. Instantes antes de acabar, añade las almejas y las gambas. Deja reposar unos minutos y sirve.



TRUCO

Puedes comprar la pulpa de ñora ya envasada o utilizar carne de pimiento choricero.

RISOTTO DE BOLETUS Y TOMATES SECOS

II 4 🕒 35 min

- 240 g de arroz arborio
- 8 dl de caldo de verduras
- 400 g de boletus, 1 cebolla
- 2 dientes de ajo, cebollino
- 50 g de tomates secos
- 50 g de mantequilla
- 75 g de queso parmesano
- 2 dl de vino blanco, sal
- Aceite de oliva, pimienta

Hierve el caldo y resérvalo caliente. Limpia bien las setas y trocea las más grandes. Pela la cebolla y los ajos, y pícalos. Escurre los tomates de su aceite y córtalos en tiras finas.

Sofríe la cebolla 2 minutos. Incorpora el ajo y rehógalo 1 minuto. Agrega las setas y sal-

téalas hasta que se evapore su agua. Incorpora el arroz y tuéstalo 1 minuto. Añade el tomate y el vino, y deja que este reduzca unos instantes.

Vierte un cacillo de caldo y remueve. Prosigue la cocción 18 minutos, agregando más caldo, cacillo a cacillo y removiendo al evaporarse el anterior. **Lava y pica** el cebollino. Ralla 50 gramos de queso y corta el restante en lascas. Corta la mantequilla en dados. Retira la cazuela del fuego y añádele el parmesano y la mantequilla.

Remueve bien el arroz hasta que ambos se fundan y el arroz esté cremoso. Salpimienta, reparte el arroz en los platos y espolvorea con el cebollino. Decora con el queso en lascas y sírvelo enseguida.





PAELLA CLÁSICA DE MARISCO

II 4 ⌚ 45 min

- 400 g de arroz
- 12 gambas, 1 sepia grande
- 250 g de almejas
- 1 docena de mejillones
- ½ pimiento morrón
- 3 dientes de ajo
- 2 tomates maduros
- 1 ramita de perejil
- 1 litro y ½ de caldo de pescado
- ½ cdta. de pimentón
- Azafrán, aceite, sal

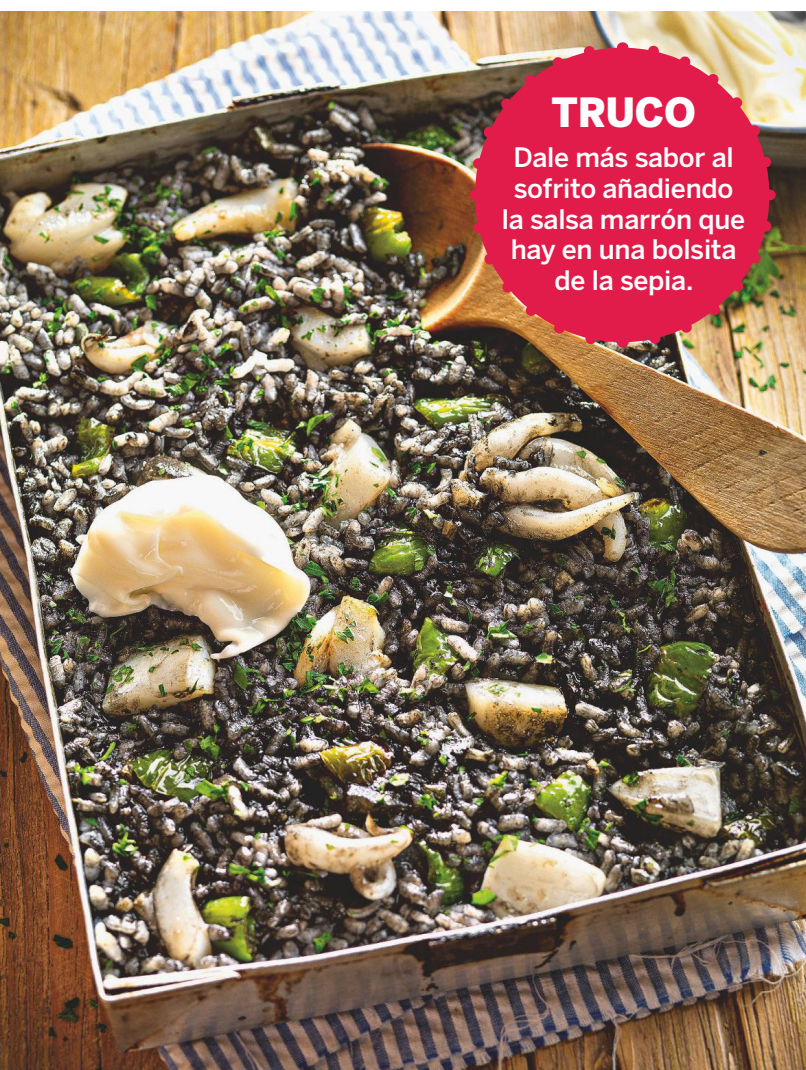
Haz una picada con 1 ajo y perejil. Reserva. Pica los otros 2 ajos y ralla los tomates. Lava y trocea la sepia. Pon las almejas en un colador y sumer-

ge en agua salada. Marca las gambas 1 minuto por cada cara en una paella con 2 cucharadas de aceite. Retira y reserva.

Pica el pimiento, añade 6 cucharadas de aceite a la paella y sofríelo 5 minutos con los ajos. Incorpora la sepia, saltea y vierte el tomate. Sofríe 5 minutos más, baja el fuego y añade pimentón.

Remueve y echa el arroz. Remueve y vierte el caldo. Echa sal y azafrán, y cuece 5 minutos a fuego fuerte. Baja el fuego, corrige de sal si es necesario y cuece durante 4 minutos.

Agrega las almejas y los mejillones limpios. A los 3 minutos, reparte las gambas por encima y echa la picada. Cuece otros 3 minutos y retira. Deja reposar, tapado con un paño.



TRUCO

Dale más sabor al sofrito añadiendo la salsa marrón que hay en una bolsita de la sepia.

ARROZ NEGRO CON SEPIA Y PIMIENTO

II 4 ⌚ 1 hora

- 4 tacitas de arroz
- 400 g de sepia
- 1 cebolla, 2 ajos, 1 huevo
- ½ vaso de tomate triturado
- 2 pimientos verdes
- 4 cdas. de aceite, perejil
- 10 tacitas de agua
- 1 vasito de vino blanco
- Pimienta, sal

Bate aceite (2 dl), 1 huevo, medio ajo, un poco de sal y 1 cucharada de zumo de limón, hasta que obtengas un alioli ligado.

Limpia la sepia y reserva su bolsa de tinta. Lava y corta los pimientos en dados. Pela y pica la cebolla y los ajos restantes. Pica también el perejil.

Rehoga la cebolla a fuego lento 5 minutos. Agrega los pimientos y cocina 5 minutos más. Añade los ajos picados, rehógalos unos instantes e incorpora la sepia troceada. Cuece 5 minutos más, removiendo.

Echa el tomate, salpimienta y cocina a fuego lento 5 minutos. Vierte el vino blanco, sube el fuego y reduce unos instantes. Cocina 10 minutos, hasta que obtengas un sofrito que sea espeso y oscuro.

Añade el arroz, mezcla y vierte el agua hirviendo. Remueve y lleva a ebullición. Rectifica de sal y pon la tinta de la sepia disuelta en un poco de caldo. Cuece a fuego fuerte 3 minutos. Hornea 15 minutos en el horno precalentado a 200° y sirve con el alioli.

La receta de Rafael

EL CHEF QUE TRIUNFA EN INSTAGRAM (@rafuel55)



LOS
TRUCOS
DEL
CHEF

- **Un toque crujiente.**

Puedes dárselo añadiendo una capa de pan rallado mezclado con hierbas aromáticas en la base y otra sobre el parmesano.

- **Un sabor algo más fuerte.** Lógralo sustituyendo la mozzarella por el queso azul que más te guste.

- **Si la prefieres vegetariana.** Es tan fácil como eliminar la butifarra y añadir unas setas salteadas.

Lasaña de calabacín y butifarra

Te sorprenderá esta lasaña hecha con capas de verdura en vez de pasta

II 2 🕒 1 h 20 min

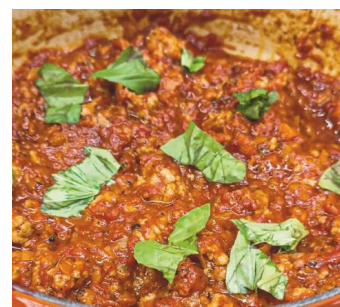
- 1 calabacín grande
- 1 cebolla grande
- 1 apio, 1 zanahoria
- 1 cda. de tomate triturado
- 1 butifarra fresca
- 1 vaso de cava
- Aceite de oliva virgen extra
- 100 g de mozzarella rallada
- 100 g de queso parmesano reggiano rallado
- Sal, pimienta, albahaca



Calienta un fondo de aceite y pica y sofríe la cebolla y el apio junto con la zanahoria pelada y a taquitos.



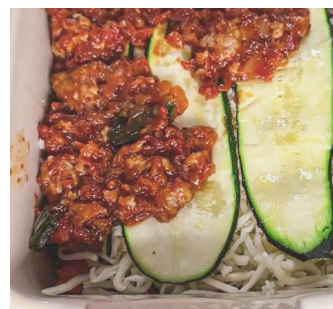
Agrega la butifarra desmenuzada y el tomate. Tras un par de minutos, añade también el vaso de cava.



Sube el fuego para evaporar el alcohol y, tras unos minutos, deja a fuego lento 1 hora. Salpimienta y añade albahaca.



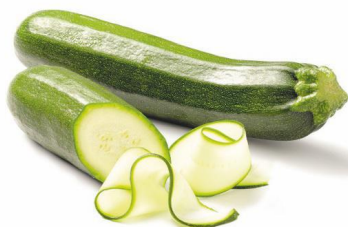
Lava el calabacín y láminalo. Ponlo sobre papel sulfurado, sala, riégalo con aceite y hornéalo 5 minutos a 180°.



Monta la lasaña en una fuente de horno con capas de calabacín, mozzarella, calabacín y verduras.



Cubre la lasaña con una buena capa de queso parmesano reggiano y hornea a 180° hasta que el queso se gratine.



DIRECTOR Luis Pliego

DIRECTORA DE ARTE Susana de Almeida
JEFES DE REDACCIÓN Rafael Bladé, Aida García,
Karme Izaiguirre

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

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

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

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

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

RBA PUBLIVENTAS

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

MADRID Y NORTE:
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Belén Pérez-Bedmar,
Belén González

SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán
JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros
PUBLICIDAD MADRID López de Hoyos, 141. 28002 Madrid.
Tel. 91 510 66 00

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

RBA REVISTAS

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

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

LECTURAS no se hace responsable de la opinión de sus
colaboradores, en los trabajos publicados, ni se identifica
necesariamente con la misma. Prohibida la reproducción total
o parcial de cualquier información gráfica o literaria,
sin autorización de la Dirección.

Distribución: Logista Publicaciones
Depósito legal: B-20-1958
ISSN Revista de papel: 0047-4304
ISSN Revista digital: 2014-606X
Printed in Spain

Atención al suscriptor y lector: suscripciones@rba.es


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

© RBA REVISTAS, S.L. 2024

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

Pasatiempos

Autodefinido por Olissip

| | | | | | | | | | |
|---|--------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------|-------------------------------|-----------------------|---------------------------|------------------------|-----------------------------------|
|  | Temor con sobresalto | ↓ | No me tomes más el cabello | ↓ | Se marcha de vacaciones | ↓ | No lo doy con bola | ↓ | Pasta sólida que sella las cartas |
| | El que trae mala suerte | | La pasta más fina | ↓ | | | Bebida caliente con ron | | |
| | | → | | ↓ | Ligero de movimientos | → | | ↓ | |
| | | | | | Orificio en nariz del caballo | | | | |
| | Con zozobra e inquietud | → | | | | | Prisionera muy real | → | |
| | Calambre de los músculos | | | | | | Pañuelo para el cuello | | |
| Natural de la Papuasía | ↓ | Él es... Sancho | → | | | | | | Luna menguante |
| Abonaré las facturas | | Bien parecido por la cara | ↓ | | | | | | Caer de bruces |
| → | | | | | Sitio o paraje concreto | → | | | ↓ |
| | | | | | Rueda giratoria de azar | | | | |
| Expresa una explosión | → | | | Examen de boquilla | → | | | La primera consonante | → |
| Acicalada, bien vestida | | | | Relativo al año | ↓ | | | Nosotros sin los otros | |
| → | | | | | El séptimo planeta | → | | | |
| | | | | | Perfume a capital italiana | | | | Orificio algo anómalo |
| Rumor o noticia vaga de un suceso | | Uno de rica miel | → | | | | La más dura del baño | → | ↓ |
| | | Sujeta los papeles | ↓ | | | | Vanidad o engreimiento | | |
| → | | | | Zona de penalti | → | | | | |
| | | | | A toda velocidad | | | Cerveza exenta de alcohol | → | |
| | | | | | | | Divulgación de algo | | |
| Conductor en prácticas | → | Abertura de la laringe | → | | | | | Respuesta pesimista | → |
| Famosa torre inclinada | | Sociedad anónima | ↓ | | | | | Menos de un mes | |
| → | | | | | Cuerda gruesa de esparto | → | | | |
| | | | | | Martillo del abecedario | | | | Trescientos sesenta grados |
| | | | | | ↓ | | | | ↓ |
| Dinero para comprar los macarrones | → | | | | | El mes que más cuesta | → | | |

SUDOKU ★★★ difícil

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

INTELIGENCIA NUMÉRICA

♦ La suma oculta. Cada flor de color representa un número del 1 al 9. Te damos el valor de tres de ellas. ¡Coge el lápiz y haz la operación!

$$\begin{array}{cccccc} & \text{flor} & \text{flor} & \text{flor} & \text{flor} & \text{flor} \\ & 5 & & & 1 & \\ + & \text{flor} & \text{flor} & \text{flor} & \text{flor} & \text{flor} \\ \hline & \text{flor} & \text{flor} & \text{flor} & \text{flor} & \text{flor} \end{array}$$

SOLUCIONES

La suma oculta

INTELIGENCIA NUMÉRICA

6 : flor, 8 : flor, 7 : flor, 4 : flor, 5 : flor, 2 : flor, 1 : flor, 3 : flor

SUDOKU ★★★ difícil

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

AUTODEFINIDO

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| O | R | E | N | E | A | V | A | L | S | P | A | P |
| A | W | O | R | A | W | A | V | S | I | P | A | P |
| O | N | S | I | L | O | L | G | I | O | E | N | E |
| N | I | S | A | V | E | R | A | V | O | C | O | E |
| C | A | O | R | A | L | A | N | A | P | A | P | A |
| C | O | N | V | A | U | R | A | V | A | P | A | P |
| E | B | N | A | V | A | R | O | W | M | P | A | P |
| A | V | A | R | O | W | M | P | A | P | A | P | A |
| C | O | F | O | L | O | D | O | R | O | P | A | P |
| A | V | A | R | O | W | M | P | A | P | A | P | A |
| L | A | G | I | L | A | G | I | L | A | G | I | L |
| P | A | P | A | P | A | P | A | P | A | P | A | P |

Horóscopo

Foto: El Corte Inglés



Rocío Crusset (30).

GÉMINIS

21 mayo-20 junio

No hagas caso a quienes intentan entrometerse en tu relación sentimental. Si has pasado recientemente por una mala racha con tu pareja, ahora habrá algunas personas de tu entorno que intentarán que no vuelvas con él. Pero esto es algo que solamente te concierne a ti. Déjales claro cuál es tu elección y exígeles que la respeten. **Puede que también descubras estos días que ciertos amigos no lo son tanto como tú pensabas.**

TAURO

20 abril-20 mayo

Evita impacientarte porque el reconocimiento que esperas no acaba de llegar. **Sigue dando lo mejor de ti misma** y sucederá. En lo sentimental, si de verdad amas a tu pareja, no le tengas en ascuas con esos cambios de humor que le desconciertan. Reacciona y así evitarás que se canse y se vaya.

CÁNCER

21 junio-22 julio

Tendrás ahora mucha actividad social y a nivel sentimental estás ilusionada con alguien que has conocido hace poco. **Sientes que junto a esta persona podrías estar toda la vida** y es probable que sea cierto. Si pasas por una situación difícil en el trabajo, busca la solución y no pares hasta encontrarla.

LEO

23 julio-22 agosto

Procura no enfadarte ni enfrentarte a nadie estos días, te costará controlarte y podrías crearte problemas. En el amor, si no logras olvidar aquella infidelidad que perdonaste, al menos intenta relativizarla. Él te quiere y el pasado no volverá. Lo que es contraproducente es recordarse lo a diario.

VIRGO

23 agosto-22 sept

Ten cuidado con tus palabras, pueden ser malinterpretadas y herir a personas que te son muy necesarias. Presta especial atención a aquella con la que compartes tu vida y de cuya sinceridad dudas constantemente. **Es tu inseguridad la que provoca celos infundados.** Cambia o podrías perderle.

ARIES

21 marzo-19 abril

Te esperan unos días sentimentalmente moviditos, en especial si tu relación es reciente. Estás en lo cierto si piensas que la pasión que ahora os une bajará de intensidad con el tiempo. Reflexiónalo. **En el terreno laboral, si surgen cambios, no te pongas de mal humor.** Serán positivos, todo sucede por algo.

LIBRA

23 sept-22 oct

Días excelentes en el trabajo, podrían incluso promocionarte. En cambio, **si tienes una tienda o un negocio compartido, pueden surgir roces con tus socios.** En el terreno sentimental, sigue los dictados de tu corazón y no hagas caso de los consejos ajenos ni de tus propios prejuicios.

ESCORPIO

23 oct-21 nov

Tendrás una buena oportunidad profesional. Aunque todo pinte de fábula, no te precipites en responder que sí y analiza bien los detalles. Con tu pareja, si vuestras discusiones son frecuentes o muy intensas, quizá sería mejor daros un tiempo para reflexionar sobre vuestro futuro en común.

SAGITARIO

22 nov-20 dic

Descubrirás que alguien del trabajo con quien te llevabas malos es un maravilloso ser humano. Esto te hará recuperar la ilusión por lo que haces. **Los astros te conceden ahora claridad mental** para determinar hacia dónde va tu vida sentimental. Valóralo bien si aspiras a tener una relación duradera.

CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

Empiezas una etapa de crecimiento económico. **El dinero puede llegarte de una idea brillante** que ahora interesa a ciertas personas. Si la pones en marcha será un éxito. En el amor, si estás libre por voluntad propia, puede aparecer alguien en tu horizonte que te hará cambiar de idea.

ACUARIO

21 enero-19 febrero

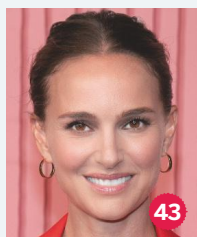
Replantéate tu actitud porque eres tú misma el origen de algunos roces que tienes con la gente de tu entorno. Con una relación más cordial, todo te resultaría más fácil. **No te dejes vencer por el orgullo, sobre todo en el amor,** y vuestra relación mejorará de manera espectacular.

PISCIS

20 febrero-20 marzo

Organízate para cumplir en el trabajo y no dejar de lado tu vida social. Aunque tus aspiraciones económicas no se vean cumplidas, reconoce que has puesto el listón muy alto y que tienes lo suficiente. Si estás empezando a salir con alguien, evita comparaciones odiosas con otros que le precedieron.

PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



NATALIE PORTMAN



TONI MORENO



DAVID BISBAL



MAGDALENA DE SUECIA



ELIZABETH HURLEY

ANA GALÁN
VIDENTE NATURAL
COACH ESPIRITUAL



Hola, soy Ana Galán y llevo más de 20 años dedicando mi vida a ayudar a otras personas a través de un don heredado de mi abuela materna; el don de la Percepción Espiritual, el don de la Videncia.

Para consultas a través de tu tarjeta, bizum o paypal:

91 838 21 21

"me sentí como si ya supiera parte de mi vida"
★★★★★ AURORA

"excelente profesional, magnífica persona"
★★★★★ MARTA

"mi tarotista de confianza desde hace más de 4 años"
★★★★★ VALENTINA

Para consultas desde tu factura telefónica:

806 499 614

Coste máximo por minuto llamadas 806: línea fija 1,21€ línea móvil 1,57€ (iva incluido)

GABINETE 24 HORAS

PREDICCIONES EXACTAS • DISCRECIÓN ABSOLUTA

Bull Flow SL. Apto de correos 63 46001 Valencia. Solo mayores de 18 años.

Tarot
ALICIA GALVÁN®

922 679 362
806 514 514

Coste Máximo 806 : 1,21 € / minuto red fija, 1,57 € / minuto red móvil, iva incluido, mayores de 18 años. Alejada S. L., Apartado de correos 145. Código Postal 38200. Santa Cruz de Tenerife. Servicio de Ocio y Entretenimiento.

PREDICCIONES
2024
aliciagalvan.com

Feliz cumpleaños



Tenía 20 años cuando debutó como modelo



Una vida marcada por sonados romances

Alessandro Lequio (63) y Cayetano Martínez de Irujo (61) son algunos de los hombres de la vida Mar, que cumple 55 años el 11 de junio. La modelo tiene un hijo con su primer marido, Carlo Costanzia, y cuatro con el segundo, Javier Merino.



MAR FLORES

CUMPLE 55 AÑOS COMO 'SUEGRA' DE ALEJANDRA RUBIO

Su hijo mayor, Carlo Costanzia, sale con la hija de Terelu

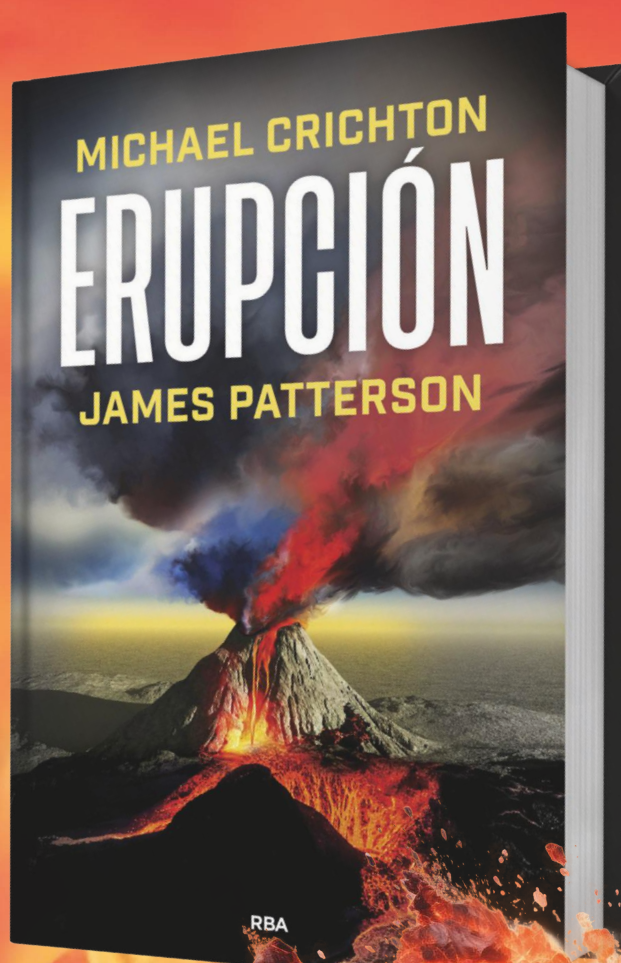
Debutó en las pasarelas con 20 años y ha hecho sus pinitos en televisión, pero ha sido su vida amorosa, marcada por sus sonados romances con Fernando Fernández Tapias, Alessandro Lequio y Cayetano Martínez de Irujo, la que ha dado a Mar Flores más popularidad. La modelo cumple 55 años tras unos meses difíciles en los que ha tenido que oír los reproches de su hijo mayor, Carlo Costanzia, por la dura infancia que vivió y que le acabó llevando a caer en las drogas. Mar intenta pasar página y se muestra feliz estos días por la relación de Carlo con Alejandra Rubio. "Mi hijo está feliz", dice la nueva consuegra de Terelu. **L**

Rompió en febrero con Elías Sacal



Mar mantuvo una relación llena de altibajos con el empresario mexicano Elías Sacal desde 2016.

**LA OBRA PÓSTUMA DE MICHAEL CRICHTON.
UN PROYECTO QUE SOLO UN MAESTRO DE LA INTRIGA
COMO JAMES PATTERSON PODÍA TERMINAR.**



YA A LA VENTA

RBA

Irrigación bucal waterpik®

Encías más
sanas y dientes
más brillantes
con solo **1**
minuto al día¹

waterpik®

ULTRA PLUS® WP-160

NUEVO



● CN 257206.5

waterpik®

ULTRA® WP-100



● CN 174498.2

waterpik®

CLÁSICO® WP-70



● CN 341784.6

waterpik®

TRAVELER® WP-300



● CN 159195.1

● CN 185802.3

● CN 185803.0



Irrigadores bucales inalámbricos

waterpik®

PLUS INALÁMBRICO



WP-490

● CN 150197.4

WP-450

● CN 174499.9

waterpik®

INALÁMBRICO EXPRESS WP-02



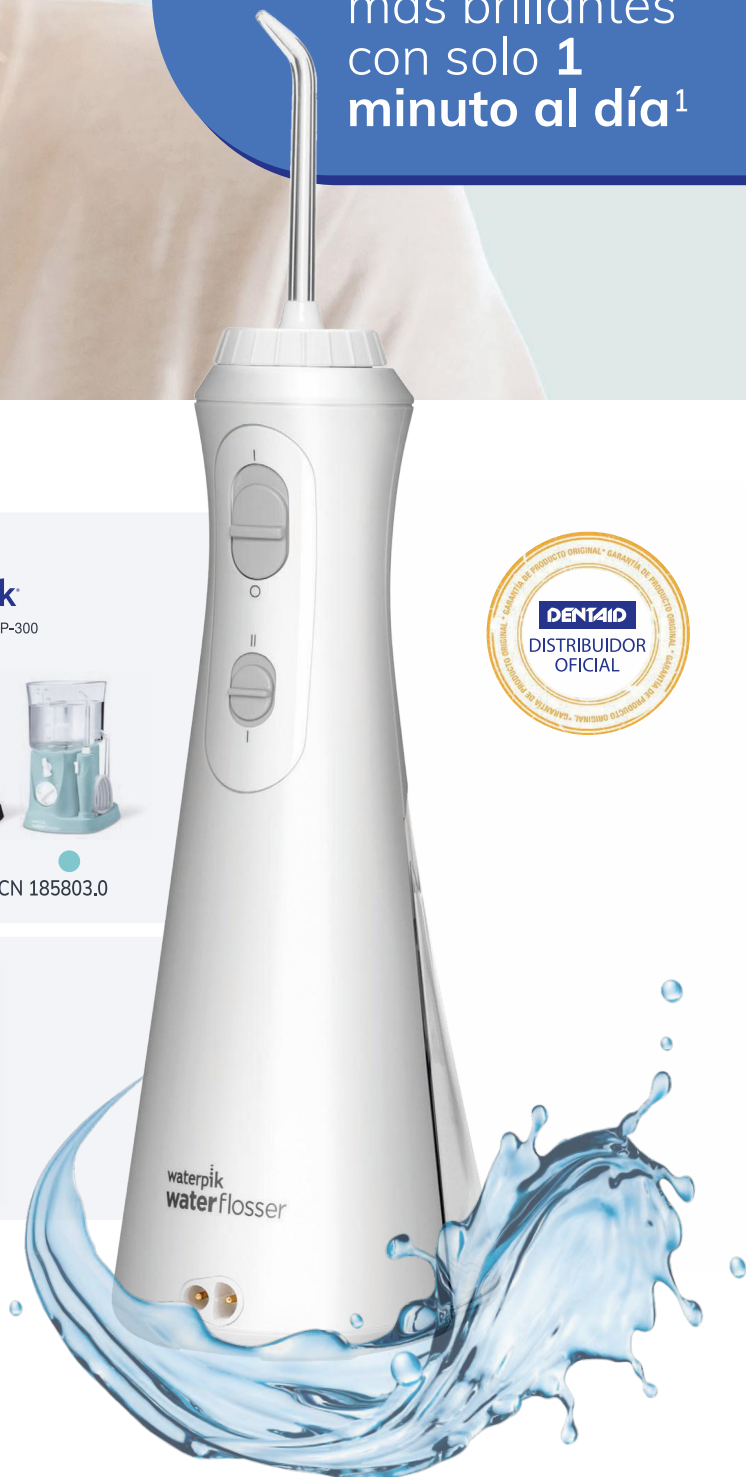
● CN 179591.5

● CN 185798.9

● CN 185799.6

+ Boquillas y cabezales de recambio disponibles

1. Goyal CR, Lyle DM, Qaqish JG, Schuller R. Benefits of water flossing when used just a minute a day for two weeks. Data on file 2014. Claim validation case report Water Flosser + manual toothbrush.



DENTAID

Oral health. Better life.

www.waterpik.es