

DIEZ MINUTOS

7 AGOSTO 2024 • NÚM. 3807 2,50 € Canarias 2,65 €

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



**ESPECIAL
PASATIEMPOS**

EXCLUSIVA

Raquel Mosquera e Isi

LA BODA DEL AÑO

ELLE TE REGALA LA CARTERA DEL VERANO



**EN TAMAÑO MAXI
Y EN CUATRO COLORES
DE RAYAS A ELEGIR
TODO SÓLO 5,95 €**

Esta semana en Diez Minutos...

Número 3807 • 07-08-2024

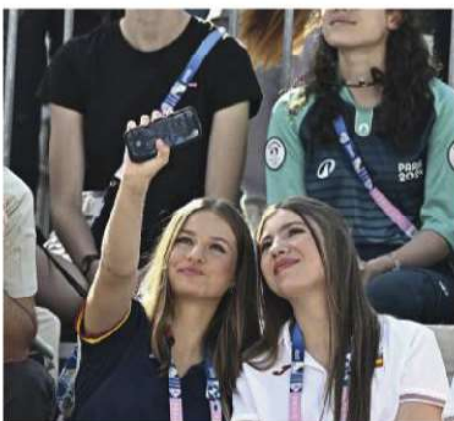
REPORTAJES



Raquel Mosquera
Se casa con Isi Te contamos todo sobre su boda. Y además, la prueba del vestido de novia.



Tamara Gorro y Ezequiel Garay
Juntos con sus hijos en Ibiza
La expareja, ¿se da una nueva oportunidad?



Leonor y Sofía
Nuestro tándem "royal" en París 2024
La Princesa y la Infanta, con los deportistas españoles.

Diez Minutos cuida de ti
Moda, Nutrición, Consumo...

Orlando Bloom disfruta de Porto Cervo con Katy Perry y su hija Daisy.

Rodolfo Sancho reaparece a un mes de conocerse la sentencia de su hijo.

Valeria Vegas: Antonio Carmona

Ángel Antonio Herrera: Gabriela Guillén



LETIZIA de película con Michael Douglas

Que le gusta el cine es indudable, y el Atlàntida Mallorca Film Fest es una de las citas favoritas de Doña Letizia. Supone además, su primer acto de las vacaciones oficiales en Palma. Y la Reina acudió como una estrella de cine con un precioso vestido metalizado de Boss, que combinó con unas sandalias de Mango. La clausura del certamen, el domingo 28 de julio, tuvo un significado especial, pues se homenajeó a Michael Douglas. El actor y productor recibió el premio Masters of Cinema, un reconocimiento a toda su carrera, y un homenaje de Mallorca al actor estadounidense que desde hace 34 años veranea allí. Su hogar mallorquín es S'Estaca, cerca de Valldemossa, donde días atrás festejó con antelación su 80 cumpleaños (que será el 25 de septiembre) y el de otros vecinos.



Raquel, con un diseño de Pronovias, e Isi, de Hugo Boss, posan a la entrada de la Finca Villa María, en Las Rozas, Madrid, donde se celebró el cóctel y la cena.



**FOTOS
EXCLUSIVAS**

Raquel Mosquera e Isi

celebran una boda con ritmo africano

La pareja se ha dado el “sí, quiero” en una bonita ceremonia religiosa en Las Rozas, Madrid, y lo ha celebrado por todo lo alto con familia y amigos con una fiesta animada con mucha música africana.

Los novios, felices
junto a su hijo en
común, Romeo, de
8 años, vestido con
traje azul de Coconut.



En 2014 Raquel e Isi iniciaban una relación por la que no muchos apostaban, y tan solo un año después, en septiembre de 2015, nacía su hijo Romeo.

Ahora, diez años después y más enamorados que nunca, se han dado el “sí, quiero” en la Parroquia de San Miguel Arcángel de Las Rozas, en Madrid, el pasado 27 de julio. Y en “Diez Minutos” hemos sido testigos de excepción de un enlace tan auténtico y original que nunca olvidaremos.

Para Raquel ésta ha sido su tercera boda, la segunda por la Iglesia, la primera fue en 1996 con Pedro Carrasco en Huelva. Y en 2005 se casó por lo civil con Tony Anikpe. Para Isi ha sido su segunda boda, pero la primera por la Iglesia. ►



Mucha **pasión**

Los besos fueron una constante durante todo el posado. Sin duda, están muy enamorados. Raquel llevó un ramo de rosas fucsias, rosas de David Austin y pitiminí blanco.



Raquel **sujetó la cola**

Raquel (izda), hija de la novia, fue la encargada de sujetar la cola del vestido con ayuda de una amiga.

LA NOVIA, MUY SONRIENTE, LLEGÓ A LA IGLESIA EN UN PRECIOSO **BOLTOM AZUL NOCHE** DESCAPOTABLE

► El sábado 27 de julio, a las 17.30 h. llegaba a la iglesia un elegante y nervioso novio, vestido de Hugo Boss, acompañado de la madrina, su hermana Augustina, que viajó desde Nigeria para acompañarle al altar. Ambos llegaron en un precioso Boltom azul noche descapotable, el mismo automóvil en el que minutos más tarde llegaría la novia.

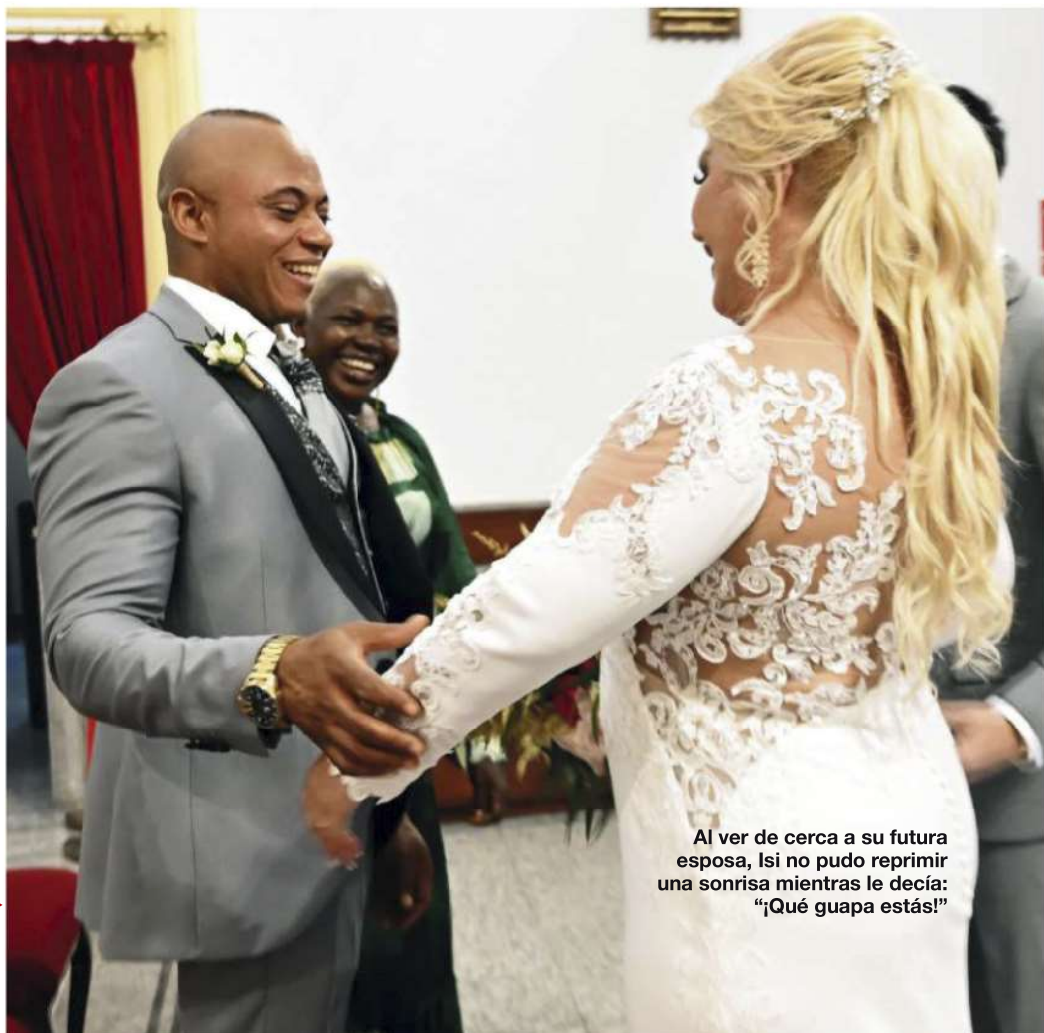


A su llegada a la parroquia, Raquel no podía estar más feliz y emocionada.

Durante la espera, Isi saludaba a los invitados que ya le esperaban en la parroquia soportando a golpe de abanico los 37 grados que hacía. Pero nada impidió que tanto el novio como la madrina luciesen una permanente sonrisa mientras saludaban a amigos, familiares y al equipo de esta revista.

Isi: "¡Qué guapa estás!"

A las 17.55 llegaba a la iglesia en el descapotable una radiante Raquel Mosquera vestida con un diseño de Pronovias y acompañada por su hermano Jesús, que ejerció de padrino. Isi, muy emocionado, ayudó a la novia a bajar del coche mientras la miraba embelesado y le decía: "¡Qué guapa estás!".



Al ver de cerca a su futura esposa, Isi no pudo reprimir una sonrisa mientras le decía: "¡Qué guapa estás!"



Los novios en la ceremonia acompañados de los padrinos, Jesús, hermano de Raquel, y Augustina, hermana de Isi.



Uno de los momentos más esperado por los novios fue la entrega de alianzas por parte del hijo que tienen en común, Romeo, feliz de ver a sus padres casados.

LA CEREMONIA RELIGIOSA ESTUVO OFICIADA POR **DOS SACERDOTES** Y ANIMADA CON LA MÚSICA DE DOS COROS

► Durante la ceremonia, oficiada por dos sacerdotes, los hijos de la pareja tuvieron un papel especial. Romeo fue el encargado de llevar las alianzas, mientras Ryan, hijo de Isi, y Ander, hijo de Silvia, la hermana de Raquel, llevaron las arras. Los tres lucieron el mismo traje azul claro con chaleco y corbata de la boutique Coconut de El Corte Inglés. Ambos momentos fueron de los más emotivos para los novios. Por su parte, Raquelita, de 18 años, la hija que Raquel tuvo con Tony Anikpe, fue la encargada de llevar la cola del vestido de su madre y de echar pétalos de rosa a la salida de la ceremonia, que estuvo amenizada por dos coros rocieros.



Los novios lucieron alianzas de oro blanco y amarillo con brillante. Abajo, firmando una vez declarados marido y mujer.





Tanto Raquel como Isi son muy creyentes. "Hemos hecho el curso prematrimonial de 5 días y los domingos que podemos vamos a misa", nos confesó Raquel.



Ander (izda), sobrino de Raquel, y Ryan, hijo de Isi (dcha), fueron los encargados de llevar las arras.

Amenizaron dos **coros**

Raquel e Isi posaron con los miembros de los coros Nuestra señora de la Visitación de las Rozas y El Encuentro de Majadahonda.



► Los coros de Nuestra señora de la Visitación de las Rozas y del Encuentro de Majadahonda amenizaron la ceremonia y al terminar nos deleitaron con una preciosa Salve Rociera que nos emocionó y animó tanto a los que allí estábamos, que Raquel no pudo evitar mover las caderas al ritmo de la Salve frente a los curas, que sonreían ante la escena.

Ya a la salida, los novios se mostraban exultantes tras la lluvia de pétalos de rosa. “¿Cómo te has sentido, Isi, nervioso?”, le preguntamos. “Yo creo que no mucho, aunque todos me dicen que sí, ja ja ja!, no sé, ha sido muy emocionante”, respondía sin dejar de sonreír. ►



AL FINALIZAR LA CEREMONIA LOS RECIÉN CASADOS RECIBIERON UNA LLUVIA DE PÉTALOS DE ROSA





Al llegar a la Finca Villa María, Raquel e Isi posaron junto al cartel de bienvenida de su boda y en varios rincones de los jardines donde se celebró el cóctel.

RAQUEL E ISI ESTÁN SEGUROS DE QUE **ESTA BODA ES LA DEFINITIVA PARA AMBOS**

► Tras la ceremonia, nos dirigimos a la Finca Villa María, de Las Rozas, en cuyos bonitos jardines los novios posaron para “Diez Minutos”.

Cóctel en los jardines

Mientras, los 120 invitados empezaban a disfrutar del selecto cóctel, en el que no faltaba buen jamón, queso, croquetas, gazpacho, risotto... y un sinfín de delicatessen que los novios degustaban y nos animaban a degustar entre foto y foto. Poco a poco, al posado fotográfico con la familia, se fueron sumando numerosos amigos y amigas de Raquel e Isi en una sesión que se tornó cada

vez más divertida y distendida. Tal y como quería Raquel, una boda con amigos de verdad, entre los que estaban Nano, alcalde de Colmenarejo, varios miembros de la embajada de Nigeria o el doctor Eduardo Moreno y su pareja Covi, amigos de la novia. “Hemos elegido a los amigos de verdad, los que llevan 30 años al lado de cada uno de nosotros, en lo bueno y en lo no tan bueno, y a los familiares más directos”, nos dijo Raquel, que contó con sus padres, Jesús y María de los Ángeles, y dos de sus hermanos, Silvia y Jesús: “Mis otros hermanos, Miguel y María Jesús no han podido venir”.





LOS NOVIOS CELEBRARON
LA BODA **CON LA FAMILIA**
Y LOS AMIGOS MÁS ÍNTIMOS



Los novios con la familia de ambos. De izda. a dcha.: Jesús Durillo y su pareja Silvia, hermana de Raquel, María de los Ángeles y Jesús, padres de la novia. Raquel e Isi con su hijo Romeo; Augustina O Ugwu y Bonaventer I Nnamani, hermanos del novio; y Ernest c Ugwu y Clinton c Ofenze, primos de Isi.





A LA BODA ACUDIERON **MUCHOS AMIGOS DEL NOVIO** CON LOS QUE TIENE RELACIÓN DESDE QUE LLEGÓ A ESPAÑA, HACE CASI 30 AÑOS

► Por parte del novio, los familiares llegados desde Nigeria fueron dos de sus hermanos, Augustina y Bonaventer, y dos de sus primos, Clinton y Ernest. Sus padres fallecieron hace años. Le acompañaron multitud de amigos.

Si la ceremonia religiosa estuvo de lo más animada con los coros rocieros, la cena no defraudó. Los novios entraron en el salón emocionados y muy muy acaramelados, no dejaban de besarse, mientras bailaban “Y si fuera ella”, de Alejandro Sanz. Entre aplau-

sos llegaron a la mesa presidencial, compartida con los padrinos, el hermano de Isi y el padre de Raquel.

Dj, bailes explosivos y sorpresas

No fue una celebración al uso, no había bailes estudiados ni

vals ni discursos aprendidos, con lo que el factor sorpresa fue una constante.

Desde el minuto uno, Dj Key Loco, showman y uno de los mejores amigos de Isi, amenizó la velada a ritmo africano jaleando al personal mientras disfrutábamos del

Los novios rodeados de algunos de los amigos de Isi que acudieron a la celebración.



riquísimo menú: Tomate con cigala, ajo blanco, cebolletas y dátiles; paletilla de cordero con patata panadera y Sablé Bretón de maracuyá. Todo regado con vino blanco Pata Negra de Rueda, un tinto Rioja Viña Pomal y cava Jaume Serrat Brut.

El momentazo de la noche

La cena transcurría animada y divertida con la actuación del Dj, cuando justo antes del postre, Key Loco animó a los novios a levantarse de la mesa, y con un tema africano de fondo a todo volumen, "Roju", de

Chike, los novios improvisaron un divertido y apasionado baile de lo más sensual: primero Raquel se sentó en una silla mientras Isi se alejaba unos metros para dedicarle de frente un baile de sugerentes movimientos que terminó en un apasionado besazo. Y luego era

el turno de él sentado en la silla mientras era ella la que se le insinuaba con un ritmazo africano que ya lleva en las venas y que, cómo no, terminó con otro besazo. Los invitados animando y aplaudiendo en un éxtasis lleno de buen rollo. Fue el momentazo de la noche. ►



Arriba, los novios brindando con Jesús, padre de Raquel Mosquera. Abajo, cantando junto a los hermanos de Isi.



Uno de los momentazos de la noche fue este improvisado y sugerente baile que se marcaron los novios.

DURANTE LA CELEBRACIÓN LOS INVITADOS DISFRUTARON DE **CANCIONES, BAILES IMPROVISADOS, BRINDIS...**



Un abanico para ellas y un bolígrafo para ellos. Fueron los regalos que Isi y Raquel hicieron a sus invitados.





Como **un padre**

Raquelita, de 18 años, se levantó para abrazar a su madre y a Isi, al que llama "papá". No en vano, ha crecido con él desde los 8 años.



Una silla fue todo lo que necesitaron para ofrecernos un baile de lo más sexy al ritmo africano de Roju, de Chike.

LA **MÚSICA AFRICANA** PROTAGONIZÓ LOS MEJORES MOMENTOS, PERO TAMBIÉN HUBO TIEMPO PARA **ALEJANDRO SANZ, PIMPINELA O MARC ANTHONY**

► Tras el original baile, retomamos la cena y disfrutamos del exquisito postre de maracuyá para dar paso a la tarta nupcial de tres pisos, de nata y fresas. Fue en ese momento, cuando los novios

cortaron la tarta y comenzó a sonar otro tema africano, “Levels”, de Flavour, y de nuevo Isi y Raquel se arrancaron a bailar dándolo todo, tanto que dos primos de Isi se sumaron al espontáneo

baile junto a ellos en la mesa presidencial.

Brindis con Pimpinela

Y cuando aún estábamos comentando el reciente bailoteo, los novios propusieron un brindis con la canción “La Familia”, de Pimpinela, de fondo.

“Estoy feliz, gracias a todos por venir, quiero que estéis relajados y disfrutando de

esta boda tan bonita. Para mí es muy importante que hayáis venido. Os lo agradezco de corazón”, dijo Raquel. “Gracias a todos, somos felices, ¡¡que Dios os bendiga!!”, añadió un emocionadísimo Isi. Y tras el brindis oficial, los invitados se acercaron a la mesa para chocar sus copas con los novios mientras sonaba “Vivir mi vida”, de Marc Anthony. ►

BELLEZA EXPRÉS

Piel sana y radiante en un solo paso

Las rutinas de 'skincare' largas y tediosas son cosa del pasado. Ahora, es posible cuidar la piel como se merece a prueba de perezosas. ¿Cómo? Equilibrando la microbiota.



En un mundo en el que apenas nos queda tiempo libre, es lógico que cada vez más busquemos rutinas de cuidado facial sencillas pero efectivas. La gama SKINTREATS de REVOX B77 es la respuesta a nuestras plegarias *beauty*, porque en un solo paso consigue lo que la piel necesita para verse sana y radiante: equilibrando la microbiota de nuestro cuerpo.

PRODUCTOS ESTRELLA

Llevar una dieta sana no solo es importante para estar en forma y tener energía, sino también para el correcto funcionamiento de la piel y la microbiota. Sin embargo, nuestro día a día suele ser una fuente inagotable de estrés, lo que la altera y provoca una reducción del pH cutáneo, además de

un aumento de las rojeces. Las fórmulas de las cremas SKINTREATS están enriquecidas con prebióticos y probióticos que contribuyen a mantener este equilibrio en nuestro organismo. SKINTREATS REBALANCING SMOOTHING GEL contiene péptidos que controlan la producción de sebo y minimizan las imperfecciones; SKINTREATS REGENERATING FILLING BALM hidrata la piel seca, reforzando la barrera cutánea y proporcionando luminosidad; SKINTREATS REHYDRATING PLUMPING JELLY rellena e hidrata la piel con una textura gelatinosa que se absorbe rápidamente; y SKINTREATS REVITALISING RADIANCE CREAM ilumina y revitaliza la piel cansada y apagada. Está claro, que, a veces, menos es más.

LA RUTINA FACIAL MÁS SENCILLA

Cada una de las cuatro cremas –veganas y *cruelty free*– que componen la gama SKINTREATS se pueden utilizar mañana y noche y se adaptan a cada necesidad de la piel, combatiendo la sequedad, el aspecto cansado y la irritación. Entre sus ingredientes, destacan los probióticos y prebióticos, el ácido hialurónico, la vitamina C, la niacinamida, los péptidos, el panthenol y las ceramidas.



Bailando **Boombaaa**

Animados por Dj Key Loco, la novia y muchas invitadas se animaron a bailar con él "La Bomba", de King África.

Tras cortar la tarta nupcial, Raquel e Isi hicieron un emotivo brindis agradeciendo a los invitados su presencia en un día tan especial para ellos.





Los invitados fotografiaron los momentos más divertidos



LA CENA ESTUVO TAN LLENA DE ANÉCDOTAS INOLVIDABLES QUE **LOS INVITADOS NO PARABAN DE GRABAR Y FOTOGRAFIAR** CON SUS MÓVILES

Contagiado por el Dj, Isi se unió a animar a los invitados alzando los brazos.



► Terminada la cena y el brindis, nos trasladamos a la discoteca en la misma finca.

Actuación sorpresa

Raquel e Isi entraron sonrientes y saludando, ya más relajados, a sus invitados, pero el relax les duró escasos minutos, ya que les tenían preparada una sorpresa: la actuación de Muana Sinepi, cantante de Guinea Ecuatorial, que interpretó para la pareja el bello tema "A Bopa", que los novios no se resistieron a bailar muy agarrados.

Tras la actuación, siguió la fiesta hasta bien entrada la madrugada. Sin duda, ha sido una boda inolvidable donde nuestras cámaras estuvieron en permanente alerta ya que en cualquier momento surgía la foto inesperada y el video más divertido. Unos novios entregadísimos a sus invitados y a su celebración de amor. ►



A los novios les tenían preparada una sorpresa: Muana Sinepi, cantante de Guinea Ecuatorial, interpretó para la pareja el tema "A Bopa".

LOS NOVIOS DEDICARON UNAS PALABRAS A LOS INVITADOS

► Un momento que han tardado 10 años en hacer realidad y que, según ambos, es para siempre porque es su "boda definitiva". Y por todo lo que allí vimos el equipo de "Diez Minutos" podemos dar fe de que es una pareja que destila amor por los cuatro costados. ¡Felicidades!

Mar Cabanas

Fotos: Ana Ruiz y Beatriz Velasco

Ayte. de foto y video: Idoia Vitas

¿Quieres ver la prueba del vestido? Ve al final de la revista



DIEZ MINUTOS

CADA SEMANA CON TU REVISTA

NOVELAS ROMÁNTICAS MEGAN MAXWELL

Este verano vuelve la pasión y el erotismo con los nuevos *best sellers* de la autora española más leída. ¡Te encantarán!

2ª ENTREGA: 7 DE AGOSTO

En su lecho de muerte, Harald Hermansen le prometió a su amada Ingrid que dejaría Noruega y se trasladaría a vivir a Escocia. Harald añora su país y sus gentes, como añora a su mujer, pero sabe que regresar al Reino de Song no sería una buena idea, especialmente porque allí ya no le queda nada. A pesar de ser considerado un bárbaro vikingo en aquellas tierras, Harald consigue llevar una vida tranquila y sacar adelante su propia herrería. Pero todo comienza a complicarse cuando aparece una joven llamada Alison...



3ª entrega:
14 de agosto



4ª entrega:
21 de agosto



5ª entrega:
28 de agosto



NOVELA POR SÓLO 2,45 € MÁS

REVISTA + LIBRO*: 4,95 €. *Compra opcional.

¡COLECCIONALAS!

Elisabeth de Bélgica

se gradúa en Oxford con la presencia de su familia

Con toga y birrete. Así vimos a la heredera al trono de los belgas en su graduación en la prestigiosa universidad británica. Ha completado su licenciatura en Historia y Política y continuará con su formación académica en EE UU, cursando un máster en Harvard.



Muy sonriente y convenientemente ataviada para la ceremonia en el Sheldonian Theatre.

En unos días se le ha juntado mucho. La veíamos en Bruselas en el Día Nacional de Bélgica, el 21 de julio, y el 23 se graduó en Oxford (Reino Unido). Una ceremonia en la que la princesa Elisabeth estuvo arropada por sus padres, los reyes Felipe y Matilde, y sus hermanos Emmanuel y Eleonore. La heredera, de 22 años, ha completado su licenciatura de tres años en Historia y Política en el Lincoln College, que forma parte de la citada universidad. Como sus compañeras, iba de uniforme: camisa blanca, minifalda negra, medias, zapatos de tacón y lazo al cuello. Ya en el Sheldonian Theatre lució sonriente la toga y el correspondiente birrete.

Nuevo destino

La joven, que hizo el Bachillerato Internacional en el UWC Atlantic College de Gales, donde estudió la princesa Leonor y ahora su hermana, la infanta Sofía, seguirá con su formación académica. El próximo curso realizará un máster de dos años en Políticas Públicas en la Universidad de Harvard (EE UU). La casa real belga ha anunciado que, además, ha sido seleccionada para un premio del programa de intercambio educativo internacional del Departamento de Estado de aquel país.

Agencias



El orgullo de **Felipe y Matilde**

Los monarcas belgas no podían estar más orgullosos de su primogénita. Elisabeth ha completado los mismos estudios que en su día su padre, el rey Felipe.



Con Elisabeth estuvieron sus padres y dos de sus tres hermanos: Emmanuel (18) y Eleonore (16). La reina iba vestida de Natan, y su hija pequeña, de Maje.

MÚSICO

Antonio Carmona

“Los gitanos somos mucho de Luis Miguel y Michael Jackson”

Por Valeria Vegas FOTOS: BEATRIZ VELASCO

¿Quién es él?

NACIÓ en Granada, en 1965. Siendo muy pequeño su familia se trasladó a Madrid.

TRAYECTORIA Perteneciente a una dinastía flamenca, encabezada por su bisabuelo, con 15 años ya estaba trabajando en Los Canasteros, el tablao de Manolo Caracol. En 1990 se une a Ketama, coincidiendo con el momento en el que el grupo empieza a consolidarse. Realizan giras por todo el mundo, alcanzan ventas millonarias e incluso actúan como teloneros de Prince en su gira por España. En 2006 comienza su carrera en solitario, publicando “Vengo venenoso”, obteniendo de nuevo discos de oro y platino. A mediados de los noventa incursionó en el cine con películas como “Berlín Blues”, “Gitano” o “A por el oro”. Es un precursor a la hora de fusionar ritmos latinos y flamenco. Es embajador del nuevo Citroën C3 y acaba de publicar “El punto sobre la i”, nuevo single del cuarto disco en solitario.

FAMILIA: Es hijo de Matilde Amaya y del guitarrista Juan Carmona “Habichuela”. Casado con Mariola Orellana, tienen dos hijas, Marina y Lucía Fernanda, artistas.



Antonio Carmona no necesita volver porque siempre está ahí, pero ahora añade un nuevo tema a su ecléctico repertorio, El punto sobre la i. Conversar con él es un placer, garantía de espontaneidad y sentido del humor. Lo del arte es evidente. Ahora además es embajador del Nuevo Citroën C3, embarcándose en varios conciertos que lo tienen ocupado todo el verano. El tiempo que le queda libre lo destina a su familia, a jugar al dominó, a componer y a su nueva pasión: su primer nieto.

-¿Cómo surge este nuevo tema, El punto sobre la i?

-Benjamín Prado, con el que he colaborado otras veces, me envió la letra a las dos y media de la ma-


drugada y me olía a bolero, pero un bolero muy actual. Yo venía de trabajar esa noche y no podía dormir, con la adrenalina que te da después de la actuación. Pues una hora más tarde ya tenía la música hecha, lo armoniqué todo. Desperté a Mariola y le dije, mira lo que tengo. Se lo canté a la pobre medio dormida. Pero un momento así es también el punto sobre la i, de poder despertar a tu mujer y decirle, mira cómo estoy de contento.

-¿A las tres y media de la madrugada? ¡Mariola es una santa!

-En eso es como una niña chica. Por ejemplo, cuando me la llevaba por ahí de fiesta con los flamencos, al rato yo preguntaba, ¿dónde está mi mujer?



Antonio y Valeria, en el Restaurante Abya de Madrid.



“Estoy deseando que mi nieto sea dentista, todo lo contrario a nosotros, pero con cinco meses ya mueve las manos, viene por ahí mucha flamencura”



► Y resulta que mi mujer estaba entre los abrigos, dormida. Se quedaba dormida a las diez de la noche, es muy diurna. Pero la noche siempre ha sido el momento en el que se apagan los teléfonos, las niñas dormían y yo encontraba la situación ideal para poder componer.

-Y volver con un bolero reafirma que no hay género musical que se te resista.

-Bueno, yo me he atrevido a cantar el I want to break free, de Queen, para un disco que se hizo para la investigación del SIDA. Lo que me ha dado la vida es poder ser versátil, no dejo de ser flamenco pero, sin embargo, me hace falta de alguna manera refrescar mis raíces. Soy muy inquieto, de ahí que ya en los ochenta nos metíamos con temas africanos, músicos hindús y empezamos a fusionar.

-Y tu hija Marina también acaba de publicar disco y está ahí, abriéndose camino. Imagino que en tu casa no hace falta decir aquello de “quiero ser artista”, porque ya va implícito

-Se lo ha trabajado ella sola, con productores, sus letras, su música, ha pegado un esfuerzo muy grande. Yo decía, a ver si Marina es bióloga, que cambie un poco. Ha estudiado Periodismo. Las mandé a estudiar fuera, una a América y la otra a Londres. Y estuvieron cuatro años estudiando. Hasta ahí todo perfecto. Pero luego, al cabo de los cuatro años me dicen, papá, me encanta esto, tengo un montón de temas y me gusta el escenario. Y claro, la genética y el habichuelismo que llevamos en la sangre no se puede obviar. No puedes parar esa creatividad. Lucía también sacó un EP con cinco temas muy bonitos, pero ahora está en su fase de madre.

-Y llevando tú más de cuatro décadas en la música imagino que les habrás dado buenos consejos...

-Hay que disfrutar. Yo empecé muy joven, con 13 años, que fui a un homenaje del portero Rodri, del Atlético de Madrid. Fue la primera vez que vi dinero, y aparte, era muy mal estudiante y aquello era una salida. A los 15 ya estaba en el tablao de Manolo Caracol. Ellas han empezado muy tarde, ya con veintitantos porque yo quería que estudiaran, que tuvieran idiomas y su base cultural. Pero quiero

que lo hagan, lo disfruten. Se han dado cuenta de lo que es el oficio. Y el oficio es que te levantas por la mañana y compones, yo me obligo todos los días a escribir algo y armonizar algo. A lo mejor no vale, puede ser malísimo, pero yo me obligo todos los días a hacer algo.

-Desde Miguel Poveda a Alejandro Sanz, pasando por C. Tangana, estás constantemente colaborando con otros artistas. ¿De quiénes guardas un recuerdo especial?

-Ahora se lleva mucho, pero es algo que yo llevo haciendo toda la vida. Con Antonio Vega fue un flechazo, igual que con Antonio Flores, eran mis colegas, los disfruté mucho. Antonio Vega era como un niño pequeño, recuerdo que tenía toda la casa llena de vías de trenes, un circuito en miniatura, y antes de coger la guitarra estaba una hora colocando todo eso y me pedía que le ayudase. Venga, ponme un tren por allí, pon una vía por allá. Era increíble.

-Ahora además eres embajador del Citroën C3, ¿qué música es la que has escuchado a lo largo de tu vida en esos viajes en coche que debían de ser interminables?

-A los gitanos nos sacas de Camarón y nos vamos a Michael Jackson. Te lo digo de verdad, es que los gitanos somos mucho de Luis Miguel y Michael Jackson. También recuerdo escuchar a Lola Flores, a Moncho y Matt Monro. Porque no te creas que por ser flamenco no oigo otro tipo de música. Me encanta Peter Gabriel y los Talking Heads, y mis hijas constantemente me descubren cosas.

-Y como flamenco que lo llevas en la sangre, ¿cómo viviste esas discrepancias que levantó Rosalía en algunos sectores?

-Me parece una valiente y una tía muy versátil. Para mí es un orgullo alguien que se acerca al flamenco con tanto respeto y con conocimiento de causa. Ella se acuerda de Sabicas, de la Niña de los Peines, sabe perfectamente lo que es una taranta y una granaína. No descubro nada, pero es el deporte de nuestro país, que somos unos zarríos, en cuanto empieza a funcionar una cosa se ponen a darle caña, en vez de enorgullecerse. Hasta a la Selección española le estaban dando caña hace un mes. ▶



► **-Y desde febrero de este año, eres abuelo, ¿cómo lo llevas?**

-Estoy disfrutando más del nieto que de las hijas, porque cuando ellas eran pequeñas me pilló a tope trabajando. Y Mariola igual, todo el día trabajando con Rosario y con Antonio Flores. Quienes las criaron fueron las abuelas, mi suegra Ana y mi madre. Lucía me trae al niño a las siete y media de la mañana y yo feliz, ya no puedo trasnochar. Disfruto echándole sus biberones y cambiándole los pañales. He sido muy padrazo, cuando he podido, y ahora soy abuelazo.

-¿Y si el nieto no quiere ser artista?

-¡Muy bien! Estoy deseando que sea dentista, todo lo contrario a lo nuestro. O mecánico, yo que sé. El otro abuelo, que es músico y vive en Nueva York, fue futbolista y eso también estaría muy bien. Con la música estamos siempre de arriba a abajo y hay que tener mucho aguante. Pero hoy me enviaron un vídeo de él en la piscina, con el flotador, y ya con sólo cinco meses mueve las manos que se lo ha enseñado el padre y viene por ahí mucha flamencura. Se han juntado los Fernández con el habichuelismo.

-En su momento, años atrás, tuviste un acercamiento con el cine, con algunas películas, ¿no te han vuelto a tentar para ponerte delante de la cámara?

-Es que me da mucha vergüenza. Tengo muy buenos amigos que son actorazos y se lo dejo para ellos. Me ofrecieron alguna cosa, pero el cine es muy duro, para empezar te tienes que levantar a las seis de la mañana, que es lo que peor llevamos los flamencos, el madrugar. No vuelvo a hacer nada de eso porque se lo dejo a los profesionales, porque es como si los actores se pasasen a la música. Pero estoy muy orgulloso de haber trabajado en una película producida por Wim Wenders.

-El videoclip de tu nuevo tema está subtítulo en calé, ¿era una necesidad de reivindicación o crees que no se valora suficiente la cultura gitana?

-Hay gente que me preguntaba si se habían equivocado, que les parecía un idioma raro, como holandés. Y no, es romaní, que es nuestra lengua, con la que podemos movernos por todo el mundo. Y quiero sacar pecho por todo eso, que es un orgullo. Lo que hace falta es que la gente disfrute más de nuestro arte, que somos personas norma-

les y corrientes que luego tenemos nuestras costumbres. Los gitanos estamos tocados por la varita mágica de la música.

-Ahora ha llegado tu nieto, pero has vivido siempre rodeado de mujeres, ¿cómo lo has llevado?

-Con los vecinos había mucho cachondeo, porque en el tendedero eran todo bragas y en medio mis calzoncillos, que era una pena. Mariola es una mujer muy fuerte, al igual que mis hijas, mi madre y mi suegra y me he sentido muy cuidado por ellas. He aprendido mucho de su espontaneidad y de cómo le quitan importancia a las cosas. Pueden pasar del drama a pensar en que hay que comprar tomates para la comida del día siguiente.

“Solo he sabido trabajar, no me he enterado de nada más. No me sé ni el número del banco”


-Tengo que decirte que siempre he admirado mucho la labor de tu mujer, Mariola Orellana, que se abrió camino en un mundo de hombres, y a veces no se valora lo suficiente a las mujeres que están detrás.

-Ella tenía un puestazo en una empresa de luces y sonido en Sevilla, y cuando le pregunté si se vendría conmigo, lo dejó todo. Yo he sido como mi padre, sólo he sabido trabajar y no me he enterado de absolutamente nada más. Vamos, no me sé ni el número del banco. Pero Mariola es Piscis y tiene mucha fuerza. Y ella sin sus amigas no puede vivir, aunque esté todo el día trabajando y pegada al teléfono, pero ella siempre tiene un momento para su Simoneta Gómez Acebo, su Hiba Abouk y todas sus amigas.

-Sigues sin parar sobre los escenarios, camino de tu cuarto disco en solitario, ¿qué balance haces de tu vida?

Tengo todavía mucho recorrido. Estoy en un momento en el que no sé si soy el punto o soy la i. Tengo ganas de sentir la incertidumbre de lo que va a pasar con la música y con el flamenco. Y sobre todo sigo siendo muy inquieto, me das una gaita escocesa y te hago un disco en dos días.





“He vivido rodeado de mujeres, con los vecinos había cachondeo porque en el tendedero eran todo bragas y en medio mis calzoncillos, que era una pena”



Valeria y Antonio se citaron para la entrevista en el Restaurante Abya de Madrid. Un concepto único e innovador que fusiona arte, cultura y gastronomía en una experiencia sin igual. Una cocina libre y sin ataduras que conecta el mundo con Latinoamérica. Calle José Ortega y Gasset, 32. Abya.es



MI FOTO FAVORITA

“Me gusta mucho esta foto de mi infancia, allá por los años 70, en la que estoy viendo tocar a mi padre, el gran Juan Habichuela”.

**DIGA ADIÓS al dolor de pies,
la pesadez de piernas, el agotamiento...**

SISTEMA INTEGRAL DE MASAJE DE PIES

COMPACT + 3D

**SI CUIDA SUS PIES
¡CUIDA LA SALUD
DE TODO
SU CUERPO!**

**El 1^{er} aparato con MASAJE ENVOLVENTE 360°
para el tratamiento integral de
TODAS LAS PARTES DEL PIE**

COMPACT 3D es un revolucionario **aparato de masaje tridimensional** para pies que ayuda a **reducir la tensión muscular, activar la circulación, aliviar el dolor e hinchazón de pies y piernas, eliminar la fatiga...**

Su combinación única de **Técnicas milenarias orientales y las últimas innovaciones terapéuticas**, crea un efecto envolvente para **tratar la totalidad del pie, como lo haría un masaje profesional manual**. ¡Sin desplazamientos y en su propio hogar!



**CON SOLO
15 MINUTOS
AL DÍA**



**¡NOVEDAD!
Efecto 3D
envolvente**

**CÓMODAMENTE
EN SU HOGAR**



PRESOTERAPIA

- Alivia los pies y piernas cansadas
- Activa el sistema circulatorio
- Eficaz contra la hinchazón de pies y retención de líquidos



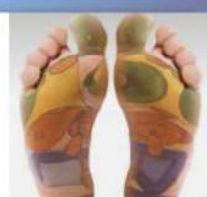
SHIATSU

- Relaja músculos y articulaciones
- Aumenta la vitalidad
- Ayuda a conciliar el sueño



REFLEXOLOGÍA

- Contribuye a reforzar el sistema inmunológico
- Ayuda a prevenir la aparición de enfermedades



TERMOTERAPIA

- Alivia la tensión muscular
- Calma el dolor
- Favorece la vasodilatación



• Medidas: 35cm x 27cm x 29cm • Potencia: 36W • Voltaje: 240V
• Garantía Internacional: 3 años



100% CÓMODO

- LIGERO Y COMPACTO: OCUPA MUY POCO ESPACIO
- SILENCIOSO
- MIENTRAS REALIZA OTRAS ACTIVIDADES



100% PRÁCTICO

- SU "MASAJISTA PROFESIONAL EN CASA": MASAJE 360° EN TODAS LAS PARTES DEL PIE
- MUY SEGURO
- A CUALQUIER EDAD
- SIN EFECTOS SECUNDARIOS

Disfrute de un relajante masaje podal siempre que lo desee con todas las garantías



ENVÍO GRATIS A DOMICILIO



15 días de EXAMEN SIN COMPROMISO



100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN



CÓMODAS CUOTAS sin intereses

(18 mensualidades de solo 10€)

Oferta válida sólo para Península, Baleares y Canarias

902 107 902

**GALERIA
DEL COLECCIONISTA**

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid



EX40

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

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

Carnes, pescados, verduras, frutas... Descubre cómo disfrutar de una buena parrilla sin abusar de salsas ni grasas.



Barbacoas saludables



PELO A SALVO EN VERANO

El sol, el cloro, la sal, el sudor... Son muchos los agentes externos que pueden dañar el cabello. Te ofrecemos los mejores consejos para cuidarlo.



¿VENTILADOR O AIRE ACONDICIONADO?

Si aún no has elegido el sistema de ventilación que más te conviene en tu hogar, te contamos las ventajas y desventajas de cada opción para combatir las olas de calor.

oferta
estrella



Mini bandolera
de Piel de Mar

35,95 €

TENDENCIAS

Looks originales

CAMISETAS DE TUS ÍDOLOS, DISEÑOS PARA FANS DEL REY LEÓN, Y ORIGINALES BOLSOS JOYA PARA LUCIR EN VERANO.



BOLSO JOYA

Aristocrazy se suma a la tendencia vaquera más auténtica y exclusiva con una colección original en la que se incluyen joyas con flecos de estilo bandana, de estilo fular y hasta una pieza especial e inédita hasta ahora: el primer bolso joya de la historia de la firma. aristocrazy.com



PARA FANS

Zara lanza una colección de camisetas de grandes mitos, como la cantante Janis Joplin, la sensual actriz Marilyn Monroe, el mítico boxeador Muhammad Ali y el atractivo actor Paul Newman.

zara.com



OBJETO DE DESEO

Este bolso cesta de Loewe confeccionado con hojas de palma y piel de ternera, puramente artesanal, es una buena inversión, ya que lo puedes usar verano tras verano, y si te cansas, venderlo en algún mercado de venta circular y recuperar lo invertido (450 €). loewe.com



VESTIDO
de Zara,
12,99 €



GAFAS
de Mango,
17,99 €

BANDOLERA
de Misako,
19,99 €



look **TOTAL**
77,95 €

**LIGERO, FRESCO
Y CÓMODO**

ASÍ ES ESTE ESTILOSO

LOOK CON EL

QUE NO PASARÁS

DESAPERCIBIDA.

LOS COMPLEMENTOS

SON LA CLAVE

BRAZALETE
de Sfera,
6,99 €



SANDALIAS
de Pull&Bear,
19,99 €



HOMENAJE

Balmain y Disney se han unido para celebrar el 30 aniversario de "El rey León". Considerada de las mejores colecciones del director de la casa, Olivier Rousteing. Un homenaje al exitoso musical que ha triunfado en todo el mundo. Y como adelanto del inminente estreno de "Mufasa". [balmain.com](https://www.balmain.com)

SHOPPING

Bolsos de rafia

CADA VERANO SE CONVIERTEN EN EL COMPLEMENTO INDISCUTIBLE, PERO ESTE AÑO LOS DE RAFIA HACEN DIFÍCIL LA ELECCIÓN...



CAMISETA
de Emporio
Armani, 105 €



GAFAS
de Carolina Herrera
para El Corte Inglés,
107,40 €



BOLSO
de Tintoretto, 59 €



VAQUEROS
de Levi's, 130 €



CINTURÓN
de Vanessa
Bruno, 87 €



COLLAR
de coral
de El Corte Inglés,
148,50€

CUÑAS
de Castañer,
104 €



KATIE HOLMES





CESTA
de Piel de Mar, 144,95 €



BORDADO
de Mustang, 39,95 €



CUBO
de Green Coast, 20,99 €



TRICOLOR
de Sandro, 227,5 €



CON BOLAS
de Cuplé, 89 €



MINICAPAZO
de Mango, 19,99 €



CON FORRO
de Kbas, 39 €



TIPO TOTE
de Hereu, 364 €



CON RAYAS
de Abbacino, 59 €



CON ASAS
de Don Algodón, 44,99 €



CON BOQUILLA
de Volum, 65 €



DE FIESTA
de Parfois, 19,99 €



CON FLORES
de Cuplé, 89 €



AMARILLO
de Stradivarius, 12,99 €



CESTO
de Mango, 39,99 €



BOMBONERA
de Furla, 294,50 €



CON FLECOS
de Mustang, 35,96 €



AL HOMBRO
de Paco Martínez,
25,99 €



SHOPPER
de Parfois, 29,99 €



DE SOBRE
de Abbacino, 39 €



CON CADENA
de Popa, 59,95 €



NEGRO
de Gioseppo, 44,95 €

**oferta
estrella**



**Mini bandolera
de Piel de Mar
35,95 €**

En esta época del año es importante
que prestes especial atención
a tu cabello para llegar al
otoño con una melena fuerte y bonita

Pon tu pelo a salvo

EL VERANO ES UNO DE LOS GRANDES ENEMIGOS DEL CABELLO: LOS RAYOS DEL SOL, EL CLORO, LA SAL, EL SUDOR... PUEDEN ESTROPEARLO. TE ENSEÑAMOS CÓMO CUIDARLO.

No sólo nuestro pelo sufre, también nuestro cuero cabelludo, lo que agrava más la situación. Rotura de las puntas, deshidratación, daño en la cutícula o decoloración del cabello son algunas de las consecuencias más frecuentes del verano sobre nuestro cabello. Para ponerlo a salvo, recurrimos a Jorge Garay, peluquero y colorista. Él nos da 5 consejos de experto para mantener sano nuestro cabello.

1. Protección solar: Utiliza productos es-

pecíficamente formulados con filtros UV y antioxidantes para proteger tu cabello de los rayos UV. Estos productos suelen contener, además, extractos naturales de plantas como romero o semillas de girasol, así como vitaminas que ayudan a proteger el cabello del daño de los rayos UV a la vez que lo nutren.

2. Usa sombreros o pañuelos para dar una capa extra de protección solar.

3. Evita el exceso de calor: Reduce al mínimo el uso de secadores, planchas

y tenacillas durante el verano. Deja que tu cabello se seque al aire libre siempre que sea posible, pero evita recogerlo en coletas o moños tirantes mientras está mojado, para prevenir daños y roturas.

4. Mantén la hidratación: Bebe suficiente agua para mantener la hidratación de tu cuerpo y cabello. Combina esta hidratación interna con el uso de productos hidratantes externos como mascarillas y acondicionadores.

5. Protección contra el cloro y la sal: Antes de sumergirte en el mar o la piscina, moja el pelo con agua limpia y aplica una crema de peinado o leave-in que hidrate y funcione como barrera pro-



Champú suave, de Anian, 4,87 €.



Bruma anti-encrespamiento, de Moroccan oil, 29,99 €.



Champú de higo, de Klorane, 20 €.



Hair Oil, de Gisou, 22,99 €.



Champú exfoliante, de Vitry, 21,44 €.



Spray, de Dream Coat, 50 €.

Duet Blowdry, de GHD. Seca y moldea, 419 €.



Oferta estrella



Aceite reparador, k18 29,99 €

teadora contra el cloro y la sal, además de protegerlo de los UV. Al salir del agua, enjuágalo para evitar restos que puedan quedar en tu melena.

¿Y si el pelo ya está dañado? Garay nos explica cómo recuperar su brillo. Si no podemos ir al salón, en casa debes utilizar mascarillas con ingredientes hidratantes como el aceite de coco, argán o tamanu, así como proteínas de queratina o vegetales que restauran la humedad perdida y mejorarán la elasticidad. El champú debe ser suave y sin sulfatos. Después, el experto colorista recomienda utilizar sérums para hidratar y proteger las puntas.

EL EXPERTO TE ACONSEJA...

Doctor, ¿dieta y chiringuito son compatibles? ¿Algún consejo para no pasarme?



DR. LEO CERRUD
Médico estético y nutricionista (Madrid)

Querida, tengo muy buenas noticias para ti: es posible seguir a dieta y pisar el bar o el chiringuito en la playa sin morir en el intento, pero eso sí, hay que seguir ciertas normas, aplicar el sentido común y hacer deporte.

1. Desayuno No te lo saltes. Por la mañana, los carbohidratos nos aportan la energía que necesitamos durante el día y podemos obtenerlo de la fruta y del pan. Te aconsejo una tostada con aceite de oliva virgen extra y un café o té.

2. A media mañana una pieza de fruta e infusiones o tés fríos, si te apetecen.

3. Ya en el chiringuito elige un plato combinado que añada verduras o ensalada y filete de pollo, pescado, carne o tortilla.

4. ¿No te gusta el agua? Puedes tomar un tinto de verano o una clara con gaseosa o limón light. Eso sí, el gas hace que los hidratos se absorban más e hinchen, así que no abuses.

5. A media tarde puedes tomar un yogur. Y si tu entorno vuelve al chiringuito a tomarse

algo, tú también puedes picar: frutos secos (un puñado, crudos y sin sal) y para beber, agua, infusión o té. El alcohol, con mucha moderación, pero como capricho esporádico puedes pedir un cóctel sin azúcar añadido ni zumo.

6. Para cenar, lactocena: un yogur cremoso edulcorado, un vaso de leche desnatada o un par de trozos de queso. Y si eres intolerante a la lactosa, una cena proteica: jamón serrano, lomo, cecina, york o pavo.

Si vas por la tarde al chiringuito con tu entorno, familia o amigos tú también puedes picar: frutos secos (un puñado, crudos y sin sal) y para beber... agua, infusión o té. El alcohol, con mucha moderación

Sabías que..?

EL CORTE IMPORTA

Según el experto hay determinados cortes de pelo que pueden ayudarnos tanto a prevenir como a recuperar la fuerza de nuestra melena. Jorge destaca los más cortes "tipo bob, long bo o pixie". Si prefieres mantener el largo; un corte en capas largas puede ayudar a reducir el pelo y mejorar su manejo haciendo más fácil su cuidado y protección.

¡Ojo!

¡MEJOR CON PAÑUELO!

Otra tendencia que nos servirá de gran ayuda este verano son los pañuelos de seda. "Opta por los diseños en tonos oscuros o con estampados que nos protegerán más de los rayos UV. Además, la textura de la seda minimiza la fricción, evitando el frizzy y la rotura, especialmente en climas secos y ventosos.

Verano saludable y con energía sincronizando el reloj biológico

DISFRUTA DE ESTE TIEMPO ADAPTANDO LA ALIMENTACIÓN, REGULANDO LOS HORARIOS DE LAS COMIDAS Y PONIENDO ESPECIAL ATENCIÓN AL SUEÑO. GANARÁS FUERZA PARA AFRONTAR EL CALOR.



DANIELA SILVA, especialista en Medicina Interna y E-Health Medical Manager de Cigna Healthcare España.

En esta época, nuestros hábitos suelen cambiar. Los días más largos, el calor, el nuevo horario y las actividades al aire libre influyen en el apetito y en nuestro organismo en general. Además, las altas temperaturas provocan que se duerma peor y una mayor pérdida de líquidos y

electrolitos a través del sudor. Por ello son importantes la hidratación y los alimentos ricos en agua, y ahí es donde la **crononutrición** juega un papel crucial, ayudando al cuerpo a mantener un equilibrio entre la ingesta de alimentos y sus ritmos naturales. Porque si sincronizamos la dieta con el reloj biológico, la salud y la energía aumentan. Según la Federación Española de Nutrición, existe una relación directa entre el horario de las comidas y la probabilidad de desarrollar enfermedades como la diabetes.

“Nuestros cuerpos están regidos por ciclos circadianos, que son ritmos biológicos de 24 horas que influyen en diversas funciones corporales. Están sincronizados con el ciclo natural de luz y oscuridad y afectan a cómo nuestro cuerpo procesa los alimentos en distintos momentos del día. Por ejemplo, por la mañana nuestro metabolismo está más activo y procesa los alimentos de manera más eficiente. En cambio, por la noche, el cuerpo se prepara para el descanso y la diges-

ción se vuelve más lenta”, explica la doctora Daniela Silva, especialista en Medicina Interna y E-Health Medical Manager de Cigna Healthcare España, que ofrece estos consejos:

-Consumir la mayor parte de las **calorías diarias en el desayuno y la comida, cuando el metabolismo está más activo.** Para la cena, optar por platos ligeros y en un horario temprano, para una digestión adecuada antes de dormir; la desincronización de los ritmos circadianos puede dificultar el momento de conciliar el sueño.

-**Cuando se viaja**, sobre todo a países con otro horario, hay que **ajustar las comidas para ayudar a resincronizar nuestro reloj.** Y para minimizar los efectos del “jet lag” sobre el sueño, dormir durante el viaje, si es de noche; y dormir poco, si es de día.

-Las altas temperaturas hacen que necesitemos **más alimentos frescos y ricos en agua, como frutas y verduras.** Pensemos que la alimentación desempeña un papel crucial en nuestro rendimiento y el calor puede aumentar la sensación de fatiga y agotamiento. Opta por verduras, frutas, proteínas magras y granos enteros.





ATENCIÓN EXTRA AL DESCANSO

Alinear el ciclo de sueño-vigilia con las comidas ayuda a regular la liberación de hormonas clave, como la melatonina y el cortisol. Hay ciertos nutrientes que, consumidos a horas estratégicas, pueden potenciar la producción de neurotransmisores que inducen a la relajación. A tener en cuenta también que la falta de sueño altera las hormonas que regulan el hambre, aumentando el apetito y reduciendo la saciedad.

12.30-13.30

ES EL HORARIO DE COMIDA IDEAL

A los españoles, con horarios más tardíos, nos puede resultar raro, pero entre estas horas deberíamos realizar la comida más grande o más calórica del día.

Sabías que..?

PRIMER AUTOTRASPLANTE DE ÚTERO EN ESPAÑA

El Hospital del Mar de Barcelona ha realizado una intervención para mover de la pelvis al abdomen el útero de una mujer afectada por un tumor en la zona pélvica. Así se permite preservar el órgano y proteger la fertilidad de la paciente

ÚLTIMAS NOTICIAS



PLAYA O PISCINA SIN COMPLEJOS POR LA PSORIASIS

Acción Psoriasis, la asociación de pacientes de psoriasis, artritis psoriásica y familiares, impulsa un año más, junto a LEO Pharma, la iniciativa #Destapate2024, para desestigmatizar la patología, animando a los pacientes a mostrar su piel en actos cotidianos del verano como ir a la playa o a la piscina. Más de un millón de españoles están diagnosticados con enfermedad psoriásica.



BEBIDAS ENERGÉTICAS Y ALCOHOL, UNA MEZCLA PELIGROSA

Mezclar bebidas energéticas con alcohol, algo habitual entre algunos, podría causar problemas a largo plazo en las funciones cognitivas de los adolescentes, persistiendo en la edad adulta. Son los preocupantes resultados de un estudio realizado en ratones en laboratorio por equipos de las universidades italianas de Cagliari y de Catania, y publicado en "Neuropharmacology".

90%

DE CERTEZA SOBRE LA EVOLUCIÓN DE LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE EN 10 AÑOS

La Inteligencia Artificial predice con mucha precisión el desarrollo de esta enfermedad a una década vista, según un estudio del grupo de Investigación Traslacional en Enfermedades Neurológicas (ITEN) del IDIS y el IIS Galicia.



El ventilador o el aire acondicionado son las opciones más viables para no pasar calor en nuestro hogar.

Elige la mejor ventilación

SI TODAVÍA NO TE HAS DECANTADO POR UN SISTEMA DE REFRIGERACIÓN, SOBRE TODO EN CASA, TE CONTAMOS QUÉ SOLUCIONES HAY EN EL MERCADO Y EN QUÉ HAS DE FIJARTE.

El termómetro sigue disparado, hemos pasado varias olas de calor, y en casa, sobre todo, es necesario contar con un sistema de ventilación. Los expertos de PcComponentes nos dan algunas claves sobre los existentes en el mercado. Elige cuál te va mejor.

-Ventiladores. Consumen menos electricidad, lo que se traduce en un ahorro significativo de la energía. Además, son una alternativa más económica con una

amplia gama de opciones, desde los ventiladores de techo hasta los de pie, pasando por los de mesa o torre. A valorar además su fácil instalación y movilidad. A la hora de comprar uno hay que fijarse en su potencia, tamaño, ruido y si puede programarse. “Mejoran la circulación del aire, pero no lo enfrían”, recuerda María Sánchez, del citado “retailer”.

-Aire acondicionado. Es una solución más potente. Hay diferentes tipos, pero

los más conocidos son los de pared o “split”, que aunque consumen más energía que los ventiladores, ya están diseñados para ser eficientes energéticamente. Otra opción es el conocido como pingüino, que comparte con los ventiladores la facilidad de movimiento, aunque con una eficiencia menor y algo más ruidoso. Para su adquisición, mirar la potencia, el tamaño, el consumo... y el precio. “Hay que evitar que la temperatura suponga una diferencia mayor a 10 grados a la que hace en la calle para evitar irritación en las vías respiratorias”, concluye la experta.



Refrescar el hogar

TIPS DE ANDAR POR CASA

¿Quieres ahorrar en tu factura de la luz o evitar los resfriados veraniegos? Desde Freehan Arquitectura aconsejan: bajar persianas, cerrar puertas, echar cortinas y bajar toldos en las horas centrales del día; ventilar por las noches; crear corrientes de aire, abriendo ventanas y puertas acristaladas; usar aparatos que hagan circular el aire, no que lo empujen; apagar los electrodomésticos; sustituir las bombillas por leds; colocar plantas regadas en las habitaciones, y vestir la cama con tejidos naturales y frescos.

oferta
estrella



Ventilador de techo con mando a distancia, luz led y tres velocidades de SWBSLL.

27,99 €

amazon.es

Consultar días de entrega y gastos de envío.

ESTE PRODUCTO SANITARIO OFRECE AYUDA EFICAZ GRACIAS AL EFECTO-PARCHES PRO

¿Molestias intestinales recurrentes?

Diarrea, dolor abdominal o flatulencia recurrentes son una realidad que muchas personas conocen muy bien.

Explicamos lo que a menudo se esconde detrás de las dolencias y lo que realmente ayuda.

Nuestro intestino es una verdadera maravilla: en una longitud de unos seis metros, descompone los alimentos en componentes vitales como vitaminas, enzimas y oligoelementos. A los 75 años, el órgano más grande de nuestro cuerpo ha procesado alrededor de 30 toneladas de alimentos. A pesar de su gran rendimiento, el intestino también es muy sensible. Muchas personas sufren repetidamente dolencias como diarrea, dolor intestinal o flatulencia. Según los expertos, la causa suele ser una barrera intestinal dañada. A través de la más mínima lesión penetran sustancias nocivas y agentes patógenos en la pared intestinal, lo que puede causar las típicas molestias intestinales. Ahora hay una ayuda eficaz: Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacias sin receta médica.

Efecto-Parche PRO

El secreto de Kijimea Colon Irritable PRO: sus bifidobacterias

especiales inactivadas térmicamente y con Efecto-Parche PRO. Las bifidobacterias se adhieren como un parche protector a las áreas dañadas de la pared intestinal. Así, esta puede recuperarse y está protegida contra nuevas irritaciones. De esta forma, pueden reducirse la diarrea, el dolor abdominal y la flatulencia.

Eficacia clínicamente probada

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable demuestra la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO: las molestias intestinales recurrentes como diarrea, dolor abdominal y flatulencia se alivian significativamente con la cepa B. bifidum HI-MIMBb75 inactivada térmicamente. Además, la calidad de vida de los afectados mejoró considerablemente. Pregunte directamente en su farmacia por Kijimea Colon Irritable PRO.



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)



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. CPSP20068CAT



Si has tenido la carne o el pescado marinando, píntalo con la marinada mientras se cocina.

¿Barbacoas? Sí, pero saludables

EN VERANO NOS ENCANTA COMER AL AIRE LIBRE, Y UNA BARBACOA ES UNA MUY BUENA OPCIÓN, SIEMPRE QUE NO ABUSEMOS DE LAS GRASAS Y LAS SALSAS.

Seguir una alimentación saludable y mantener una nutrición consciente no tiene por qué suponer renuncias ni, desde luego, ha de ser aburrido. Pero sí tenemos que pensar y equilibrar qué y cómo lo comemos para que nuestra salud no se resienta.

Riesgos de las barbacoas

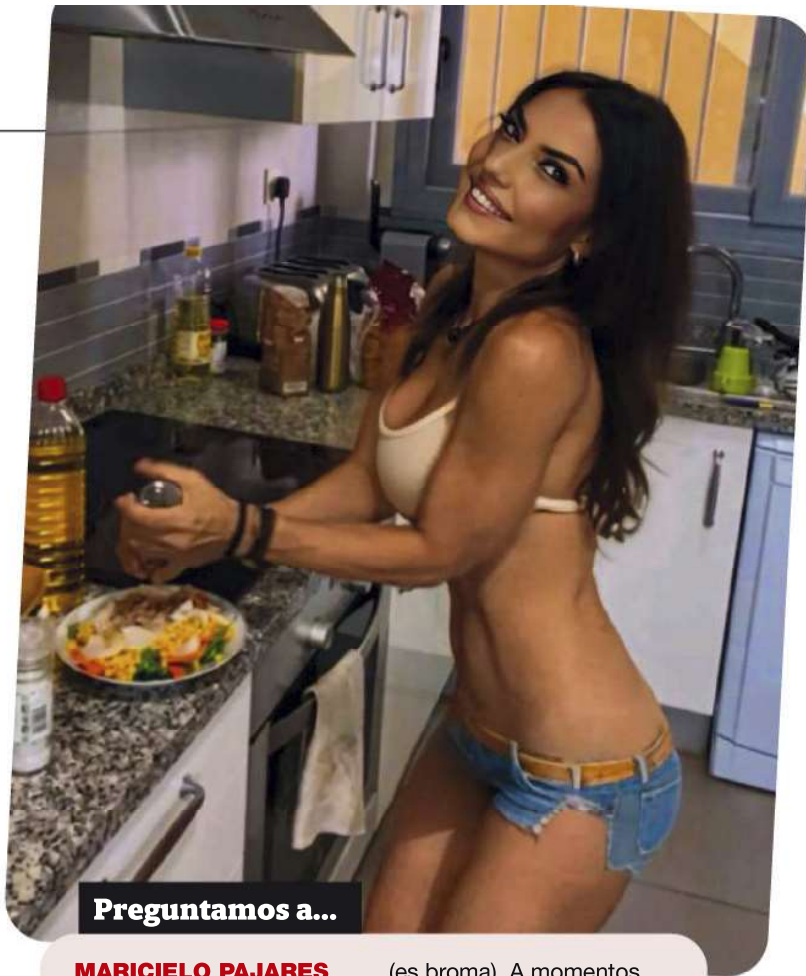
No nos engañemos, cuando imaginamos una barbacoa tradicional nos viene a la cabeza: panceta, chorizo, morcilla, hamburguesas... Y a poco que nos paremos a pensar nos damos cuenta de que ahí van un montón de alimentos grasos y ricos en sal que harán que las arterias se resientan con la alta cantidad de colesterol al que las estamos sometiendo.

Cómo hacerlas más sanas

- Elige **carnes**, y cortes como: carnes de hamburguesa de ternera magra, alitas de pollo, filetes de pavo, cinta de lomo de cerdo. O **pescados** como salmón, sardinas, caballa o atún.
- Prescinde de las **salsas industriales**: las salsas preparadas contienen una alta concentración de azúcares, sal y grasas, además de glutamatos para potenciar el sabor. Muchas calorías y poco, o nulo, aporte nutricional.

NO TE OLVIDES DE LAS FRUTAS EN BROCHETAS, ZUMO O COMO POSTRE. SON EL COMPLEMENTO PERFECTO

- Las **brochetas** son siempre una muy buena opción, alterna frutas y verduras con trocitos de carne, ave, pescado, marisco o tofu, según tu gusto.
- Desde IMEO (Instituto Médico Europeo de la Obesidad) nos dan unos tips para elegir guarniciones saludables: las ensaladas de **verduras y hortalizas crudas** son importantes porque al ser ricas en enzimas, mejoran la digestión y además ayudan a la destrucción de microbios patógenos en el intestino. Incluye verduras verdes como **espinacas o endibias** en tu ensalada, ya que contienen vitaminas y compuestos que ayudan a la función hepática tras la ingesta de carnes rojas. También los **fermentados**, como el chucrut, ayudarán a la digestión.



Preguntamos a...

MARICIELO PAJARES

Te pasarías el verano comiendo...

Sushiiii, y todo tipo de verdura. Pero me puedo atizar unas lentejas y las sudo con placer, porque me encantan.

¿A qué saben los veranos de tu infancia?

Al posado obligatorio que teníamos que hacer con mi padre para los medios...

(es broma). A momentos inolvidables con la persona que me ha criado, mi yaya.

¿Qué no falta nunca en tu lista de la compra?

Ajo, cebolla, remolacha, cayena y, aunque últimamente sea un lujo, aceite de oliva.

¿Tu sabor de helado favorito?

¡Nata!

la oferta estrella



CINTA DE LOMO ADOBADA O AL AJILLO

A la barbacoa, a la sartén o a la plancha, es una buena opción para comer carne de cerdo de vez en cuando. A los niños les gusta porque es fácil de comer y por su sabor. En Supermercados Unide está en oferta tanto la cinta de lomo adobada como la aliñada con ajillo. El kilo sale a 7,49 €.



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

La experta responde

¿CÓMO EVITAR LA SARCOPENIA CON LA ALIMENTACIÓN?

Para evitar la sarcopenia (pérdida de masa muscular sobre todo en personas mayores) hay que cuidar la ingesta de proteínas: carnes magras, pescados y lácteos –que pueden ser desnatados–, cereales y fibra, así como un adecuado aporte de vitamina D y mantener el ejercicio físico regular adecuado a sus características.

PODCAST GASTRO

Si te gustan los podcast y eres fan de todo lo relativo a la gastronomía, no te puedes perder **Gastromovidas**, con curiosidades tan interesantes como el descubrimiento del pan más antiguo del mundo o por qué tantas cervezas se llaman “estrella”.

Disponible en Spotify, iVoox y Apple



Receta económica

Limonada de granada y rosas

- 1 y 1/2 l de agua
- 5 limones
- 100 g de azúcar
- 1 granada
- cubitos de hielo
- 2 puñados de pétalos de rosas comestibles



1. En un cazo verter la mitad del agua y añadir el azúcar. Calentar y añadir un puñado de pétalos de rosas, cocer 10 minutos a fuego suave. Retirar este almíbar flojo del fuego y dejar enfriar a temperatura ambiente.

2. Retirar los granos de la granada y triturarlos con un poco de agua. Cortar cuatro limones por la mitad y exprimir.

3. Verter en una jarra el zumo de limón, el zumo de granada, el almíbar frío y el resto del agua. Mezclar y poner el limón sobrante cortado en rodajas finas y el resto de pétalos de rosa para adornar. Añadir el hielo y servir muy fría.

El precio es de 2 €/ración



Consigue una piel bronceada y radiante

Es posible en solo dos pasos: uno, la Espuma Autobronceadora Hidratante, y dos, Huile Prodigueuse Or de Nuxe. Un bronceado natural y un resplandor saludable para lucir una piel envidiable. es.nuxe.com



Soluciones para mejorar la accesibilidad

Las personas con discapacidad motriz tienen serias dificultades para realizar desplazamientos verticales, y en el interior de las viviendas pueden instalarse ascensores unifamiliares. Las sillas salvaescaleras y las plataformas elevadoras son también opciones a tener en cuenta. Más información en: stannah.es



Para unas pestañas glamurosas

Las pestañas postizas Ardell Wispies aportan un volumen sutil, con una curvatura que se alarga hacia el centro y acorta en los extremos para un aspecto más natural. druni.es



No renuncies a la elegancia en verano

En Deichmann puedes encontrar una amplia colección de sandalias y zapatos abiertos, con diferentes opciones de tacón, para ser la invitada perfecta en las bodas del verano. deichmann.com



Desconexión, gastronomía y rock'n'roll en Pikes Ibiza

Pikes Ibiza es un hotel boutique con 25 habitaciones y suites personalizadas por las que han pasado personajes como Freddie Mercury, Grace Jones, Julio Iglesias, George Michael... Ahora presentan MONDAYS, la fiesta de los lunes –hasta el 19 de agosto– con djs y divertidas sorpresas, eso sí, sin fotos. pikesibiza.com

TWIST

tirar ¡y listo!

Nicer Dicer®

TWIST

La revolución en tu cocina, ¡sin cables y sin electricidad!

Cuida de toda la familia con una **alimentación sana, variada y deliciosa** ¡en un abrir y cerrar de ojos!

Con **Nicer Dicer Twist** picarás ajo y cebolla en segundos, cortarás la verdura en juliana sin ningún esfuerzo, trocearás patatas o cualquier otro ingrediente en un instante para tus guarniciones, harás tu propia nata montada, y disfrutarás de sorbetes, batidos, salsas, rellenos y toppings deliciosos. **Todo rápido, sin manchar un montón de aparatos y utensilios, y sin cables. ¡Esto sí que es ahorrar tiempo y dinero!**

9 funciones en 1

- **Pica, emulsiona, tritura, bate...** Sin manchar, fácil y sin gastar electricidad
- **Ahorra tiempo, esfuerzo y espacio** en tu cocina
- Ya no necesitas **aparatos caros y voluminosos**
- **2 velocidades:** para alimentos duros y blandos

Pica, tritura, bate, emulsiona, escurre... carne, verdura, fruta... purés, batidos...

¡y pica hielo!

Con **TODOS LOS ACCESORIOS** necesarios y **UN PRÁCTICO RECETARIO** con propuestas fáciles y divertidas

- Selector de 2 velocidades
- Cuchillas de acero inoxidable
- Pala para batir
- Canasta/escurridor
- Recipiente y tapa adicional para conservar los alimentos
- Espátula
- Recetario
- Garantía Internacional 3 años.



Ahora, tu **2ª unidad al 50%**
¡No dejes pasar esta oportunidad!

1 NICER DICER TWIST
39,99€

2 NICER DICER TWIST
59,99€

(más 4,95€ por gastos de envío)

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

902 107 902



GALERIA
DEL COLECCIONISTA

www.galeriadelcoleccionista.com

Avda. de Manoteras, 50
28050 Madrid

EX41



Depilarte sin contaminar, ¿es posible?

SI TU OBJETIVO ES LLEVAR A CABO UNA RUTINA DE BELLEZA MÁS LIMPIA, HA LLEGADO LA HORA DE QUE TE REPLANTEES EL MÉTODO QUE UTILIZAS PARA ELIMINAR EL VELLO.

Los expertos son claros: Las cuchillas de un solo uso son las nuevas pajitas de plástico. En verano nos depilamos mucho más que en los meses de invierno. Por eso, merece la pena pensar en qué métodos son más respetuosos con el medio ambiente. Aquí intentamos arrojar algo de luz.

-Afeitado: Si es el método que utilizas, lo mejor sería comprar una maquinilla de metal, que son las más respetuosas con el medio ambiente. Evita en la medida de lo posible las desechables, hechas de plástico y de un solo uso. Las maquinillas de plástico, pero con cabezal intercambiable, son una mejor opción que las anteriores.

GREENPEACE
SEÑALA
A LAS CUCHILLAS
DE PLÁSTICO
COMO UNO
DE LOS PRINCIPALES
ELEMENTOS
CONTAMINANTES
A ELIMINAR
DE NUESTRAS
VIDAS.

-Crema depilatoria: Mediambientalmente no es un método demasiado recomendable. Suelen ser preparados a base de ácido tioglicólico (TGA), sustancia química bastante corrosiva que acaba yéndose por el sumidero. Además, casi siempre vienen en un envase de plástico.

-Hilo. Es muy respetuoso, ya que el único residuo que se genera es el hilo y tu propio vello. Además, no irrita la piel y elimina el pelo de raíz. Se suele utilizar para las cejas y el labio superior.

-Fotodepilación: Este tipo de depilación sería el que menos huella ecológica tendría. La máquina que se usa consume energía, pero es compartida por mucha más gente, por lo que su huella disminuye. Otro problema sería el de el fin de vida de este tipo de máquinas, es decir, su reciclaje posterior.

-Cera: Es uno de los métodos más extendidos del mundo, aunque genera bastantes residuos. Desde la propia cera hasta las bandas para colocarse en la piel. Si puedes, decántate por ceras naturales o hechas con miel o azúcar.



Cuchillas

¿EN QUÉ CONTENEDOR SE TIRAN?

A pesar de su composición, esta herramienta de depilación no es considerada como un envase. Ecoembes informa de que se tienen que depositar en el contenedor gris (de restos), no en el amarillo.

Además de cuidar el entorno, el método elegido debe de ser respetuoso con la piel.

ESTÁ PASANDO



FRAN PEREA, SIEMPRE CON EL RECICLAJE

“Al 100%” es el nombre de la nueva canción compuesta por Fran Perea en colaboración con ANFEVI, la Asociación Nacional de Fabricantes de Envases de Vidrio. El tema está elaborado a base de fragmentos de canciones de otros artistas. “Para mí esta canción es un mensaje esencial sobre el poder que tenemos de transformarnos, de seguir adelante, reinventarnos, pero sin perder nuestra esencia, como lo hace el vidrio al reciclarse de nuevo a envase igual de reciclable que la primera vez, sin perder nada por el camino. Me siento orgulloso de formar parte de este proyecto, donde la música puede ayudar a la concienciación medioambiental, desde el optimismo y la alegría”, destacó Perea. Puedes escuchar el tema en Spotify.

CRECEN LAS BASURAS DE PLÁSTICO

Cinco grandes islas de plástico y basura, dos en el Atlántico, otras dos en el Pacífico y una en el Índico, ocupan ya una superficie de más de siete millones de kilómetros cuadrados, lo que equivale al tamaño del continente australiano. El informe de WWF “Naturaleza sin plástico: evaluación de la ingestión humana de plásticos presentes en la naturaleza” destaca que una persona podría ingerir aproximadamente 5 gramos de plástico cada semana, lo que equivale a una tarjeta de crédito.



Oferta
estrella

4

CACHORROS DE LINCE

Su madre fue atropellada en Huelva y no sobrevivió.

Ecologistas en acción instó a buscar a sus crías, que todavía no saben cazar, y finalmente han sido encontradas en buen estado de salud.



EcoYou maquinilla de afeitar ecológica para Mujer con diez hojas de afeitar de doble filo. En Amazon.

19,90 €



Carmina Barrios, madre de Paco León, y Patricia Bernal son consuegras en la película.

Tu madre o la mía: guerra de suegras

PACO Y REGINA ANUNCIAN SU BODA, UNA NOTICIA QUE DESENCADENA UN LOCO ENFRENTAMIENTO ENTRE LAS DOS SUEGRAS.

2 agosto Director: Chus Gutiérrez. Intérpretes: Carmina Barrios, Salva Reina, Patricia Bernal, Paulina Goto. **Comedia.**

La veterana directora Chus Gutiérrez regresa con una comedia de enredo protagonizada por Carmina Barrios y Salva Reina, dos ases de la risa. Paco y Regina van a casarse, pero no saben que eso desatará una lucha entre sus madres por ver quién decide hasta el mínimo detalle de la boda. Carmen, la madre de Paco, es una experta en el chantaje sentimental para conseguir lo que quiere. Mientras que Catalina, la madre de Regina, es una experta en usar sus contactos para presionar y extorsionar a la gente hasta que se cumpla su más mínimo

capricho. La lucha de ambas desata una batalla de proporciones épicas, donde no quedará nada en pie.

El productor de la cinta, Álvaro Ariza, asegura que la historia de la película se le ocurrió en la pandemia: "Mientras cenaba en un conocido restaurante de Málaga a pie de playa, dos novios estaban celebrando su boda en solitario. El camarero me explicó que por las restricciones sanitarias sólo podían acoger al 50% del aforo, así que los contrayentes optaron por hacerlo ellos solos para no tener que elegir entre las dos familias".



¿SABÍAS QUE...?

GRAN VIS CÓMICA

Nació en Las Palmas de Gran Canaria, pero Salva Reina (46) se crió en Málaga. El novio de Kira Miró comenzó su carrera profesional licenciándose en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, aunque antes probó suerte con la Ingeniería Química. Sin embargo, pronto se pasó al mundo del espectáculo bajo la batuta del inolvidable Pedro Reyes.

OCIO



SONORAMA RIBERA, SIEMPRE INNOVANDO

El festival de Aranda de Duero no sabe lo que es la rutina. Y con vocación de ser un referente para todos, esta edición abre sus escenarios a la música urbana. Además, Luz Casal (en la imagen), Coque Malla, Delaporte, Los Planetas o Los Hombres G, que celebran sus 40 años en activo. Pero la música no solo estará en el recinto del festival, sino que hay actuaciones gratuitas en calles y plazas, y conciertos para toda la familia. Todo el cartel en sonoramaribera.com

NO TE PIERDAS

libros/ música

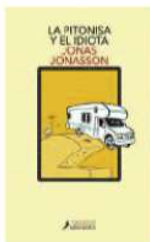


“LA GRIETA DEL SILENCIO”

Javier Castillo vuelve con una historia que te mantendrá pegada a sus páginas hasta el final. La bicicleta de Daniel aparece abandonada en las inmediaciones de su casa. No hay rastro del pequeño. Treinta años después, en 2011, la periodista de investigación Miren Triggs sigue una pista que la conduce hasta el terrible hallazgo de un cadáver con los labios sellados. Ed. Suma.

“LA PITONISA Y EL IDIOTA”

Jonas Jonasson, autor de la divertida “El abuelo que saltó por la ventana y se largó”, regresa con un texto igual de original. Petra, una astrofísica autodidacta, ha calculado que la atmósfera colapsará dentro de unas semanas, poniendo fin al mundo tal como lo conocemos. Ante este descubrimiento, decide embarcarse en una alocada aventura. Editorial Salamandra.



OFERTAS DE LA SEMANA

AQUALANDIA, QUÉ PLANAZO

Si estás buscando pasar un día lleno de diversión y una experiencia inolvidable, el parque acuático de Benidorm es una opción que no te defraudará. Atracciones para todas las edades en un entorno natural único. Compra tus entradas en aqualandia.net



Desde
24 €



Bono
3 días
desde
59 €

SANTANDER PRESENTA SU FESTIVAL

Del 2 al 4 de agosto puedes disfrutar del Santander Music Festival, con tres días cargados de actuaciones, sobre todo de artistas nacionales. Mikel Izal (en la imagen), Las Ginebras, Sen Senra, Ciudad Jara o Héctor Llamazares, entre otros muchos. Tienes más información en santandermusic.es

CIBELES DE CINE

Hasta el 12 de septiembre, el Palacio de Cibeles se convierte un verano más en una sala cinematográfica, gracias también al patrocinio de Campari. Una programación irresistible que combina grandes clásicos con los últimos estrenos. También habrá sesiones especiales que contarán con coloquios. Toda la programación que han preparado en cibelesdecine.com



Desde
6 €



Desde
14 €

NO TE PIERDAS LA OBRA DE BIBIANA FERNÁNDEZ

Tienes hasta el 4 de agosto para acercarte al Teatro Pavón de Madrid y disfrutar con la interpretación de Bibiana Fernández, que da vida a una actriz retirada con dos hijos que la animan ponerse delante del público. elpavonteatro.es

TELEVISIÓN

CHLOE DELAROSA, A EUROVISIÓN JUNIOR 2024

Madrid acogerá el próximo 16 de noviembre la nueva edición del festival de la canción infantil y nuestra representante, elegida vía casting online y presencial, será esta niña de nueve años nacida en Mérida y que se define como "cantista", la combinación de cantante y artista.



NUEVAS IMÁGENES DE "¿A QUÉ ESTÁS ESPERANDO?"

Atresmedia mostró una primera foto de su nueva serie, basada en las novelas "Tampoco te pido tanto" y "¿A qué estás esperando?", de Megan Maxwell, y ahora la plataforma atresplayer, que la emitirá antes de Antena 3, y la productora Diagonal (Banjai Iberia) han lanzado más imágenes para calentar motores de cara a su estreno, previsto para otoño. Esta adaptación televisiva, de 8 capítulos, es una comedia erótico-romántica centrada en dos parejas que se enamoran, pero el miedo al compromiso les impide arriesgarse a perder su independencia. Les dan vida Adriana Torrebejano y un recuperado Rubén Cortada (arriba), y Eva Ugarte y Francisco Ortiz.

SERIES INTERNACIONALES



NETFLIX

LOS BRIDGERTON 4

La plataforma de streaming ha anunciado que la cuarta temporada de esta producción estadounidense se centrará en el personaje de Benedict (Luke Thompson), el bohemio segundo hijo de Los Bridgerton. Un joven reacio al matrimonio hasta que conoce a una cautivadora Dama Plateada en el baile de máscaras de su madre.



DEXTER: ORIGINAL SIN

Ambientada en Miami en 1991, este spin off sigue a Dexter (Patrick Gibson) mientras pasa de estudiante a asesino en serie. Con ayuda de su padre, Harry (Christian Slater), adoptará un código pensado para encontrar y matar a aquellos que "merecen" ser eliminados, sin llamar la atención de la policía. Arriba, una de las primeras fotos de esta serie estadounidense.



BRONCANO REPITE COLABORADORES DE "LA RESISTENCIA"

Grison, Jorge Ponce y Ricardo Castella acompañarán al presentador en su nueva etapa en TVE, en septiembre. Valeria Ros también podría estar en el programa de access prime time que competirá con "El hormiguero" (Antena 3), con Pablo Motos al frente; y "Babylon Show" (Telecinco), que supone la vuelta de Carlos Latre a Mediaset. David Broncano dejó "La resistencia" (Movistar Plus+) tras firmar por dos años con RTVE. Su fichaje costó 24 millones de euros y una crisis en la Corporación.



GEMMA NIERGA

La periodista moderará los debates de la nueva etapa de "59 segundos" en TVE, la próxima temporada. Un formato renovado que contará con la participación en directo del público y en el que no solo se hablará de política.

Pero la esencia será la misma: cada tertuliano/participante tendrá 59 segundos para exponer su opinión.



TODO LISTO PARA "LA RUTA MORANCOS"

TVE estrenará próximamente este espacio en el que César y Jorge Cadaval recorrerán varios pueblos de la España más rural en un Camino hacia Santiago con sello propio. El objetivo, siempre en clave de humor, dejar su legado y agradecer a todas las personas que les han apoyado durante su carrera. Una combinación de docureality y road trip con muchas risas de por medio.

MIGUEL BERNARDEAU GRABA "TERRA ALTA"

Ya han comenzado las grabaciones para Movistar Plus+ de la adaptación de la novela homónima de Javier Cercas. Se trata de un thriller policiaco cuyo punto de partida es el asesinato de dos importantes empresarios catalanes. El protagonista es Miguel Bernardeau, en la foto con Eduard Cortés, el director de la serie.

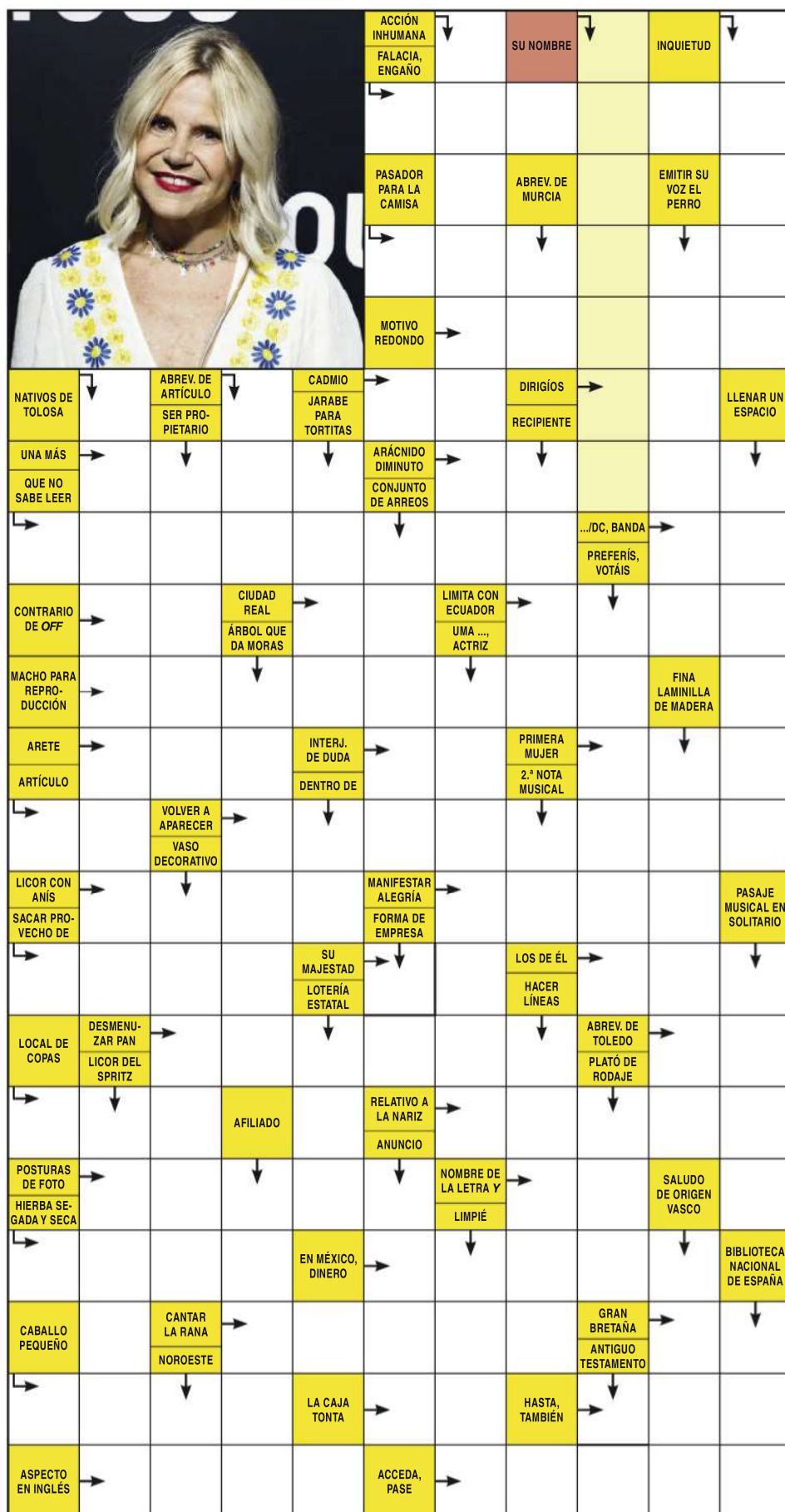


2.700

PROGRAMAS,

cerca de 13.500 reportajes, 10 años en antena y una treintena de premios son los que atesora el programa "Aquí la Tierra", que presenta Jacob Petrus (Quico Taronji e Isabel Moreno los fines de semana). Y su éxito seguirá, porque el magazine, que se emite en La 1 de 20.30 a 21.00, ha renovado por otra temporada.

AUTODEFINIDO



Clues and Answers:

- ACCIÓN INHUMANA: SU NOMBRE
- FALACIA, ENGAÑO: INQUIETUD
- PASADOR PARA LA CAMISA: ABREV. DE MURCIA
- EMITIR SU VOZ EL PERRO: MOTIVO REDONDO
- NATIVOS DE TOLOSA: ABREV. DE ARTÍCULO
- SER PROPIETARIO: CADMIO
- JARABE PARA TORTITAS: DIRIGÍOS
- RECIPiente: LLENAR UN ESPACIO
- UNA MÁS: ARÁCNIDO DIMINUTO
- CONJUNTO DE ARREOS: .../DC, BANDA
- PREFERÍS, VOTÁIS: CONTRARIO DE OFF
- CIUDAD REAL: LIMITA CON ECUADOR
- UMA ..., ACTRIZ: FINA LAMINILLA DE MADERA
- MACHO PARA REPRODUCCIÓN: ARETE
- ARTÍCULO: INTERJ. DE DUDA
- PRIMERA MUJER: 2.ª NOTA MUSICAL
- VOLVER A APARECER: VASO DECORATIVO
- DENTRO DE: MANIFESTAR ALEGRÍA
- FORMA DE EMPRESA: PASAJE MUSICAL EN SOLITARIO
- LICOR CON ANÍS: SACAR PROVECHO DE
- SU MAJESTAD: LOTERÍA ESTATAL
- LOS DE ÉL: HACER LÍNEAS
- ABREV. DE TOLEDO: PLATÓ DE RODAJE
- LOCAL DE COPAS: DESMENUZAR PAN
- LICOR DEL SPRITZ: AFILIADO
- RELATIVO A LA NARIZ: ANUNCIO
- NOMBRE DE LA LETRA Y LIMPIÉ: SALUDO DE ORIGEN VASCO
- BIBLIOTECA NACIONAL DE ESPAÑA: CABALLO PEQUEÑO
- CANTAR LA RANA: NOROESTE
- LA CAJA TONTA: ASPECTO EN INGLÉS
- ACCEDA, PASE: HASTA, TAMBIÉN

SUDOKU

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

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

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

BINARIO

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

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

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

SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.



ABECE
ASTA
ATORAR
AURA
AVIVAR
BREVE
CENO
COMERCIO
DESNATAR

EMIR
ESTAR
HILVAN
LEÑA
LEYENDA
MANIJA
NAFTA
POLVORON
PROMESA

TANGIR
TIJA
VACUNAR
VANO
VERSAR

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

EL HORIZONTAL

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

- | | |
|--|---------------------------|
| 1 Col., adorno de mal gusto | 6 Deslumbrante |
| 2 Hacer diligencias | 7 Hueso en el pecho |
| 3 Obra modelada o tallada | 8 Parte de la mecánica |
| 4 Introducir o clavar una cosa en otra | 9 Fue Duque de Lugo |
| 5 Peluquero creativo | 10 Enterarse bien de algo |

	1	9	4	2	6		15	11		15
2	3		13	8	6		12	7	2	
	3	4	13	14			8		2	
		4	5	6	12		7			
	5		13	8	6		6	13	8	7
6	14		3	7	1		2			
	7	4	13		4			15	12	
8	1		12	7	10		14	7		
	9	10			6		5	7	11	7
10	4	10	9		9			13		

CRUCIGRAMA

An 11x11 grid with columns and rows numbered 1 to 11. Dark gray squares are placed at the following coordinates (column, row): (6,2), (4,3), (10,3), (7,4), (3,5), (9,5), (5,6), (11,6), (2,7), (8,7), (4,8), and (6,9).

Horizontal 1 Aplastados, prensados. **2** Buhardilla. Col., niña. **3** Planta iridácea. Fruto magrebí. **4** Pegan, acometen. Saludo italiano. **5** Pref., dos. Natural de Teherán. Costa Rica. **6** Preparan comida en el fuego. Enrevesado, chismoso. **7** Provoquen, desafíen. Desgaste, roce. **8** Señor de la casa. Frotar con un difumino. **9** Provoca miedo. Que no quiere gastar.

Vertical 1 Bayas naranjas y grandes. **2** Dolor de oídos. Onomatopeya del toro. **3** Acto litúrgico. Piezas de metal circulares. **4** Ordenador personal. La gran pantalla. **5** Labor del director de cine. Prefijo que significa Dios. **6** Memorias, comentarios. **7** Museo de Nueva York. Divinidad griega. **8** Comienzo, principio. Radiación ultravioleta. **9** Pintor surrealista español. Operación aritmética. **10** Encendido en aparatos. Importunar con continuas peticiones. **11** Sensación en el gusto. Metal de símbolo Au.

SOLUCIONES

CRUCIGRAMA

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

AUTODEFINIDO

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

EL HORIZONTAL

BINARIO

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

SUDOKU

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

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

SOPA DE LETRAS

OLPZUPU




Y también en iPad

www.megastarediciones.es

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

AUTODEFINIDO



			TREN		MÁQUINA DEL BAR		COL., MENTIRA	
	MARCAR CON UN HIERRO							
	FÁCIL DE ROMPER				RECEPTOR UNIVERSAL		MINERALES MAGNÉTICOS	
	EXPRESIDENTE AFROAMERICANO							
HOJA PARA ESCRIBIR	IGUALMENTE	AVIÓN PRIVADO LA MAYOR SERPIENTE		.../DC, GRUPO DE ROCK DIM. DE GUADALUPE		CONTRACCIÓN DE PARA		ORILLAS PEATONALES
					DIVERTIDA AMNISTÍA INT.			
LOGRAR UNA POSICIÓN						TECLA PARA GRABAR		
CONJUNTO DE PIEZAS						COCIDO EN EL HORNO		
			EN JERGA, IRSE VOLVER, REGESAR					
APODO					COPLA CANARIA ORIFICIOS DÉRMICOS		CONJUNTO ORGANIZADO DE IDEAS	
SUFIJO DIMINUTIVO				COL., MUY PESADO				
TRIBUNAL SUPREMO				XX : X				
		CARCAJEIO TIERRA DEL RUEDO			ENTRADAS DEL MAR EN LA COSTA	SER, EN 3.ª PERSONA ABREV. DE TOLEDO		
DESPILFARRADOR								ADORNOS EN EL BORDE
SALUDO FAMILIAR				ESCUCHÉ AGOSTO		METAL PRECIOSO QUITAR EL AGUA		
							DIRIGIRSE OFRECEN, PROVEEN	
PRECEDE A LA ENE	ASCUS APELLIDO DEL CANTANTE		AUTORA DE ENTRE VISILLOS	HILO DE PESCAR NIÑERA				
Lenguaje coloquial canta la rana					COMUNIDAD AUTÓNOMA DESAFÍO ESTIMULANTE		TIERRA SEMBRADA DE AJOS	
			VALLE DE ..., PAÍS VASCO					EXPRESIÓN PARA ANIMAR
PROTAGONIZÓ SEVEN		... DE MILÁN, EQUIPO 2.ª PERSONA SINGULAR				INTERJ. IRÓNICA TRAS EL DO		
			ANTIGUO TESTAMENTO			SUBCULTURA DEL HIP HOP		
TIPO DE FRUTO SECO				MANCHA BAJO EL PÁRPADO				

SUDOKU

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

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

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

BINARIO

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

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

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

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.

LOZA
MATINAL
MITON
MODESTIA
NARANJA
PODA
RABEAR
RIBA
SILENO

SUJETO
TAXI
TETA
VACAR

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

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

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| 1 Acostumbrarse o amoldarse | 5 Col., complicado |
| 2 Estropearse un coche | 6 Típico dulce siciliano |
| 3 Estudia la conducta humana (f.) | 7 Hasta arriba de trabajo |
| 4 Casa de juego | 8 Cronista, relator |
| | 9 Volver calcáreo un tejido |
| | 10 Gobernante |

[illegible]

An 11x11 grid with columns and rows numbered 1 to 11. Dark gray squares are placed at the following coordinates (column, row): (2,7), (4,3), (4,8), (5,5), (6,6), (7,4), (8,2), (8,9), and (10,10).

Horizontal 1 Contar cotilleos. **2** Famosa por sus hazañas. Su carnaval es muy famoso. **3** Parte inferior del sombrero. Aro de pan. **4** Plancha prefabricada. Repipi. **5** Tratamiento cortés. Domesticar. Abreviatura de Toledo. **6** Flor muy aromática. Vagabundear, callejear. **7** Paraíso. Superficie. **8** Salud vasco. Aficionado a comer bien. **9** Tras septiembre. Asoc. de padres.

Vertical 1 Balbuco de una lengua no materna. **2** Dulce veraniego congelado. Ordenador personal. **3** País de Oriente Medio. Marca de coches. **4** Sudoeste. Etapa de la vida humana. **5** Pájaro de pluma oscura. Ley educativa. **6** Pareja de Lennon. Antónimo de adulto. **7** Frotar con las uñas. **28** Estados europeos. **8** Col., arrear, cascar. **9** Trabajar la tierra cultivable. Cuerpo militar. **10** Amnistía Internacional. Protagonista de *Memorias de África*. **11** Virgen de Almonte. Une con cuerdas.

CRUCIGRAMA

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

AUTODEFINIDO

H	E	R	A	T	F	R	A	G	I
L	A	C	O	B	A	M	A	M	A
P	A	P	E	L	J	A	C	O	B
K	I	T	P	I	A	M	E	N	A
R	E	C	A	R	E	S	E	R	E
S	T	A	L	I	S	T	A	L	I
O	M	A	N	O	R	I	O	M	A
R	O	B	A	R	G	O	R	O	B
A	V	E	R	A	T	E	R	A	V
P	E	R	A	P	E	R	A	P	E

EL HORIZONTAL

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

BINARIO

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

SUDOKU

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

[illegible]

SOPA DE LETRAS

uorido

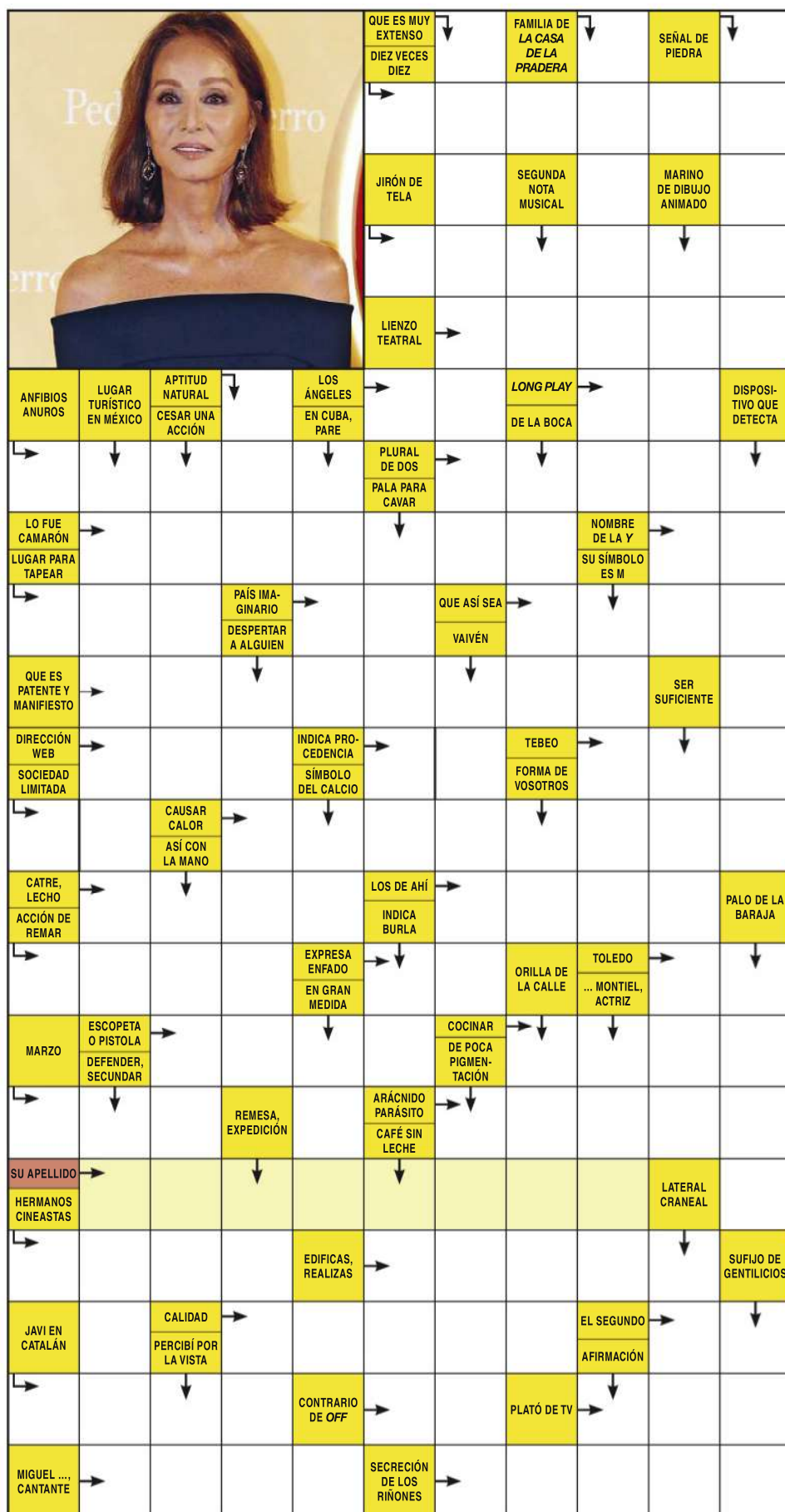


Y también en iPad

www.megastarediciones.es

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

AUTODEFINIDO



QUE ES MUY EXTENSO
DIEZ VECES DIEZ

FAMILIA DE LA CASA DE LA PRADERA

SEÑAL DE PIEDRA

JIRÓN DE TELA

SEGUNDA NOTA MUSICAL

MARINO DE DIBUJO ANIMADO

LIENZO TEATRAL

ANFIBIOS ANUROS

LUGAR TURÍSTICO EN MÉXICO

APTITUD NATURAL

LOS ÁNGELES

LONG PLAY

DISPOSITIVO QUE DETECTA

LO FUE CAMARÓN

LUGAR PARA TAPEAR

PAÍS IMAGINARIO

DESPERTAR A ALGUIEN

QUE ASÍ SEA

VAIVÉN

QUE ES PATENTE Y MANIFIESTO

DIRECCIÓN WEB

SOCIEDAD LIMITADA

INDICA PROCEDENCIA

SÍMBOLO DEL CÁLCIO

TEBEO

FORMA DE VOSOTROS

CAUSAR CALOR

ASÍ CON LA MANO

CATRE, LECHO

ACCIÓN DE REMAR

LOS DE AHÍ

INDICA BURLA

EXPRESA ENFADO

EN GRAN MEDIDA

ORILLA DE LA CALLE

TOLEDO

... MONTIEL, ACTRIZ

MARZO

ESCOPETA O PISTOLA

DEFENDER, SECUNDAR

COCINAR DE POCA PIGMENTACIÓN

REMESSA, EXPEDICIÓN

ARÁCNIDO PARÁSITO

CAFÉ SIN LECHE

SU APELLIDO

HERMANOS CINEASTAS

LATERAL CRANEAL

SUFIJO DE GENTILICIOS

JAVI EN CATALÁN

CALIDAD

PERCIBÍ POR LA VISTA

EL SEGUNDO

AFIRMACIÓN

CONTRARIO DE OFF

PLATÓ DE TV

MIGUEL ..., CANTANTE

SECRECIÓN DE LOS RIÑONES

SUDOKU

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

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

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

BINARIO

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

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

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

SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.



ABSTRUSA
AUTOGIRO
BIEN
BOBO
DESEAR
ENREDO
FILMAR
FLUIDO
FOCO

FRESCO
GOZOSO
HOSCO
MAZAZO
MERO
ONDEAR
OTOMANA
PARONIMO
POBRE

PUNKI
SAYA
SOFA
SUMARIO
VIÑA

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

EL HORIZONTAL

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

- Acción ingeniosa cometida por niños
- Col., alborotador
- Hacer durar mucho
- Ir por el camino más corto
- Emisión de gas u olor
- Recargado de adornos
- Respuesta negativa
- Vino blanco afrutado
- Contención o freno en la conducta
- Trabajan en un taller

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

CRUCIGRAMA

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

Horizontal 1 Interceder. 2 Septentrión. Turista en España. 3 La de mal aspecto. Estilo de natación. País imaginario. 4 Viajó al país de las maravillas. Hecho sobre el que se consulta a alguien. 5 Ejercicios, tareas del alumno. 6 Imagen ortodoxa. Contrario de vendrán. 7 Hermano de Lisa. Deslucidas, utilizadas. 8 Pronombre personal. Anfibio verdo. Fiera ártica. 9 Afectado, presumido. Vaporizador.

Vertical 1 Que no hierra. 2 Papá navideño. Desconcierto. 3 Falto de lealtad. 4 Y en latín. Núcleo de una ciudad. 5 Documento acreditativo. Grupo sanguíneo. 6 Raspa una superficie. Artículo indeterminado. 7 El ser individual. Sonidos de alegría. 8 Aficionada al azúcar. 9 Dos en romanos. Cierta restaurante. 10 Piezas de metal circulares. Explora el espacio. 11 Mechones de pelo. Formo parte.

SOLUCIONES

CRUCIGRAMA

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

AUTODEFINIDO

V	N	I	R	O	S	O	I	R	
T	E	S		N	O		I	A	X
I	I		V	I	T	A		A	
S	A	V	R	O		N	E	O	C
S		T	E	S					
O	R	O		V					
R	A	S	V						
O	T								
S	O	S							
R	A	R	O						
O	B								
S	E	T							
N	E								
E	A								
S	S	O							
P									
N	O								
O									
O									
W	I								

EL HORIZONTAL

S	O	C	I	N	A	C	E	M	10
N	O	I	C	V	R	E	D	O	6
O	N	I	R	A	B	T	A		8
N	O	I	C	V	R	E	D	O	6
O	C	O	C						9
N	O	I	C	V	R	E	D	O	6
N	O	I	C	V	R	E	D	O	6
R	A	Z	I	N	R	E			3
R	A	Z	I	N	R	E			3
F	O	L	L	O	N	E	R	O	2
T	R	A	V	E	S				1

BINARIO

L	0	0	1	0	0	1	0	1	1
0	1	1	0	1	0	0	1	1	0
L	1	0	0	1	1	0	1	0	0
0	0	1	1	0	0	1	0	1	1
0	1	1	0	1	1	0	1	0	0
L	0	0	1	0	1	0	1	0	1
0	1	1	0	1	0	1	0	1	0
L	0	0	1	1	0	1	0	0	0
0	1	1	0	0	1	0	1	1	1
L	0	0	1	0	1	0	1	0	1

SUDOKU

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

SOPA DE LETRAS

aveiga

MEGASTAR



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

Y también en iPad

www.megastarediciones.es



La cantante luce un vestido lencero de Zara, 39,95 €; sandalias de Zara, 39,95 €, y gargantilla de Luxenter, 70 €. En la otra página, Roser lleva un vestido de Alba Conde, 300 €, y pendientes de Parfois, 15,99 €.



CANTANTE

Roser

“Llevo 21 años con mi marido. Es un buen compañero de viaje”

Con más de dos décadas en el mundo del espectáculo, la cantante hace un repaso por su carrera y nos descubre las luces y las sombras de su profesión.

La cantante lleva un vestido de punto de Relish, 174 €; zapatos de Zara, 35,95 €; cadena de Thomas Sabo, 139 €; pulseras de Fossil, 89 € cada una, y cinturón de Guess, 80 €.



La conocimos en el concurso "Popstars" (2002). A partir de ahí, la carrera de Roser ha sido de triunfos, pero según ella, también de muchos baches. Ha conseguido formar un equipo con su pareja, Joel García del Río, con el que produce sus espectáculos. Donde sí ha conseguido el triunfo total ha sido formando una familia con él y con su hijo, Jay.

-¿Cómo se presenta el verano?

-Muy movidito, con la sexta temporada de mi espectáculo "Divas discos", la segunda de "Hola Rafaela", con mi nueva canción y el veinte aniversario de "Fuego".

-Es el segundo año del espectáculo de Rafaela, ¿cómo surge?

-Después del éxito de "Divas disco", donde además de bailar y cantar, también cuento anécdotas y me abro un poco en canal, yo había dejado un poco de lado el disco de Rafaela, porque para mí fue como un antes y un después dentro de la discográfica. Yo tenía 26 años y yo creía que era demasiado pronto para hacer ese disco, porque era un disco homenaje. Tenía razón y no fue un buen momento, aunque yo lo defendí. Y fue después de Divas cuando decidí escribir un show de Rafaela, me reconcilé con el disco y descubrí a la artista real que representaba Rafaela. Pero reconozco que no es lo mismo hacerlo con 26 que con 45 años.

-Ese disco llegó a manos de Rafaela.

-Me da mucha rabia recordarlo así, porque todo el mundo ha hablado maravillas de ella. Yo coincidí con ella en una gala de TVE. La debí pillar en un mal momento o mal día. Yo quise entregarle el disco en persona. Ella sabía que lo había sacado porque lo había aceptado. Y cuando iba a entregárselo me dijo: "Ahora no tengo dónde guardarlo, ya si eso me lo compraré". Me disguste un montón.

-Tendría un mal día.

-Por supuesto. Me lo vas a decir a mí que también soy una diva y tengo mis momentos, y somos humanos. (Risas)

-¿Te consideras una diva o sueñas con ser una diva?

-La palabra diva se usó como persona déspota y por encima del mundo. Yo no comulgo con eso. Pero es verdad que siempre he tenido ese punto en el escenario, en el que me crezco y engrandezco. Para ser artista hay que creérselo y hay que tener ego, pero en su lugar, que es en

el escenario, pero fuera tiene que ser otro nivel. Los años me han enseñado a disfrutar cuando te acercas a la gente.

-En estos dos espectáculos trabajas con tu marido Joel, que es el coreógrafo. ¿Cómo es trabajar con tu pareja?

-Llevamos 21 años juntos y es un magnífico compañero de viaje, además de un gran profesional. Lo más importante es que nos entendemos muy bien, respetamos nuestro espacio y libertad. Nos complementamos mucho y claro que discutimos, porque somos muy intensos los dos.

-Además sois los dos productores. Sois una familia, supongo que también lo habréis pasado mal económicamente.

-Hemos tenido muchos baches y momentos difíciles. Al ser tan intensos sabemos levantarnos otra vez.

-¿Eso resiente la pareja?

-Claro, pero en los momentos más complicados siempre hay algo que nos hace reír. Él siempre me dice que da igual donde vayamos, porque somos él y yo, y también nuestro hijo.

-Sería muy cómodo esperar en casa a que llegaran los proyectos.

-A mí eso no me pasa. Yo entendí hace mucho tiempo que los proyectos no vienen. Tuve un momento afortunado que fue de visibilidad absoluta y fiché por una multinacional. En ese momento, todo era fácil. Pero cuando decidí abandonar, caí en la realidad absoluta: estar sola y lo vas a pasar mal. Empiezas a entender; a caer y levantarte; a cruzarte con personas que juegan con tus ilusiones....

-¿Has tenido envidias?

-No envidias a las personas, sino que te preguntas el porqué no te llegan más proyectos y que la suerte te mire. Pero entendí hace mucho tiempo que no me podía quedar en casa y que había que reinventarse y buscar maneras de sentirme feliz saliendo de mi zona de confort.

-¿Ha habido momentos de tirar la toalla?

-En los últimos años, igual. Las mujeres tenemos un ego, porque queremos estar perfectas y nos exigimos mucho. Van pasando los años y te preguntas si estás bien o adecuada para el trabajo. Aunque yo sea una mujer con carácter y segura, tengo mis momentos. Tienes que aceptar cada paso que das por tu madurez y dónde vas encajando. ▶



Roser luce un mono de Alba Conde, 299 €, y pendientes de Bimba y Lola, 45 €.

Gente con estilo

► **-Pero eso que dices suena a que el mundo del espectáculo es machista.**

-Durante muchos años lo ha sido, y ahora no lo noto como antes, no lo es tanto. Cuando yo empezaba había mucho machismo. Ahora se ha abierto un poco la mente. Hablo de mi experiencia y de cosas que te pasan y ya no te pasan.

-¿Como cuáles?

-A mí me llegaron a ofrecer literalmente un cheque en blanco. Me lo puso encima de la mesa y me dijo: "Tienes que ser mía". Yo lo tuve claro y he querido tener una carrera con esfuerzo.

-¿Te consideras una musa gay?

-Me han considerado musa gay y yo lo he recibido con los brazos abiertos. Es un regalo. Yo soy lo que soy gracias al colectivo. No tengo ninguna duda, es un público muy crítico y muy fiel.

-Hablabas antes de la madurez. Llevas 22 años en esta profesión, ¿cómo has madurado?

-A base de hostias. Yo cometí un error tremendo, porque desde pequeña quise ser artista. Se cumplió, pero cuando yo entré en el programa y Warner me ofreció un contrato y empecé a vivir el sueño real, pensé que nunca me iba a bajar de ese tren. Eso fue un error de novata, inmadura, de pensar que esto iba a ser eterno.

-Pero igual es lo que pasa con este tipo de concursos, donde entra gente muy joven.

-Ellos te crean un mundo, pero es que en mi caso yo no venía de la nada, porque ya había trabajado en orquestas. Te tienes que dar cuenta de que la vida no es que te den todo hecho. Mi caída fue espectacular.

-Bueno, tú has seguido trabajando, otros se han quedado en el camino.

-Sí, tengo una pasión incontrolada por lo que hago. Soy una inconsciente y creo que siempre hay una posibilidad, aunque esté en el peor de los momentos. Y te digo que en esos momentos soy una auténtica telenovela, pero me levanto con fuerza.

Daniel I. Carande

Fotos: Fernando Roi

Ayd. de foto: Sara Guillén

Estilismo: María Álvarez

Maquillaje y peluquería:

Javier Reyes para Topicrem

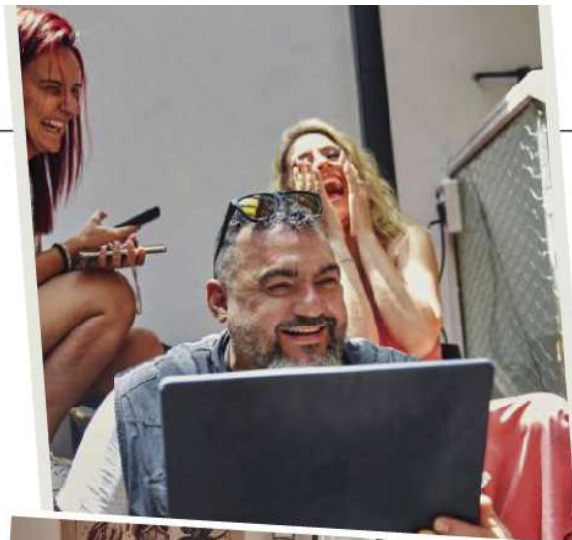
Agradecimientos: Restaurante SottoSopra.

Callejón de Puigcerdà, 8. Madrid. Telf: 917 486 197.

www.sottosopra.es

"Me llegaron a ofrecer un cheque en blanco encima de la mesa, pero he querido tener mi carrera con esfuerzo"

Roser viste una chaleco con cinturón de Guess by Marciano, (c.p.v.); pantalón de Gaudí, 100 €, y sandalias de Exe Shoes, 114,95 €.



CITA EN...

Roser no para con todos los compromisos profesionales que tiene este verano. Quedamos con la cantante en el restaurante SottoSopra de Madrid, donde se puede degustar la mejor gastronomía italiana. Un restaurante cuya decoración te lleva a la Italia más tradicional. Además, ahora en su terraza se pueden degustar también unos desayunos inolvidables.

Mi belleza al descubierto

Antes de irme a la cama...

Me limpio la cara, me echo sérum, crema de ojos, hidrato la cara, me pongo vaselina en los ojos, crema de manos y me cepillo el pelo.

Mi perfume...

Giorgio Armani.

Mi producto de belleza ideal...

Tengo muchos, pero si tengo que decir uno: la crema hidratante.

Voy a la peluquería...

Intento ir cada tres semanas. Me gusta cuidarme el pelo.

Tardo en maquillarme...

Media hora un día normal, para los espectáculos una hora y media.

Ejercicio...

Tengo un entrenador personal. Hago mucho deporte, necesito tener mucha resistencia.

Dieta...

Nunca la he hecho. Mi menú es infantil. No me gustan los pucheros.

Cirugía estética...

Sí, pero siempre que sea bien hecha y muy bien asesorada.



Crema tintada Hydra, 21,70 €.



Crema Sun Protect de Topicrem, 15,90 €.



Leche hidratante, 16,20 €.



Aceite de ducha de Topicrem, 17,60 €.

Dulceida

presume de embarazo en las islas Baleares

La influencer y su chica, Alba Paul, se convertirán en mamás el próximo mes de octubre de una niña que se llamará Aria.

Es una de las influencers más importantes del país y el próximo mes de octubre se convertirá en mamá por primera vez. Lo hará junto a Alba Paul, con la que se casó en 2016, y aunque estuvieron dos años separadas, se reconciliaron. Antes de la llegada de la pequeña, las mamis se han escapado a Ibiza a descansar y regalarse unos días de placer.

Un aluvión de críticas

Y desde allí han tenido que contestar a las críticas de decenas de haters a las que no les ha parecido bien que Dulceida hable tanto de su hija. "He sufrido mucho porque me acusan de vender a mi hija, pero bueno...". Sobre cómo están viviendo el embarazo, Dulceida ha hablado con Laura Escanes en su blog: "Lo tenía romantizado".

Agencias

Una fiera de mamá

Dulceida eligió un bikini de leopardo que dejaba ver su preciosa barriguita. Su bebé nacerá el próximo mes de octubre.





La pareja se mostró muy cómplice en la playa. Llevan ya algo más de un año juntos.



Gisele Bündchen feliz en Costa Rica con su novio Joaquim Valente

Adiós a los rumores de ruptura. La modelo y el entrenador personal siguen juntos y enamorados.

Gisele y Joaquim han disfrutado de unos días en las paradisíacas playas costarricenses junto a los hijos de la modelo, Vivian, de 11 años, y Bejamin, de 14; lo que echa por tierra los rumores de separación de las últimas semanas.

La brasileña, que se separó de Tom Brady en 2022, y el instructor de jiu-jitsu llevan saliendo algo más de un año,

y su amor se consolida. De hecho, la relación de Joaquim con los dos hijos de ella es de lo más fluida.

Tipazo a los 44

Gisele Bündchen eligió para la jornada un bonito bikini color teja y shorts vaqueros, dejando ver que sigue luciendo un tipazo de infarto a los 44 años.

Agencias

David Beckham

cuerpazo a remojo y en familia

El exfutbolista británico, próximo a los 50, luce espectacular en su veraneo en Cerdeña, con su mujer e hijo mediano.

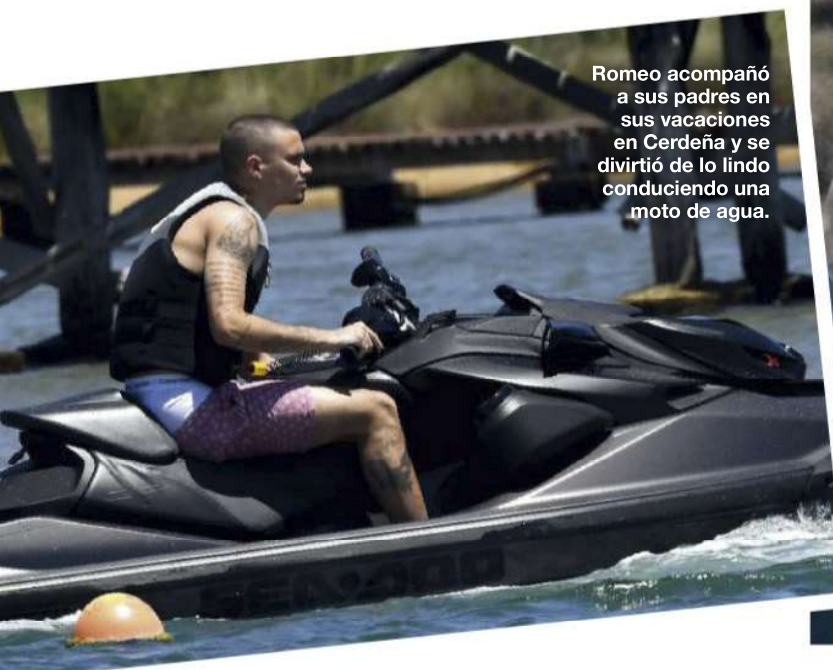
Uno de los destinos favoritos de David y Victoria Beckham para disfrutar de las vacaciones de verano es Cerdeña. Después de reencontrarse allí con Álvaro Morata, recién ganada la Eurocopa, y Alice Campello, siguieron en la isla italiana disfrutando del sol, el mar y los paseos en barco, como tantas otras "celebrities". Una ocasión única de asistir al espectáculo que supone ver al exfutbolista en bañador, dándose un remojón en la cubierta de una de esas embarcaciones lujosas que tanto les gusta. David puede permitirse el lujo de lucir palmito. Tie-

ne 49 años y está en estu-
penda forma física. Un cuer-
pazo que sigue despertando
admiración. Tanto es así, que
hay hombres que pagan cin-
co mil euros para tener unos
pezones tan perfectos como
los suyos.

En buena compañía

Pero lo sentimos por sus fans, porque David sigue inseparable de su esposa Victoria, que prefirió tomar el sol a darse un chapuzón. Junto al matrimonio estaba su hijo mediano, Romeo (21), que además de bromear con su padre, disfrutó en la moto de agua.

Agencias



Romeo acompañó a sus padres en sus vacaciones en Cerdeña y se divirtió de lo lindo conduciendo una moto de agua.



Inseparable de **Victoria**

El matrimonio Beckham también pasó ratos juntos. Aquí David y Victoria tomando el sol con sombreros de paja y estilosas gafas de sol.

Naomi Campbell

supermodelo al sol de Cerdeña

A sus 54 años sigue siendo la reina de las pasarelas, ¡y de la playa!, y viéndola entendemos por qué.

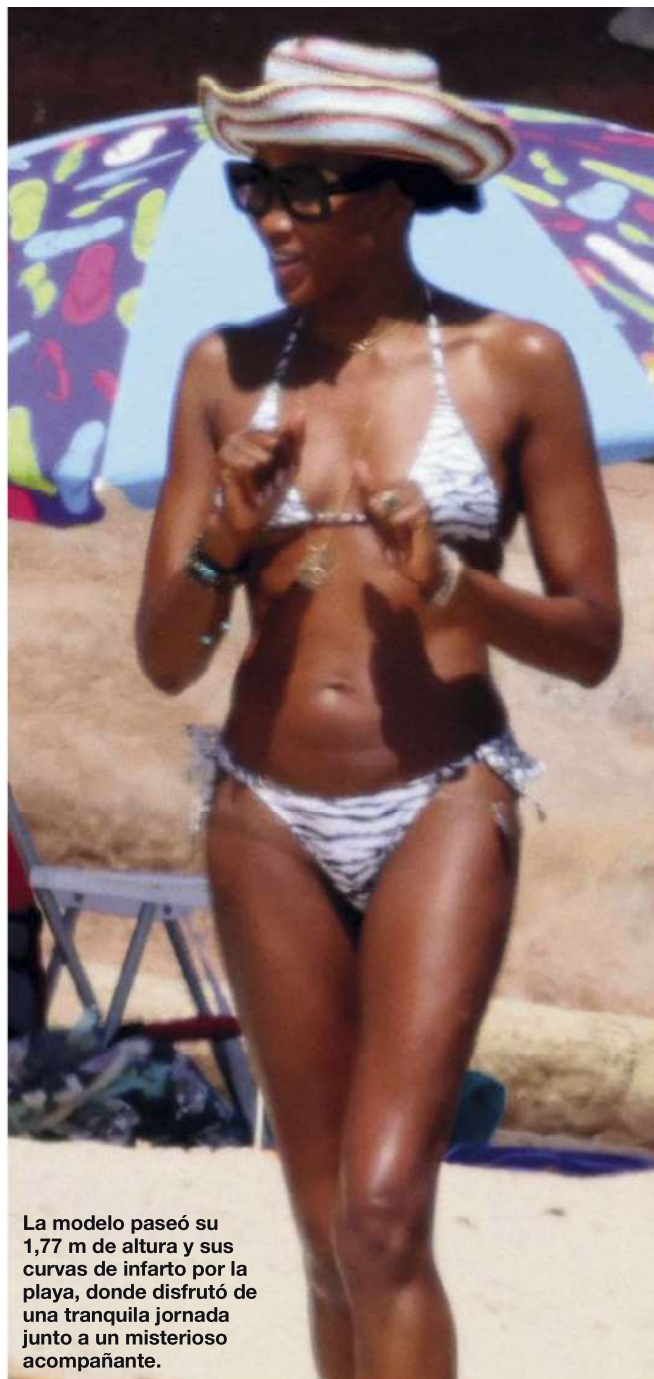
Aunque pueda parecer que no, Naomi también es humana, y cuando llega el verano disfruta de la playa y del sol. Cerdeña fue en esta ocasión su destino para pasar unos días de relax junto a un grupo de amigos. Recientemente también pudimos verla en Ibiza y Formentera disfrutando en un yate jun-

to a Eiza González y Michelle Rodríguez.

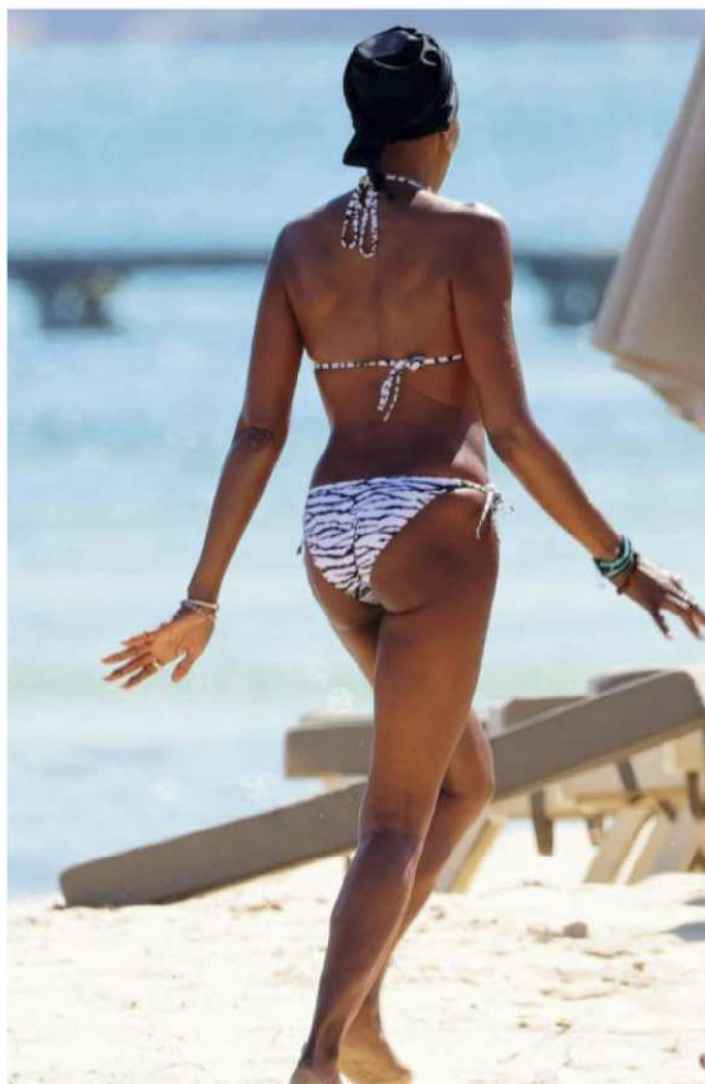
Madre de dos hijos

Siempre misteriosa, poco se conoce de su vida personal. En mayo de 2021 la modelo anunció que había tenido una niña y en 2023 publicó una foto de su segundo hijo, un bebé llamado Oins.

Agencias



La modelo paseó su 1,77 m de altura y sus curvas de infarto por la playa, donde disfrutó de una tranquila jornada junto a un misterioso acompañante.



Summer bag ELLE

70% DESCUENTO

POR SÓLO
149 €



VALORADA EN 485 €

CONSÍGUELA AQUÍ.
Incluye 18 productos imprescindibles para que no te falte
de nada este verano y además, 12 números de la revista ELLE.
Promoción válida sólo en Península y Baleares.





**FOTOS
EXCLUSIVAS**

Raquel Mosquera

“Dios me ha premiado dos veces, con Pedro y con Isi”

Durante la prueba del vestido vimos a una novia emocionada ante el gran día: “Estoy segura de con quién me caso”, nos dijo.

Cinco días antes de la boda, acudimos a la última prueba del vestido de Raquel en Pronovias. Un diseño de corte sirena y escote en pico, realizado en crepe de seda con tul ilusión en la parte superior, encaje y pedrería y cola tipo catedral. “Solo vi dos vestidos y con este fue amor a primera vista, como me pasó con Isi”, confiesa.

-Tu tercera boda, ¿cómo te sientes?

-Muy ilusionada, como una niña con zapatos nuevos.

-Llevas 10 años con Isi, has tardado en dar el paso, ¿por qué ahora?

-Porque tengo otra edad y ahora estoy segura de la persona con la que me caso. Convivimos desde que llevábamos un año de relación, con hijos, y sé perfectamente cómo es él y él

sabe cómo yo soy.

-¿Qué te aporta Isi que no te hayan aportado otras parejas?

-Mucha tranquilidad, serenidad, paz... Somos muy iguales, somos los dos muy trabajadores, responsables...

-¿Y muy apasionados?

-¡Sí! Mucho (Risas).

-¿Es el hombre de tu vida?

-Yo diría que Isi es el hombre de mi vida a día de hoy. Yo me he casado tres veces y siempre digo que Dios me ha premiado sobre todo en dos ocasiones, en las que he estado muy enamorada y he sido correspondida. Una con Pedro Carrasco, que por desgracia falleció, estuvimos 10 años juntos hasta que Dios quiso. Y la otra con Isi, porque si yo estoy enamorada, él me corresponde aún más. ▶



Raquel se enamoró de este diseño de corte sirena, de crepe de seda, escote en pico, tul ilusión, encaje y pedrería, con cola tipo catedral. "Fue amor a primera vista", nos dijo.

► **-En tu segunda boda, con Tony Anikpe, ¿no estabas tan convencida?**

-Fue menos tiempo, llevábamos un año y nos casamos, tuvimos una hija, Raquelita, fue muy rápido todo. Después, en la convivencia Tony no era como creía, era una persona desconocida. Nos llevamos bien, de hecho cuando llama a la niña soy la primera que le paso el teléfono. Yo me he ocupado de todo con mi hija, nunca le he pedido nada a Tony y jamás se lo he echado en cara. Lo maravilloso de aquella relación es que tengo a mi hija.

-Para Isi tampoco es su primera boda.

-No. Se casó por lo civil y se divorció hace muchos años.

-Pero sí es su primera boda religiosa.

-Sí, es la primera vez que se casa por la Iglesia porque según él ha encontrado a la mujer de su vida. Y así me lo demuestra día a día.

-A tu primera boda, con Pedro Carrasco, asistieron 400 invitados, ¿ahora te apetecía algo más íntimo?

-Uy, fueron casi 500. La mayoría amistades suyas, compromisos... Ahora tanto Isi como yo hemos querido que estén los amigos que durante 30 años han estado con él o conmigo, familiares y personas muy allegadas que nos han apoyado en lo bueno y en lo menos bueno.

-¿Tus padres están felices con la boda?

-Quieren mucho a Isi porque ven que está entregado a mí. Mi madre siempre me dice: "Isi te quiere mucho, cariño". Y yo me fío mucho de lo que diga mi madre.


-¿Habéis viajado a Nigeria a conocer a su familia?






Probándose el tocado, de Swarovski y rodio, con un recogido. Aunque finalmente decidió llevar melena. Abajo, detalle de la espalda donde se ve el tatuaje que Raquel lleva de su hija.





Las sandalias con plataforma son de piel, diseño de Pronovias.



Comprobando todos los detalles del traje y haciendo los últimos arreglos.



Las arras doradas las ha comprado nuevas y las alianzas de boda son de oro amarillo y blanco con brillantes.

“ROMEO ESTÁ EMOCIONADO CON LA BODA, NOS DIJO: ¡BIEN! TODOS MIS AMIGOS TIENEN PADRES CASADOS”

► -Sí, el año pasado viajamos por primera vez con Raquel, Romeo y Ryan, hijo de Isi. Fuimos a Marruecos, a Egipto y a Nigeria. Conocimos a toda la familia.

-Supongo que a partir de ahora iréis más a Nigeria...

-Sí, además Isi está montando allí un pequeño hotel con su hermano.

-Isi dejó el negocio de la noche (discotecas...) hace tiempo.

-Hace ya, porque yo me fui a “Supervivientes” y la vida de la noche... tú sabes que no es buena ni compatible con una familia. Y vivimos con 2 hijos. Dejó la discoteca y el pub, montó el restaurante y yo fui a “Supervivientes”.

-¿Y le funciona bien el restaurante?

-Sí, no está en el centro de Madrid, pero es el más bonito de Móstoles. Tiene muchos clientes amigos.

-Y tú sigues con el salón de belleza, la tienda de moda y complementos...

-Y hay más cositas...

-Cuéntame.

-Vendí mi chalé de Galapagar y supe invertir.

-¿En ladrillo?

-Sí, compré una casa que ahora se alquila y otra cosita en la

playa. Así el día de mañana mis hijos tendrán sus cosas. Además de peluquera y esteticien soy empresaria.

-¿Tus hijos cómo reaccionaron a la boda?

-Raquel y Romeo están súper ilusionados. Raquel nos dijo: ¡Ya era hora! Y Romeo: ¡Por fin! Todos mis amigos tienen padres casados (Risas).

-Imagino que para Raquelita Isi es un segundo padre.

-Raquelita le llama “papá”. Se ha criado con él desde los 8 años. Se quieren mucho.

-¿Por qué has elegido la iglesia San Miguel Arcángel de Las Rozas?

-Porque llevo en las Rozas 29 años con el centro de belleza, y dos viviendo allí. Romeo ha hecho la catequesis en esa iglesia y hará la Comunión, y allí hemos hecho el curso prematrimonial de 5 días.

-¿Vais a misa?

-Sí, todos los domingos que podemos.

-¿Qué le pides al futuro?

-Salud y que el amor no falte.

-De 0 a 10 ¿cómo eres de feliz?

-¡10,5!

Mar Cabanas

Fotos: Ana Ruiz

Ayte. de foto: Idoia Vitas



Raquel nos muestra el anillo de compromiso que le regaló Isi: un diseño cruzado en oro blanco y amarillo.

Súper **mami**

Carla lució un bikini balconette atado al cuello y braguita alta de rayas mostaza y blanco, y estuvo pendiente de sus niñas en todo momento.



A Carla la sonrisa le fluye fácil, y en esta jornada de sol y playa la modelo se ha mostrado relajada y feliz en la costa de Ibiza mientras disfrutaba de una mañana de baños acompañada de unas amigas y con sus dos hijas: Francesca, de 7 años y Valentina, de 5. La modelo ha confesado ser muy familiar y le encantan los planes con sus niñas.

Sin el Cholo

Carla vistió para la ocasión un bikini con rayas blanco y mostaza, la parte de arriba es un favorecer modelo balconette que realza el escote y braguita de pierna alta, un modelo que ya lució el año pasado. Carla estuvo con unas amigas mientras el entrenador del Atlético de Madrid se recupera de una reciente operación de rodilla y ya ha vuelto al trabajo dirigiendo al equipo colchonero. Días antes, Carla acudió con una de sus hijas al concierto de Karol G, "La Bichota", en el Bernabéu.

Agencias

Carla Pereyra

luce su mejor sonrisa al sol de Baleares

La modelo argentina ha disfrutado de una jornada playera con la familia, pero sin la compañía de Cholo Simeone.



VIAJAR AL EXTRANJERO YA NO ES NECESARIO

El método inmersivo que transformará tu inglés

Una semana en un entorno privilegiado de la España rural bastará para darte el impulso que necesitas. Domina el idioma como un auténtico nativo.

No importan las horas invertidas en lecciones de gramática y vocabulario: cuando nos enfrentamos a una interacción real en inglés, parece que todo nuestro conocimiento se esfuma en cuestión de segundos. Aunque es una experiencia compartida por muchos, es frustrante sentir que todo nuestro esfuerzo sigue siendo en vano. Para transgredir esa barrera, Pueblo Inglés te propone la solución definitiva para sumergirte por completo en el idioma y vivir una experiencia transformadora.

Una metodología única

No hay nada como el método inmersivo para dar el salto definitivo en una lengua. Pero viajar al extranjero supone un sacrificio de tiempo y dinero que a menudo no se justifica porque el contacto con la población local es más bien limitado. Pueblo Inglés te ofrece una alternativa más eficiente y económica: ocho días de inmersión total en inglés con más de doce horas diarias de conversación. ¡Y sin salir de España! El programa se lleva a cabo en enclaves de

uso exclusivo situados en entornos naturales de la España rural. Con salidas desde Madrid, experimentarás esta vivencia extraordinaria en lugares tan idílicos como La Alberca (Salamanca) o El Casón de La Pinilla (Segovia). Allí convivirás con angloparlantes nativos de diversas partes del mundo y te enfrentarás cada día a situaciones reales de conversación. Compartirás con personas de distintos perfiles profesionales como ci-

Pueblo Inglés es una experiencia vital inolvidable

neastas, médicos, empresarios y escritores de EE.UU., Irlanda o Canadá, exponiéndote a hasta quince acentos diferentes. Además, podrás beneficiarte de actividades formativas junto al resto

de participantes españoles que persiguen el mismo objetivo que tú. ¿Dónde está el éxito de Pueblo Inglés? En facilitarte una inmersión total

que no solo mejorará tu dominio del inglés, sino que también te proporcionará una vivencia cultural y vital inolvidable. Al cabo de los ocho días pensarás y hasta soñarás en inglés. No pierdas la oportunidad de transformar tu manera de comunicarte.

Mejora tu capacidad de comprensión y pierde el miedo a expresarte gracias a su enfoque en la recreación de situaciones reales de la vida cotidiana y del entorno profesional.



ACTIVIDADES DINÁMICAS Y ENRIQUECEDORAS

Olvidate de las clases convencionales de gramática y aprende inglés de verdad gracias a este método. Te enfrentarás al *One to One* con compañeros angloparlantes nativos, divertidos *Role Plays* para soltarte en el idioma o *Presentations* para perder la vergüenza y desarrollar tu creatividad.

También para el entorno profesional, recrearás situaciones prácticas como *Conference Calls*, *Meetings* o *Interviews*. Para más información, consulta el código QR:



Tamara Gorro y Ezequiel Garay

juntos con sus hijos en Ibiza

La ¿expareja? siempre ha demostrado que se lleva de lujo. Esta vez los dos han recalado en la isla para disfrutar de Shaila y Antonio, la debilidad de ambos.

En diciembre de 2022, Tamara y Ezequiel firmaron su divorcio. Fue una ruptura ejemplar, por lo menos de cara a la galería, y ambos aseguraron entonces que iban a seguir siendo familia. Este verano, desde luego, lo han demostrado con creces. La expareja se ha marchado de vacaciones a Ibiza con sus dos hijos, Shaila (8) y

Antonio (6). Ante estas imágenes, resulta complicado no preguntarse: ¿se han dado una nueva oportunidad la influencer y el exfutbolista? Ninguno de los dos tiene pareja y las fotos demuestran que están muy a gusto el uno con el otro. No hay beso entre ellos, pero sí mucha cercanía, conversaciones y bromas. ▶

Muy **relajados**

¿Alguna de nuestras lectoras se iría de vacaciones con su exmarido? Lo de Tamara y Ezequiel resulta muy inusual, pero seguro que sus hijos agradecen ese buen rollo.



Ezequiel y Tamara
presumieron de
cuerpazos. Amantes
del deporte,
estuvieron casados
ocho años.



Además de tener 2 millones de seguidores en IG, Tamara colabora en "Y ahora Sonsoles".



TAMARA YA
ESTÁ MUY
RECUPERADA
DE LA
DEPRESIÓN
QUE PADECIÓ
DURANTE AÑOS
Y QUE COINCIDIÓ
CON EL FIN DE SU
MATRIMONIO.

Tamara y Shaila se unieron para tirar al exfutbolista al agua. Ezequiel se tomó con mucho humor la broma de su ex.

► Tamara, incluso, se animó a tirarle al mar aprovechando que el exfutbolista estaba desprevenido.

Meses de rumores

El pasado verano también surgieron rumores de una posible reconciliación, algo que negó tajantemente la colaboradora de "Y ahora Sonsoles". "No hemos vuelto y no vamos a volver", dijo muy seria. Este año Tamara ha utilizado sus redes para comentar lo bien que lo está pasando en Ibiza, aunque ha evitado colgar fotos junto a Ezequiel. De cara a sus seguidores, solo ha posado con sus hijos y con un grupo de amigos íntimos.

Agencias

Durante su día en altamar, la expareja se mostró muy relajada y conversaron animadamente a bordo de la embarcación que alquilaron.



Orlando Bloom

disfruta de Porto Cervo con Katy Perry y su hija Daisy

El actor y la cantante están recorriendo la costa italiana este verano en compañía de su pequeña de tres años.



Sus padres protegieron del sol a la pequeña Daisy Dove con un traje de baño y sombrero de flores a juego, y un chaleco flotador.

El actor británico, toda una estrella gracias a las sagas de “El Señor de los Anillos” y “Piratas del Caribe”, está disfrutando de la costa italiana junto a su mujer, Katy Perry, que también aterrizó en Ibiza para presentar su nuevo disco. La pareja lleva ocho años de relación y tiene una hija en común, la pequeña Daisy Dove, de tres.

Sin boda por ahora

Aunque han tenido que posponer su boda en varias ocasiones, debido a la pandemia primero y por compromisos profesionales después, se muestran como una familia sólida y feliz. El actor y la cantante han reconocido ir a terapia de pareja para “estar en la misma onda”. Ella, además, no lo está pasando bien últimamente porque su lanzamiento no ha cosechado el éxito esperado.

Agencias



Orlando, de 47 años,
sigue manteniendo
su buen físico y
disfrutó de las playas
de Porto Cervo, en
Cerdeña.



Familia **de guapos**

A pesar de sus compromisos profesionales, la pareja ha disfrutado de unos días de relax y sol, muy pendientes de su única hija en común.



Leonor y Sofía tienen 18 y 17 años, y en París estamos viendo su lado más divertido, espontáneo y natural, como muestran en esta foto viendo el tenis.



Sus **primeras citas**

Leonor y Sofía vieron el triunfo del waterpolo masculino (arriba), el del equipo femenino de hockey (izquierda) y saludaron al equipo de natación (derecha).





Las hermanas Borbón saludaron a los tenistas Rafa Nadal y Carlos Alcaraz después de ganar en su debut en dobles, el sábado 27 de julio.



La princesa de Asturias y la infanta Sofía saludan a miembros de nuestro equipo de natación tras su entreno, y a Jessica Vall, tras competir en 100 braza.

Leonor y Sofía

el tándem perfecto para los Juegos de París

La Princesa y la Infanta representan con alegría y espontaneidad a la Familia Real en unas Olimpiadas a cuya inauguración fueron sus padres, los Reyes. Se turnarán con ellos y Doña Sofía.

Los Reyes no podían elegir mejores representantes en los JJ. OO. de París 2024. La princesa Leonor y la infanta Sofía están siendo unas estupendas embajadoras de la Familia Real, y después de que Felipe VI y Doña Letizia asistieran a la inauguración, el viernes 26 de julio, sus hijas están apoyando al de-

porte español en algunas disciplinas. Así, hemos visto a la heredera y a "talismán Sofía", como la prensa internacional ha bautizado a la pequeña de las hermanas Borbón, pues su presencia casi siempre es sinónimo de triunfo, en el partido de dobles que jugaron y ganaron Rafa Nadal y Carlos Alcaraz. Las jóvenes, de 18 y

17 años, y siempre vestidas de manera deportiva, también fueron testigos de la victoria del equipo masculino de waterpolo, ejercieron de talismán del equipo femenino de hockey, apoyaron a Carolina Marín en su defensa del título de campeona olímpica de bádminton... Y todo sin dejar de repartir sonrisas y selfies. ►



Euforia **bajo la lluvia**

Unos entusiastas Felipe y Letizia aplauden a la delegación española que, como el resto, iba en barcaza por el Sena. Por la lluvia, tuvieron que llevar chubasquero, que impedía ver bien el rescatado Carolina Herrera de nuestra Reina.



Los Reyes a su llegada a la cena de gala en el Museo del Louvre. Doña Letizia iba espectacular con un look total, y cedido, de Dior.

COMO NUESTROS REYES, **OTROS ROYALS EUROPEOS** ANIMAN A SUS DELEGACIONES DEPORTIVAS

► Su presencia en la cita olímpica, que culminará el próximo 11 de agosto, se irá alternando con la de sus padres, ya en Mallorca, y con la de Doña Sofía. Eso sí, los Reyes fueron nuestros embajadores ideales en la Ciudad de la Luz asistiendo a la cena de gala organizada por el Comité Olímpico Internacional (COI) en el Museo del Louvre, después de ofrecer una recepción al equipo olímpico español. En el Louvre coincidieron con otros "royals" como Federico y Mary de Dinamarca, Felipe y Matilde de Bélgica, Alberto y Charlene de Mónaco o Guillermo de Países Bajos.



Rafa Nadal, un ídolo en París, recibió la antorcha olímpica de Zinedine Zidane. Un relevo histórico ya.



Federico y Mary de Dinamarca, que se conocieron en otros Juegos, los de Sidney 2000. Ella iba de Max Mara. A la derecha, Felipe y Matilde de Bélgica con el ciclista Remco Evenepoel, Oro en crono.



Alberto y Charlene de Mónaco, vestida de Alexander McQueen. Él es miembro del COI y ella participó en los JJ. OO. de Sidney 2000, compitiendo en natación por Sudáfrica.

Y todos estuvieron bajo el diluvio, con chubasqueros, en el que se convirtió la ceremonia de inauguración, que se desarrolló en el Sena. Felipe VI y Doña Letizia, desde la grada de autoridades, aplaudieron a rabiar y vitorearon a la barcaza de la delegación española, la número 62. Espontáneos al fin, como sus hijas.

DM/@casareales y Agencias



Guillermo y Máxima de Países Bajos, con sus hijas Amalia y Alexia, asistiendo a una de las competiciones.

Rodolfo Sancho

reaparece a menos de un mes de conocerse la sentencia de su hijo

El 29 de agosto Daniel sabrá qué futuro le espera. Mientras, el actor luce sonrisa en la presentación de su última película, “Un paseo por el Borne”.



Rodolfo se mostró feliz de volver a ser noticia por su nueva película. En la imagen de abajo, junto al equipo de “Un paseo por el Borne”. Sancho interpreta a un director de cine.

Ya lo dijo la primera vez que viajó a Tailandia a visitar a su hijo en la cárcel: “No vais a conseguir ver mis lágrimas”. Y, por el momento, Rodolfo Sancho está logrando lo que se propuso entonces, a pesar del tsunami emocional que atraviesa. Así de sonriente pisó el Atlántida Festival en Palma de Mallorca, donde presentó su nueva película, “Un paseo por el Borne”. Desde que su hijo fue acusado de matar y descuartizar a Edwin Arrieta, Sancho había declinado aparecer en cualquier evento público, ni siquiera lo hizo en la presentación de su serie “El Zorro”, el pasado mes de enero.

En una reciente entrevista al periódico “El Mundo”, el actor aseguró vivir “el presente”, además de confesar que cuando detuvieron a su hijo se llegó a plantear que quizás su carrera había llegado a su fin, algo que afortunadamente no ha sucedido. “En todo este tiempo tuve que decir que no a una serie, pero fue por un problema de tiempos. Lo importante es que me ofrecieron el trabajo. Pero es difícil saber si todo esto me va a afectar”, explicó. En menos de un mes, Rodolfo volverá a viajar a Tailandia. El próximo 29 de agosto el tribunal de Koh Samui leerá la resolución del juicio, mientras Daniel ya ha cumplido los 30 en prisión.

Agencias



CAPRICHOS TOP PARA EL VERANO

**POR SÓLO
79 €**



Además de estos 17 productos 'premium', recibirás seis números de la revista Cosmopolitan. Promoción válida sólo para Península y Baleares.

Impactos en la red

MARÍA JOSÉ SUÁREZ
INTENTA PASAR PÁGINA,
MIENTRAS ROSA LÓPEZ
LUCE UNA NUEVA IMAGEN
ESPECTACULAR

@sebastianyatra

En la Riviera Maya,
en calzoncillos y con
una iguana (bastante
grande, por cierto).
El novio de Aitana no
tiene miedo a nada,
aunque prefirió no
acercarse demasiado
al reptil.



@mariajosesuarezoficial

Tras su abrupta ruptura con Álvaro
Muñoz Escassi, María José se ha
centrado en el hombrequito de su vida:
su hijo Elías. "Qué días más bonitos",
escribió la diseñadora junto a esta
imagen tan tierna.



@rosalopezoficial

¡Está irreconocible!
Rosa López ha
lanzado nuevo
single y se ha hecho
estas fotos donde
sale espectacular.
La melena rizada y
su piel bronceada
son todo un acierto.

@jlo

La diva acaba de
cumplir 55 años
y decidió regalar
a sus fans este
selfie donde luce
tipazo. Eso sí,
celebró su cumple
sin rastro de Ben
Affleck. Con lo
que nos gustaba
esa pareja...



síguenos en...



www.facebook.com/diezminutos.es



www.youtube.com/diezminutostv



http://twitter.com/diezminutos_es



instagram.com/revistadiezmintos/



@_maluoficial

La cantante tiene una imagen bastante seria, pero en vacaciones parece que se desmelen. Malú posó con un montón de hinchables antes de disfrutar de una mañana de piscina en Lanzarote. Seguro que su hija Lucía se lo pasó bomba con tanta colchoneta.



El personaje de la semana Marta Peñate

El domingo 28 de julio se celebró en Honduras la emocionante final de "Supervivientes All Stars". Marta Peñate y Alejandro Nieto se disputaban el cheque, pero finalmente la novia de Tony Espina se llevó los 50.000 euros de premio.

"¡He ganado mi primer 'reality' después de ocho!", gritó la canaria cuando Laura Madruño dijo su nombre. Marta prometió que no se volvería a presentar a ninguno más.

La frase de la semana

Yo veo presencias muchas veces a los pies de mi cama, y esto pasa y convivo con ello

(María Verdoy)

Nuestros vídeos... Arrasan



DANIEL SANCHO, PREOCUPADO POR SU PADRE

Según el periodista Edu Calle, el chef español encarcelado en la prisión de Koh Samui ha manifestado que está inquieto ante el aspecto "desmejorado" de su padre. En nuestra web te detallamos qué piensa Daniel.



LA RELACIÓN DE LOS HIJOS DE CARMINA

El pasado 23 de julio se cumplieron 20 años de la muerte de Carmina Ordóñez. Sus tres hijos, Fran y Cayetano Rivera y Julián Contreras, no mantienen en la actualidad una relación nada fluida. Hacemos un repaso de la situación.



EL CUMPLEAÑOS DE BORJA

Borja Thyssen ha cumplido 44 años, y lo ha hecho en pleno distanciamiento con su madre, Carmen Cervera. El empresario lo celebró en Ibiza junto a su mujer, Blanca Cuesta, y junto a sus cinco hijos. Todos los detalles en nuestro vídeo.

SI QUIERES VER OTROS VÍDEOS

youtube.com/diezminutostv

HORÓSCOP

MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA



Finito de Córdoba

LIBRA

24-9 al 23-10

SALUD: La Luna Nueva influye positivamente en tu salud. Te sientes fuerte y con ánimo. La vitalidad hará que hagas más deporte. Además, si estás pensando en quedarte embarazada, es el momento oportuno.

AMOR: Sientes ilusión y el Sol proyecta en el signo de Libra mucha fuerza, vitalidad, pasión y romanticismo para ese amor que acabas de comenzar. Ahora es el momento idóneo para vivir vuestra relación a tope y sin importar nada lo que piensen los demás.

FORTUNA: Los astros te benefician en el nuevo proyecto que comienzas y en el que pones tanta ilusión. Nunca pensaste que podrías llegar tan lejos con tu hobby.

ARIES

21-3 al 20-4

SALUD: Desde hace un tiempo, llevas una vida monótona y aburrida. Dale un giro y ámate un poquito. Además, debes tener cuidado si piensas en hacer un cambio de imagen, porque puede ser catastrófico.

AMOR: Si has puesto fin a una relación, vas a sentir soledad durante estos días. Es algo que solucionarás en el momento que retomes tu vida. Sal con tus amigos, necesitas recuperarte cuanto antes y disfrutar del verano. Si has conocido a alguien, aprovecha la oportunidad que te brinda Venus, ya que bendice vuestra relación con mucha pasión.

FORTUNA: Si tienes negocios con tu familia, puedes salir perdiendo si no prestas atención.

TAURO

21-4 al 20-5

SALUD: Vas a tener que ir al dentista con urgencia, ya que tienes una infección en una muela y te puede afectar al oído. Así me lo indica la carta del Tres de Copas. Además, los cambios de temperatura no te benefician.

AMOR: El Dos de Bastos me indica que si llevas tiempo sin pareja, intenta dejar de estar apática, ya que esto no te viene bien para conocer a alguien. Si tienes pareja, a finales de semana podéis tener una pelea, pero tranquila porque se solucionará con mucha pasión.

FORTUNA: Si te deben dinero, no dejes de reclamarlo porque van a intentar no pagártelo y es algo que necesitas para tu buena estabilidad económica.

LEO

23-7 al 23-8

SALUD: La mala circulación hace que tus piernas se hinchen y el calor influye negativamente. Lo puedes evitar bebiendo más agua y haciendo ejercicio. Durante esta semana, la fuerza de Júpiter hará que tengas muy buen ánimo y se lo contagies a la gente que está a tu alrededor.

AMOR: La influencia del Sol en tu signo hará que un amigo que conoces te sorprenda con una declaración de amor. No saques las cosas de quicio. Si no sientes nada por él, díselo, pero si tienes dudas... espera a ver qué pasa.

FORTUNA: Si tienes problemas en el trabajo, será mejor que hables con gente de tu confianza, te desahogará y te ayudarán a buscar la solución.

VIRGO

24-8 al 23-9

SALUD: Intenta comer más despacio y tomar algo para hacer las digestiones. No te excedas si sales de fiesta, porque puede afectar a tu descanso. Tu estado de ánimo será bueno gracias a la influencia de Marte en el signo de Virgo.

AMOR: Te vas a dar cuenta de que tu pareja te quiere más de lo que creías y en tu hogar reinará la paz y volverá a oírse música en toda ocasión. Todo esto hará que el romanticismo al final de cada jornada sea el protagonista, ya que vivirás noches con mucha pasión.

FORTUNA: Vas a realizar algo que tienes pendiente desde hace tiempo, como la compra de un vehículo. Tu economía ha mejorado en los últimos meses y te lo puedes permitir.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

SALUD: La fuerza de Marte influye negativamente en tu signo estos días y te lleva a estar triste, con preocupaciones y sin demasiadas ganas de hacer nada. Tienes que recurrir a la gente que te rodea, ya que su apoyo es fundamental para salir adelante.

AMOR: Hace unas semanas te dije que ibas a tener sorpresas positivas en el terreno amoroso y has encontrado a alguien muy importante, pero tienes la ansiedad de hacer las cosas muy deprisa. Echa el freno, tómate las cosas con calma, todo saldrá de maravilla.

FORTUNA: Debes escuchar los consejos de la gente de tu entorno, que te quiere y puede favorecerte en el trabajo. El número cinco y el color azul te darán suerte.

SAGITARIO

23-11 al 21-12

SALUD: Debes controlar un problema de circulación, que llevas arrastrando desde hace tiempo. Tu salud es buena, pero debes cuidarte más: no ingerir grasas, evitar la sal y hacer más ejercicio. Sé precavida en tus relaciones sexuales, porque te puedes llevar un susto.

AMOR: Debido al tránsito del Sol en tu signo, puedes tener problemas con tu pareja a finales de semana. Es mejor que no saques tu genio a relucir, porque puede ser un problema que perdure en el tiempo. Si no tienes pareja, esta semana disfruta, pero olvídate de ligar.

FORTUNA: Gracias a la influencia de Mercurio, la suerte va a estar de tu lado en todos los nuevos proyectos de trabajo. El éxito lo tienes garantizado.

SCOPO

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

Por Nati Minerva.

GÉMINIS

21-5 al 21-6

SALUD: Un catarro fuerte te hará guardar un poco de reposo. Debes evitar los cambios bruscos de temperatura. No intentes poner remedio sin consultarlo con el médico. Tu estado de ánimo será bueno.

AMOR: La carta del Tres de Copas me indica que si no tienes pareja, debes dejarte querer y no ser tan exigente, ya que es el momento perfecto para vivir el amor sin tener que pensar en el mañana. Hacer alguna locura con tu pareja mejorará la llama de la pasión. Además, debes estar más atenta con tu familia.

FORTUNA: Si desde hace tiempo trabajas en la misma empresa, sentirás cierta decepción porque los proyectos ofrecidos nunca se materializan.

CÁNCER

22-6 al 22-7

SALUD: Revisa tus encías, las tienes muy sensibles. Lávatelas con agua templada con sal o utiliza una pasta de dientes específica para este problema. Y ve al dentista. De todas formas, te voy a dar un consejo de pitonisa: para evitar los problemas en la boca, córtate las uñas de los pies los lunes. Funciona.

AMOR: Gracias a la llegada de la Luna a tu signo, tendrás una buena complicidad con tu pareja y las relaciones íntimas serán mucho más pasionales y frecuentes. Las reuniones familiares te agobiarán un poco.

FORTUNA: Aprovecha el tiempo para organizar tu trabajo, ya que así conseguirás que todo salga sin retraso. El seis y el rojo te darán suerte esta semana.

NUMEROLOGÍA

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

1

Buena semana para todo lo relacionado con los sentimientos.

3

En tu trabajo vas a tener mucho éxito.

5

Tiempo de logros en tu trabajo. Esto es bueno para tu economía.

7

Tus problemas económicos se van a solucionar muy pronto.

9

Semana de mucho trabajo, pero con muchos logros.

2

Si estás pendiente de un examen, ¡enhorabuena!

4

El amor va a llamar a tu puerta. Procura dejarla abierta...

6

Debes tener más paciencia con tu pareja.

8

Tu pareja te va a sorprender con algo que no esperabas.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

SALUD: Como la semana pasada, sigues acumulando cansancio. Esto hará que tus ojeras vayan en aumento y tus párpados se puedan inflamar. Algo que te preocupará. Intenta relajarte y darte baños de manzanilla en los ojos. De todas formas, tranquila porque muy pronto tu estado de ánimo mejorará.

AMOR: Ya se empieza a notar la fuerza del Sol en tu signo. Esto hará que todo lo relacionado con el amor empiece a mejorar. Si tienes pareja, vais a ir arreglando poco a poco vuestras desavenencias. Si no tienes pareja, te fijarás en alguien, que, tarde o temprano, conquistarás.

FORTUNA: En el trabajo no te agobies por esa renovación de un contrato, todo irá perfecto.

PISCIS

19-2 al 20-3

SALUD: Puedes tener un poco de gastritis, pero tranquila porque con una dieta adecuada lo solucionarás rápidamente. De todas formas, te vendría bien consultarlo con tu médico de cabecera. Si había algo que te atormentaba y te hacía estar un poco melancólica, gracias a la fuerza de la Luna Nueva se va a ir arreglando.

AMOR: Deja de repetirte que ya se te ha pasado el tiempo de enamorarte. Júpiter está cerca de ti y hará que se remuevan sentimientos que parece que habías olvidado. Vas a enamorarte muy pronto de una persona que está más cerca de lo que crees.

FORTUNA: Si estás pensando en hacer algún curso, no lo dejes pasar, te vendrá bien para mejorar en tu trabajo.



Lourdes Montes

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

ACUARIO

21-1 al 18-2

SALUD: Vas a pasar unos días fastidiada debido a un catarro que has cogido. Además, tu estado de ánimo está por los suelos. Intenta animarte y, para estar en paz contigo misma, plantéate pedir perdón si te has equivocado con alguien.

AMOR: En tu relación hace tiempo que falta diálogo y comunicación. Si no ponéis más de vuestra parte, todo lo que habéis construido podría irse al traste. Procura pasar más tiempo con tu familia.

FORTUNA: No discutas con tus compañeros, esto puede perjudicar el buen resultado del trabajo. No pidas ayuda a un familiar, su economía no es buena.

YO opino

por **ángel antonio herrera**

La condición de famoso aparea a veces novedades muy exóticas. **Gabriela Guillén**, por ejemplo, anuncia que está escribiendo sus memorias. Tiene 37 años, o sea, que no se le va a hacer tarde. No diré que cualquiera perpetra un libro, pero sí que resulta raro que el famoso titulado no aporte libro, en algún momento. De modo que sí, que cualquiera va y escribe un libro. Sin un librito oportuno, casi que no eres nada, como no lo eres sin una inspección de Hacienda, o sin un documental, que ahora se llama biopic. Pues ella va a tener su biografía, sí, y la primicia rueda por ahí levantando una incógnita mayor: ¿Saldrá **Bertín Osborne** en esas páginas? Parece, de momento, que ese libro se abre y se cierra solo sobre la propia Gabriela, indagando en su propia peripecia vital, desde que empezó a valérselas, con apenas quince años. Yo sospecho que a su hipotético lector le gustaría mucho que la chavala diera detalles de su romance de trueno, que acabó además en hijo. Ella, de momento, no suelta prenda. Y hace bien. Porque el silencio es el capítulo primero del "marketing" de suspense. Entretanto, Bertín en su papel: sin acercarse un momento a hacerse las pruebas de paternidad.



Gabriela Guillén, de la que tanto se ha escrito por su relación con Bertín Osborne, su embarazo y posterior maternidad, escribe sus memorias.

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

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



DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

JEFA DE REDACCIÓN
Mar Cabanas mcabanas@hearst.es
JEFE DE DISEÑO
Ignacio Roldán iroldan@hearst.es

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

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

DISEÑO
Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es
FOTOGRAFÍA
Fernando Roi, Ana Ruiz, Pablo Sarabia, Guillermo Jiménez
ASISTENTE REDACCIÓN
María José G. Pajares mjgarcia@hearst.es
REDACCIÓN: C/Agustín de Foxá, 4, 28036 Madrid
Tel.: 91 728 70 00.

C/ Consejo de Ciento, 334-336, 6º 1º. 08009 Barcelona
Tel.: 93 566 15 58.

EDITA: Hearst España S. L.
CONSEJERA DELEGADA
Cristina Martín Conejero
DIRECTORA EDITORIAL
Benedetta Poletti
DIRECTOR FINANCIERO Y OPERACIONES SUR EUROPA
Marcello Sorrentino
DIRECTOR DE MARKETING
José Ángel Morales
DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN
César Portilla
DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL
Carlos Alonso
DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES
Manuel Poyato
DIRECTOR DE DIFUSIÓN
Guillermo Moreno
DIRECTORA DE COMUNICACIÓN
Eva Calle
DIRECTORA CREATIVA
Inmaculada Jiménez
DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS
Raul Paseiro
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN
Carlos Bohúa
DIRECTOR DE HEARST STUDIO
Miguel Ruiz-Bravo Goytre
DIRECTOR DE INFORMÁTICA
Carlos Amorós
DIRECTOR DE ASESORÍA JURÍDICA
Ignacio Díaz

PUBLICIDAD:
DIRECTOR PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN:
Rubén Cordero
DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS: Sandra Prosperí
DIRECTOR HEARSTMADE: Luis Quintana
DIRECTORA HEARST LIVE: Inés Pérez
DIRECTORA PUBLICIDAD INTERNAC. IMPORT: María Moruno
MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 MADRID.
Tel.: 91 728 70 00.
DIRECTORA COMERCIAL: Mª Luisa Ruiz de Velasco
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Gema Cardozo
COORDINADORA PRINT: Silvia García
DIRECTORA COMERCIAL DIGITAL: Nora Recio
DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA: Ignacio Tomé
DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Marta Conget
DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA: Ignacio Tomé
COORDINADORA DIGITAL: Marta Gadea
BARCELONA: C/ Consell de Cent, 334-336, 6º 1º,
08009 Barcelona Tel.: 93 566 15 58.
DIRECTORA COMERCIAL: Luz Roca de Vñals
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Esther Sales
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Leticia Martín
COORDINADORA PRINT/DIGITAL: Amparo Gasull
VALENCIA: Bárbara Sanchis. Tel.: 650829419

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

IMPRESIÓN: Edición Normal : Corneo Gráfico / Grafinter.

Edición Pocket : Rotocobri

DISTRIBUCIÓN: SGEL

ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:

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

suscripciones@hearst.es

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

Control de la OJD.

Depósito legal: M-2992-1958 Printed in Spain
Depósito legal Edición Pocket: M-3568-2013

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





SÚPER VERANO

EL MERCENARIO BOCAZAS Y EL X-MEN DE LAS GARRAS DE ADAMANTUM, HABLAN **EN PRIMICIA PARA FOTOGRAMAS** DE **'DEADPOOL Y LOBEZNO', EL GRAN ESTRENO DEL CINE DE SUPERHÉROES.**

FEDE ÁLVAREZ NOS HACE VOLVER A MORIRNOS DE MIEDO EN EL ESPACIO CON **'ALIEN: ROMULUS'**, NUEVA ENTREGA DE LA FRANQUICIA.
MATT DILLON NOS HABLA EN EXCLUSIVA DE SU AMISTAD CON FERNANDO TRUEBA Y DE SU TRABAJO EN **'ISLA PERDIDA'**.
Y LO ÚLTIMO EN **SERIES, VOD Y DVD.**



Pedro Luis
· CONSERVA LO NATURAL ·

Natubé

ALIMENTACIÓN
— INFANTIL —



de
TEMPORADA

≡ SOMOS ≡
FABRICANTES

100% ELABORADOS en
nuestras **INSTALACIONES**

www.conservaspedroluis.com
www.natube.es

