

# DIEZ MINUTOS

14 AGOSTO 2024 • NÚM. 3808

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.



SOLO  
**2,50€**  
Canarias 2,65€



**ANA ROSA  
Y JUAN**

Maravillosas vacaciones  
en Sotogrande



**LETIZIA**

El mejor apoyo para  
nuestros deportistas



**EXCLUSIVA**

**TONÍ  
MORENO**

feliz con su hija  
**Lola en Cádiz**



# QUE COMIENZE EL SHOW



MADRID

SHOW, FOOD & PARTY

COMPRA TU ENTRADA EN  
**WAHSHOW.COM**

ORGANIZAMOS TU EVENTO  
**EVENTOS@WAHSHOW.COM**

**910 73 62 01**

## REPORTAJES



**María Casado**

**De fiesta con más VIP**

La periodista, en la Gala Starlite de Marbella..... **14**



**La Familia Real**

**Reunida en la cena de Palma** Felipe VI, Doña Letizia y Doña Sofía, en buena sintonía. .... **20**



**Carlos Baute**

**Vacaciones con su hijo José Daniel**

El cantante estuvo también con sus otros tres hijos.. **24**

**Diez Minutos cuida de ti**

Moda, Salud, Consumo...

**Antonio Hidalgo,**

pasión playera con su mujer, Ana Ruiz.

**Jesús Vázquez,** risas y mucha complicidad con Roberto en Ibiza.

**Rania y Abdalá de Jordania**

dan la bienvenida a su primera nieta.

**Paco Camino** recibe el último adiós.

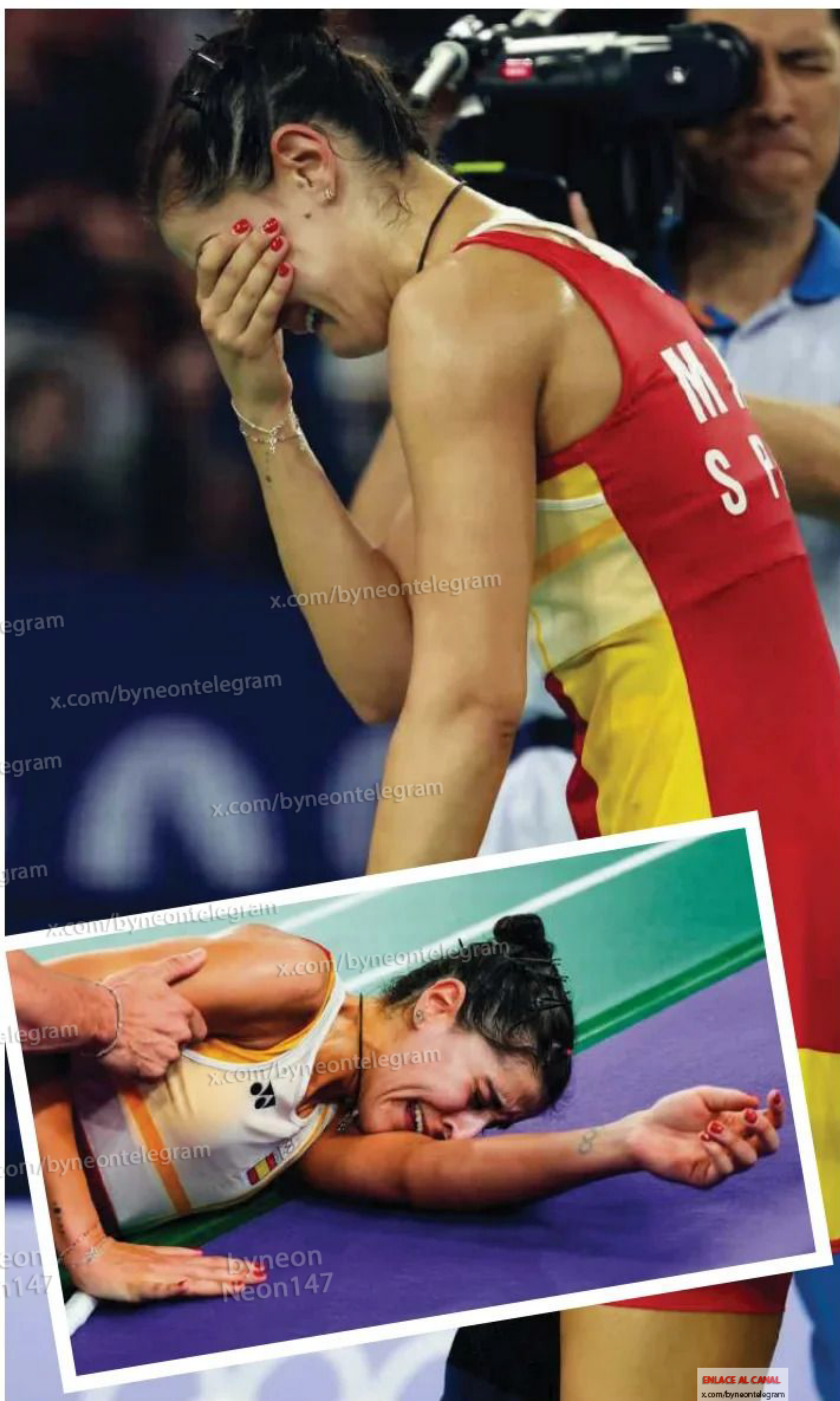
**Jessica Goicoechea** se cura las penas en Formentera tras romper con Bartra.

**Cuando calienta el sol...**

Nuestros famos@s se van de vacaciones.

**Valeria Vegas:** Carmen Russo

**Ángel Antonio Herrera:** La Familia Real



## CAROLINA MARÍN

toda España se vuelca con la gran campeona de bádminton

Tras el triunfo de La Roja en la Eurocopa, puede que el país no haya estado tan unido, deportivamente hablando, como con lo sucedido con Carolina Marín. La jugadora de bádminton tenía a un paso el triunfo, el partido de semis del domingo 4 de agosto iba redondo, pero torció la pierna y se lesionó el nervio cruzado de la rodilla derecha. La onubense supo al instante que era el fin de su sueño en los JJ. OO. Su dolor inmenso, su irrefrenable llanto, retumbó en el Arena Porte de la Chapelle. Pero no había nada que hacer, aunque volvió a regresar a la pista. Sin el Bronce honorífico y con homenaje de su rival al recoger la medalla de Plata, ya está en Madrid, donde confesó al llegar: "Estoy destrozada".



### LA REINA LETIZIA

## El gran apoyo de los deportistas españoles

Si por algo ha destacado la reina Letizia estos días, no ha sido por sus variados estilismos ni por su buena dicción en los discursos... Ha sido por su cercanía apoyando al equipo olímpico español en París. La hemos visto

sufrir nervios, felicitar a los campeones, consolar a los más desafortunados y vivir en las gradas, con intensidad las diferentes pruebas. ompeticiones apoyando a nuestros deportistas.



Vestida con las prendas oficiales del equipo español y con la bandera por capa, celebrando con María Pérez la Medalla de Plata en 20 km marcha.



La Reina no ha dudado en posar con los españoles que participaban y los que apoyaban en las gradas.



El tenista Carlos Alcaraz consiguió la Plata Olímpica y contó con el apoyo de la Reina, que vio su partido con gafas de sol y abanico.



Hecha un auténtico manejo de nervios pudimos verla en el partido de waterpolo, donde el equipo nacional venció.



El atleta Álvaro Martín consiguió el Bronce en 20 km marcha y recibió la felicitación Real.



Sus miradas y gestos muestran la complicidad entre Laura y Antonio a su llegada a Madrid tras su viaje juntos.

# Laura Matamoros

## escapada romántica con su nuevo amor, Antonio Revilla

La influencer vive una ilusionante etapa y no ha querido esconderse. Antonio Revilla, empresario inmobiliario de 32 años, es el motivo de su sonrisa.

**A**trás parecen haber quedado las idas y venidas de Laura con su ex y padre de sus hijos, Benji Aparicio. La influencer ha pasado página y está apostando por la nueva relación

con Antonio Revilla, aunque no sabemos desde cuándo están juntos, todo indica que la relación va viento en popa ahora mismo, y sí que se les ve con mucha química y han querido regalarse un viaje es-

pecial de pareja. Laura dejó a sus hijos en Madrid.

### Vacaciones juntos

Laura y Antonio han pasado unos días relajados y cuando llegaron al aeropuerto de

Madrid se encontraron con un grupo de periodistas, aunque ninguno de los dos hizo declaraciones. Se le ha podido ver besando a su chico antes de montar en el taxi.

Agencias

UNA EXPERIENCIA CON ÉXITO GARANTIZADO

# Aprende inglés en España



Más información  
sobre Pueblo Inglés:



¿Sueñas con dominar el inglés con fluidez y confianza? En Pueblo Inglés puedes conseguirlo y, además, vivir una experiencia inolvidable en un entorno privilegiado.



Ocho días en  
Pueblo Inglés  
equivalen a meses  
en el extranjero.

**A** la hora de aprender un idioma, es fundamental salir de nuestra zona de confort. Sin embargo, el inglés que se enseña en las clases convencionales suele quedarse corto cuando nos enfrentamos a situaciones de la vida real. Y es que es imposible abordar todas las singularidades propias del lenguaje diario hasta que nos enfrentamos a la convivencia en el

vos de todo el mundo para que pongas a prueba tu nivel de una vez por todas. Lo mejor de todo, que no tendrás que invertir el tiempo y el dinero que supone un viaje al extranjero, donde a menudo nuestra capacidad de interacción en el idioma es limitada. En entornos naturales tan idílicos como La Alberca (Salamanca) o El Casón de la Pinilla (Segovia) se sitúa este

enclave donde enfrentarse a 15 horas diarias de conversación en inglés. Desde que te levantas hasta que te acuestas, podrás hablar con nativos con más de quince acentos diferentes y, por supuesto, otros alumnos que persiguen el mismo objetivo que tú. Juntos daréis ese impulso necesario para perder, por fin, la vergüenza a cometer errores y ganar confianza y fluidez.

## Inglés para la vida real

La actividad estrella, sin lugar a dudas, es el *one to one* con sus angloparlantes nativos. Sesiones de 50 minutos para aprender inglés de la mejor manera posible: charlando. Pero también se ofrecen actividades como *Role Plays* o *Presentations*, ideales para soltarse en público. No se quedan atrás las simulaciones de situaciones del entorno profesional como *Conference Calls*, *Meetings* o *Interviews*, muy útiles para la vida laboral. En definitiva, una metodología única que integra todos los elementos que puedas imaginar para dar el *push* definitivo a tu inglés. No esperes más y consigue ya los resultados que buscas.



**CAMILO Y EVALUNA**

### Dan la bienvenida a su pequeña Amaranto

Después de su exitosa gira por España, el artista y su mujer vuelven a estar liados entre pañales y biberones. Hace unos días, Evaluna dio a luz a su hija Amaranto, nombre de origen griego que significa “que no se marchita”. El parto tuvo lugar en casa y Camilo ayudó a la partera durante todo el proceso. En la imagen, también con Índigo (2), su hija mayor.



**MARÍA JOSÉ SUÁREZ**

### Pasa página en Palma

La exmodelo quiere olvidarse del culebrón Escassi y viajó a Palma de Mallorca para asistir a un clásico del verano: La fiesta de blanco, en el Real Club Náutico. “Me encuentro muy bien”, confesó.



**ANA SORIA**

### El mejor apoyo del torero

Pasa mucho miedo en la plaza, pero Ana Soria quiso arrojar a su novio en su gira de despedida. En esta ocasión, Enrique Ponce decía adiós a la plaza de toros del Puerto de Santa María, Cádiz, una tarde feliz en la que la pareja se mostró más unida que nunca. Tras la faena, el diestro salió de la plaza de la mano de Ana, muy guapa con un vestido largo de la nueva colección de Mango.

# ELLE TE REGALA LA CARTERA DEL VERANO



---

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

---

# FOTOS EXCLUSIVAS



Toñi lució una sonrisa e orja a oreja mientras observaba a su hija jugar con las olas.



## Sueño **de ser madre**

Se animó a ser madre a los 46 años, una decisión que, según sus palabras, le cambió la vida. Ahora disfruta al máximo en compañía de Lola.

# Toñi Moreno

## feliz día de playa con su pequeña Lola

La presentadora de Canal Sur se escapó a la costa gaditana con su niña, que el pasado mes de enero cumplió los cuatro años. Madre e hija demostraron tener mucha complicidad.

**T**oñi Moreno es una trabajadora incansable, pero cuando toca desconectar, siempre se decanta por su tierra: Sánlucar de Barrameda, un lugar donde olvidarse de las cámaras, volver a sus raíces y reconectar con su Lola, de cuatro años, su auténtica debilidad. Madre e hija disfrutaron al máximo de la costa gaditana. La pequeña se divirtió en el agua con una tabla de surfear para niños, mientras Toñi

sonreía sin quitarle ojo de encima. Desde que se convirtió en madre, la presentadora reconoce que se toma la vida de manera diferente, tal y como confesó en una entrevista para "La Razón".

"Mi hija me ha enseñado muchísimo. Lo único que quiero es que esté sana y, si me quedo sin trabajo, ya encontraré. Si no encuentro el amor, ya encontraré. No la tuve antes porque no tenía estabilidad económica.

Siempre aconsejo que los hijos hay que tenerlos jóvenes, porque es una lucha. Yo estoy súper feliz", explicó. Pese a estar encantada con su pequeña, Toñi siempre intenta escapar de cualquier postureo y optar por una maternidad real. "Pierdo la paciencia y grito como todas. Siempre pienso que me voy a equivocar en muchas cosas como madre, pero no me equivocaré en cuanto a darle amor", confiesa. ▶





TOÑI ASEGURA QUE **QUIERE QUE** SU HIJA CREZCA EN “LIBERTAD Y QUE SE SIENTA QUERIDA Y SEGURA”

► Y no hay más que ver estas imágenes para darse cuenta del cariño que se tienen. Lola, en cuanto dejó la tabla de surf, se abrazó a su madre para salir del agua.

### Antigua para el amor

En septiembre, Toñi regresará a Canal Sur, donde presentará una nueva temporada del matinal “Hoy en Día”. Entre el trabajo y la crianza, la presentadora parece no tener tiempo para el amor, aunque ella lo niega. “El amor es lo más bonito que hay, en todas sus dimensiones. Yo tengo la puerta abierta, lo que pasa es que soy muy antigua. No sé lo que es el sexo sin amor”, asegura.

Agencias

Toñi se olvidó del móvil durante toda la mañana para estar centrada en su hija. El agua estaba fría, pero ellas estuvieron un buen rato en el mar.



La presentadora asegura que siempre ha sido muy torpe, pero que Lola es "todo lo contrario. ella ya nada, se sube a los caballos y no le da miedo".



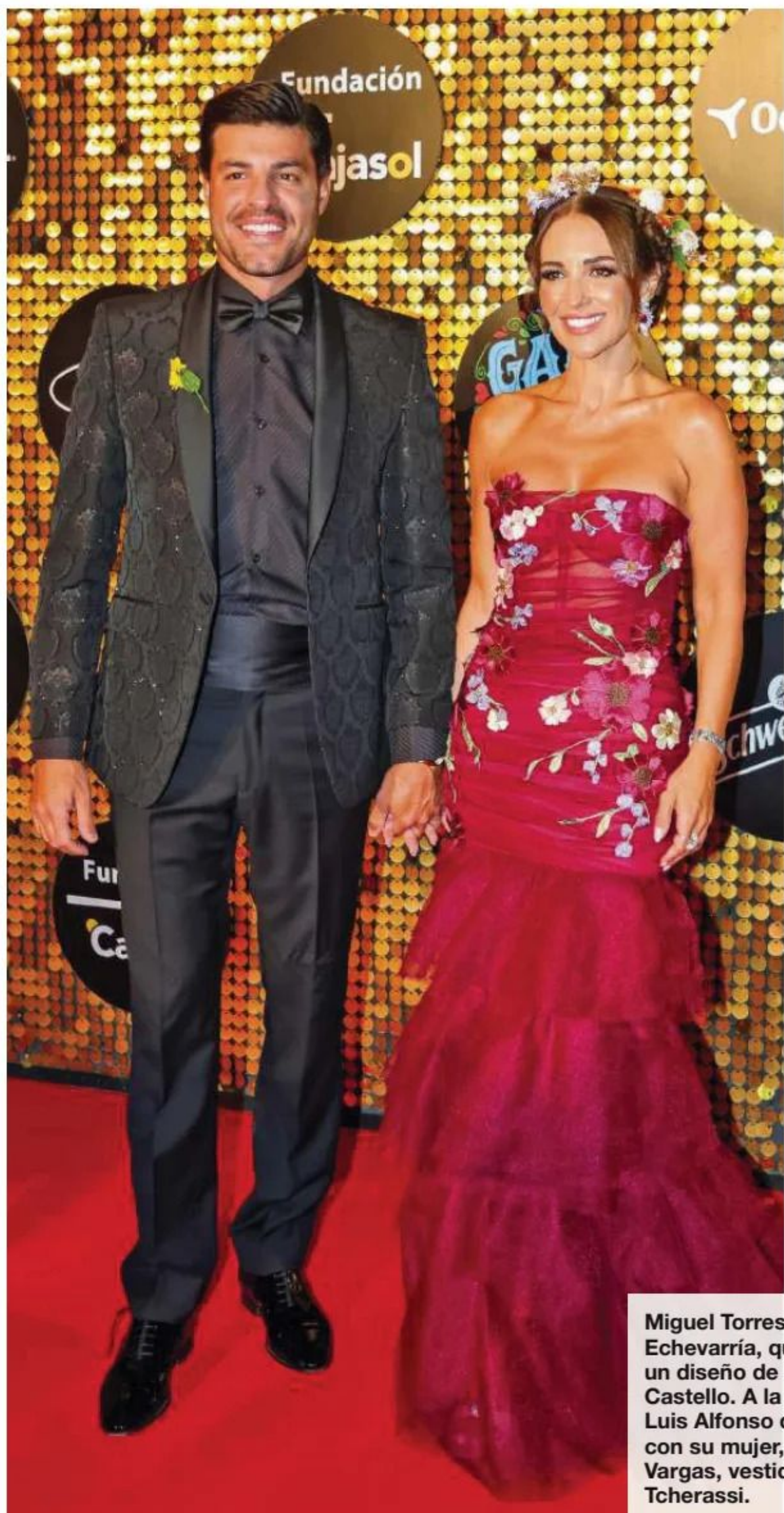


Sandra García-Sanjuán, anfitriona de la velada, junto a María Casado, Cayetana Guillén Cuervo, Valeria Mazza, con un diseño de Gabriel Lage, y su marido, Alejandro Gravier.

# Gala Solidaria Starlite

## Marbella brilla llena de caras conocidas

Un año más la cantera marbellí fue el escenario de la gala solidaria organizada por Antonio Banderas y Sandra García-Sanjuán, donde se reunieron muchos rostros conocidos entre los que destacó Will Smith.



**Miguel Torres y Paula Echevarría, que lució un diseño de Michael Castello. A la derecha, Luis Alfonso de Borbón con su mujer, Margarita Vargas, vestida por Silvia Tcherassi.**



**Q**uince años llevan Antonio Banderas y Sandra García-Sanjuán organizando la Gala Solidaria de Starlite en Marbella. Este año, la famosa Cantera de Nagüeles, donde se celebra el festival de música y este prestigioso evento, se convirtió en una auténtica cantina para homenajear a México. La gala, que siempre reúne a muchas caras conocidas, tiene el fin de recaudar dinero a través de una subasta y

reconocer la labor solidaria de algunos de nuestros famosos, como Cayetana Guillen Cuervo o India Martínez, premiadas en esta edición.

Antonio estaba feliz de poder homenajear al país donde ha rodado siete películas. Banderas acudió con su novia, Nicole Kimpel, enamorado y pendiente de ella, aunque soltó muy divertido: "No me caso. No, no. Siempre me ha salido muy caro". Banderas, que el 10

de agosto cumple 63 años, también habló de su casa de Marbella, que ha sido derruida, y aclaró que pretende construirse una nueva en el mismo sitio donde se encontraba la mansión de Encarna Sánchez.

Un año más, la ceremonia fue conducida por Carlos Latre y Valeria Mazza. La argentina estaba feliz porque en los próximos días su hija, Taína Gravier, debutará en el escenario de Starlite junto a Antonio José.

El protagonista de la noche fue el actor Will Smith, que se lo pasó a lo grande en la gala, donde entregó el premio a Carlos Vives por su contribución a través de la Fundación Tras la Perla. "No me puedo creer que Will Smith me vaya a entregar el premio", dijo emocionado el cantante. Banderas le regaló una guitarra española al actor americano, y este dijo que no sabía tocarla. ▶



Poty acudió con su inseparable mujer, Isabel Navarro. Irene Villa estuvo acompañada por su prometido, David Serrato.



## ANTONIO BANDERAS LE REGALÓ A WILL SMITH UNA GUITARRA ESPAÑOLA, Y EL ACTOR ASEGURÓ QUE NO SABÍA TOCARLA

► Uno de los momentos más emotivos de la velada fue cuando India Martínez se bajó del escenario y se acercó a la mesa del actor para cantarle.

María Casado, que abandonó hace unos años Madrid para

trabajar a las órdenes Banderas en Málaga, no fue acompañada a la gala. La periodista celebrará este mes el primer cumpleaños de su hija Daniela, fruto de su relación con la artista Martina diRosso. María en estos mo-

mentos no tiene pareja y dice que su corazón solo está ocupado por su hija. La periodista fue una de las encargadas de amadrinar el lanzamiento de Ford.

### Apoyo a Venezuela

Paula Echevarría acudió con Miguel Torres y le entregó el premio a Margarita Vargas, por su compromiso en la educación de los más desfavoreci-

dos. Margarita acudió con su marido, Luis Alfonso de Borbón, y este coincidió con su tío Jaime Martínez Bordiú y su mujer, Marta Fernández, que trabaja en la organización del Festival Satarlite.

Este año fueron muchas las menciones de apoyo al pueblo de Venezuela, entre ellas la del anfitrión de la noche, Banderas.

Daniel I. Carande/Fotos: Agencia



Will Smith junto a Antonio Banderas y su novia, Nicole Kimpel, Sandra García-Sanjuán y el marido de esta, Ignacio Maluquer.



Gunilla von Bismarck, de 74 años, junto a su hijo Francisco Ortiz y su nuera. Luis Ortiz, enfermo, no pudo asistir "porque no aguanta una gala tan larga".



### Las bellezas **Kimpel**

La novia de Antonio Banderas, Nicole -que lució un vestido de María Gorof-, acudió como siempre con su inseparable hermana, Bárbara, que presumió de novio, Frédéric Lener.



Macarena Gómez lució un diseño de Teresa Helbig y su marido, Aldo Comas, vistió orgulloso una americana pintada a acuarela por él. La premiada, Cayetana Guillén Cuervo, asistió con su marido, Omar Ayyashi.



Carmen Lomana  
lleva un vestido  
firmado por  
Zimmermann. India  
Martínez fue una de  
las premiadas de la  
noche.



Carlos Latre fue  
un año más el  
conductor de la  
ceremonia junto a  
Valeria Mazza.



Toni Acosta lució un  
vestido de Mattui.  
A la izquierda, Juan  
peña, que fue uno  
de los cantantes  
de la velada, junto  
a su pareja, Sonia  
González.







De pie, de izda a dcha, Doña Letizia, la infanta Sofía, la princesa Leonor, Doña Sofía y el Rey. En silla de ruedas, Irene de Grecia y Tatiana Radziwill.

# La Familia Real

## reunida en la cena de Palma

Los Reyes, sus hijas, Doña Sofía, Irene de Grecia y unos amigos disfrutaron de una velada familiar en un famoso restaurante.

**E**n uno de sus veranos más atípicos, los Reyes, la princesa Leonor, la infanta Sofía y Doña Sofía salieron de cena a un restaurante de Palma, en la noche del domingo 4 de agosto. Un año más, les acompañaba Irene de Grecia, hermana de la emérita y con problemas de movilidad; así como su prima Tatiana Radziwill. Cariñosas y solícitas con las mayores, Leonor y Sofía fueron las encargadas de empujar las sillas de ruedas. Fue después de que Felipe VI presidiera la entrega de premios de la Copa del Rey de Vela, en el Restaurante Mía, donde esa misma noche cenó la actriz estadounidense Teri Hatcher. Degustaron la propuesta gastronómica del chef Guillermo Cabot, con una carta especializada en arroces y pescados frescos, en la que destacan platos como el calamar salteado con sobrasada, el bogavante o ensaladilla rusa con salmónetes en escabeche.

### Looks veraniegos

Doña Letizia, recién llegada de los JJ. OO. de París, donde antes estuvieron sus hijas y ahora su marido el Rey, escogió un vestido de la creadora del sello Adlib Ibiza, Virginia Vald. Es el modelo Brisa y per-

tenece a la nueva colección SS25. Lo combinó con sandalias planas de Pedro García y un bolso de mano de Feel Mallorca. La Heredera optó por un vestido camisero de la firma francesa Karl Marc John, que llevó con alpargatas de Mint & Rose. Por último, la infanta Sofía tomó prestado de su madre un vestido ajustado de Zara. Y aunque en cuanto a estilismos, todas las miradas siempre se centran en las mujeres de la Familia Real, llamó la atención la elección de calzado del monarca: el modelo Merino Sport de las zapatillas Yuccs, una firma mallorquina, que casaban muy bien con su guayabera en azul claro y los pantalones en azul marino.

### Antes y después

Esta salida se ha sumado a la asistencia de Doña Letizia a la clausura del Atlántida Film Fest, a la recepción en Mari-vent o a las regatas del Rey. Acabadas las Olimpiadas, el 11 de agosto, la Familia Real tendrá su semana de vacaciones privadas y luego la Princesa ingresará en la Escuela Naval de Marín, el próximo 29 de agosto, y la infanta Sofía retomará las clases en el UWC Atlantic College de Gales.

Agencias

La periodista, feliz en Sotogrande, iba muy guapa con un vestido playero (debajo lucía un bañador azul), sandalias bajas, un estiloso sombrero de paja y gafas de sol, como su esposo.



# Ana Rosa Quintana

## de relax en Sotogrande con Juan, su marido

La presentadora de "TardeAR" está pasando el verano en muy buena compañía. Su marido y padre de sus dos hijos menores es su mejor apoyo y con quien mejor se lo pasa y descansa durante las vacaciones en su refugio veraniego de Cádiz.

**E**l verano le sienta de maravilla. Solo hay que ver su cara. Ana Rosa Quintana está disfrutando de parte de su veraneo en la urbanización gaditana de Sotogrande, el que suele ser su refugio durante las vacaciones. Este año, además, se ha ganado el descanso con creces, después de una intensa temporada te-

levisiva, dándolo todo con su nuevo programa "TardeAR", el magazine vespertino que supone la gran apuesta de Telecinco. Un programa que retomará en septiembre y que el día 19 de ese mes celebra su primer aniversario.

Por ello es tan importante, recargar pilas, dedicar tiempo al descanso y junto a los tuyos,

y ella lo está haciendo junto a su marido, Juan Muñoz.

### Planes tranquilos

El empresario sevillano es su gran apoyo, son inseparables, y en Sotogrande se lo pasan genial disfrutando de la compañía de otros familiares y amigos. Les encanta, además, ir a playa, salir a nave-

gar y quedar a comer o cenar en restaurantes de la zona, aunque también celebran reuniones en su casa, siendo Ana Rosa una estupenda anfitriona. Y es habitual verles paseando por la zona y atendiendo amablemente a quienes se acercan a saludar a la presentadora.

Agencias



Ana Rosa está feliz y se le nota en la cara y en la sonrisa. Los problemas de salud son cosa del pasado y está disfrutando el momento junto a su gran amor y padre de sus hijos, Juan y Jaime, de 20 años.





José Daniel nació fruto del noviazgo adolescente de Carlos con Zerimar Nallera. Él tan sólo tenía 15 años y ella, 13.

# Carlos Baute

## una piña con su hijo José Daniel y el resto de su familia

Una bonita familia numerosa. Eso es lo que ha formado el cantante con su mujer Astrid Klisans, los tres niños que tienen en común y el hijo que el artista tuvo de adolescente. Juntos han disfrutado de unos inolvidables días de vacaciones en Formentera.



El cantante y la arquitecta llevan más de una década de casados y forman una bonita pareja, en estupenda forma física.



**E**l buenrollismo parece instalado en la casa de Carlos Baute (50). Desde que reconociera la paternidad de José Daniel (34), al que tuvo en su adolescencia, el cantante es otro hombre. Se le ve más relajado, feliz, y su vida familiar ha ganado enormemente. Felizmente casado con Astrid Klisans (39), madre de sus tres hijos pequeños, los seis estuvieron hace unos días en Formentera, disfrutando del sol y del mar. El artista y Daniel no parecen padre e hijo, sino dos amigos disfrutando de la playa, entre las rocas y, sobre todo, muy atentos de Markuss, Liene y Álissee, de ocho, seis y cinco años. Los niños, como es normal, no paran quietos, y un extra de atención no les viene mal. Su progenitor y su hermano mayor, cargados con gafas de bucear, tablas de surf y flotadores, fueron sus vigilantes

durante sus incursiones en el agua, además de sus mejores compañeros de juegos.

### El pilar de todos

El venezolano bromeaba en su Instagram sobre la familia numerosa que ha formado. Y en un divertido video se le veía sentado junto a su mujer al borde del mar, apareciendo entonces José Daniel con los tres pequeños. ¿La reacción del matrimonio? Huir lanzándose al mar. "Cuando el hermano mayor te entrega a los niños después de estar toda la mañana con ellos", era el mensaje de Baute.

Más tranquila estuvo su mujer, que lucía un favorecedor bikini de estampado floral, además de gafas de sol y la melena recogida. Y estuvo muy pendiente de su marido, ayudándole a extenderse el protector solar por la espalda para que no se quemara. ▶



Astrid está muy pendiente de Carlos, al que ayuda a extender la crema solar por cuello y torso.

DESDE 2009, JOSÉ DANIEL LUCHABA  
**PARA SER RECONOCIDO POR SU  
PADRE,** ALGO QUE SUCEDIÓ EN 2021

► “El lugar que me llena de energía para el resto del año”, decía en redes sobre su verano la mujer del artista venezolano.

Ante estas imágenes, Carlos no puede negar que tener a todos sus hijos con él no solo le ha traído felicidad, sino también mucha serenidad. Fue el 19 de marzo de 2021, justamente en el Día del Padre, cuando el cantan-

te anunció el acercamiento con su primogénito. “Después de tantos malentendidos por ambas partes, José Daniel y yo tenemos la relación padre e hijo que debió haber sido desde siempre. Te pido perdón por mis errores y de ahora en adelante vamos a recuperar el tiempo perdido. Te quiero, hijo”, reconoció entonces.

Agencias



Tanto Carlos como Astrid demostraron ser unos padrazos, todo el día pendientes de sus tres hijos pequeños.

Súper **acuáticas**

Nada de quedarse descansando en la tumbona, Astrid y su hija pequeña, Álisce, estuvieron un buen rato a remojo.



# DIEZ MINUTOS

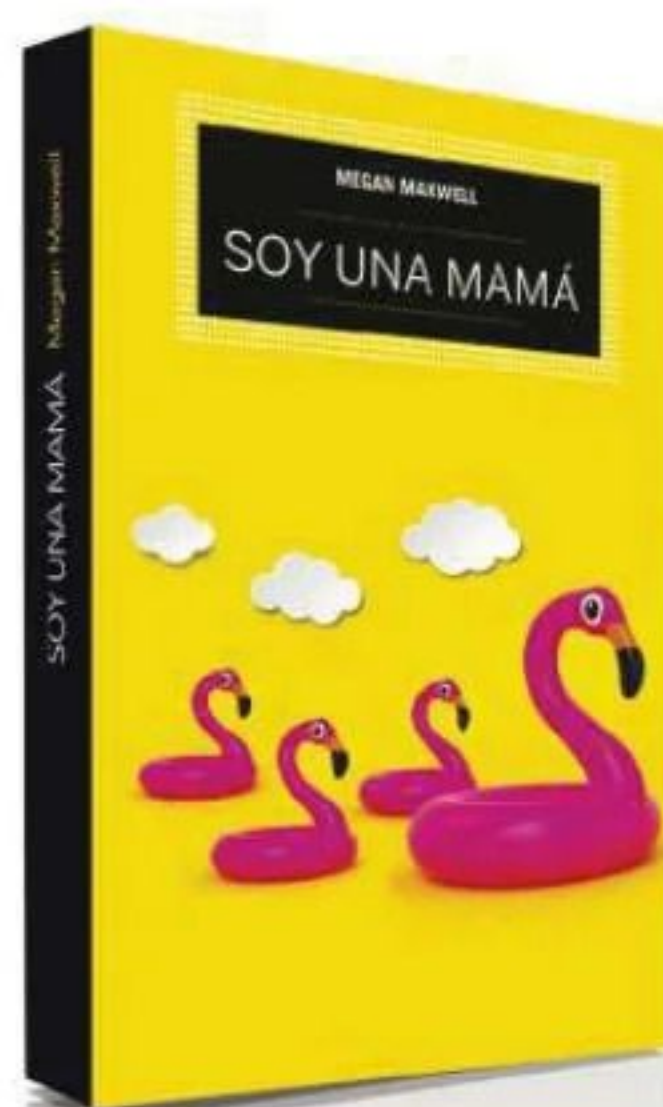
CADA SEMANA CON TU REVISTA

## 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!

### 3ª ENTREGA: 14 DE AGOSTO

Me llamo Estefanía, soy madre de tres hijos y estuve felizmente casada. Mi día a día era siempre el mismo: me levantaba, atendía a mis pequeños, los llevaba al cole, desayunaba con mis amigas, hacía la compra, sacaba a la perra y me iba al trabajo. Todo era perfecto y yo me sentía una mujer feliz. Pero, tras veinte años de matrimonio, todo se trastocó cuando me enteré de que mi marido, al que tanto veneraba, me estaba engañando con otra. Así que me divorcié y empecé poco a poco a disfrutar de la libertad de mi nuevo estado civil...



4ª entrega:  
21 de agosto



5ª entrega:  
28 de agosto



**NOVELA POR SÓLO 2,45 € MÁS**  
REVISTA + LIBRO\*: 4,95 €. \*Compra opcional.

## ¡COLECCIONÁLAS!



Amaia tiene  
un cuerpazo  
y el bikini  
le sienta de  
maravilla.



## Jugando con **su niña**

Olivia tiene nueve años y es una niña muy querida. Amaia se derrite con ella, dándole cariños, jugando e incluso haciéndole monerías para sacarle una sonrisa.



# Amaia Salamanca

presume de tipazo junto a su hija



Ni su pareja, Rosauro Varo, ni los otros dos niños que tienen en común las acompañaron en esta escapada a Ibiza.

**D**espués de 14 años de relación y tres hijos en común, es normal que las parejas pasen tiempo por separado. Esto le ha pasado a Amaia Salamanca, que se ha llevado a la playa solo a su hija mayor, Olivia. La actriz, emparejada con el empresario Rosauro Varo, padre de sus otros dos niños, y con el que podría estar atravesando una crisis, se escapó a Ibiza con la cría y unos amigos. Juntas disfrutaron del sol, la playa y los juegos en el agua. Y fue una ocasión única para ver el cuerpazo de Amaia en bikini.

Agencias



A ratos, la actriz estaba sola y pensativa. Meses atrás confesó, suponemos que sobre su relación con Rosauro Varo: "He pasado por muchos baches".

ARTISTA

## Carmen Russo

# “Nunca he ido por la vida presumiendo de belleza”

Por Valeria Vegas FOTOS: ANA RUIZ AYUDANTE: IDOIA VITAS

¿Quién es ella?

**NACIÓ** en Génova, Italia, en 1959

**TRAYECTORIA:** Tras estudiar Ballet y participar en distintos concursos de belleza, comienza su andadura en el cine italiano a mediados de los años setenta. Ya en la década de los ochenta se convierte en una de las estrellas de la televisión italiana. Es por entonces cuando José Luis Moreno la da a conocer en España, con el programa “Entre amigos”, haciéndose una habitual de los shows de variedades.

A principios de los noventa presentó los programas “Vip Noche” junto a Emilio Aragón, y “La batalla de las estrellas”, al lado de Bertín Osborne y Arantxa del Sol. En 2006 se alzó como ganadora de la primera edición de “Supervivientes”.

En nuestro país ha participado en series como “Hospital Royal Manzanares” o “El chiringuito de Pepe”.

**FAMILIA:** En 1989 contrajo matrimonio con el coreógrafo Enzo Paolo Turchi, con quien tiene una hija, María, nacida en 2013.



Carmen sigue conservando esa frescura y espontaneidad de cuando desembarcó en nuestro país a principios de los noventa. Se encuentra por España de manera efímera para un proyecto de plataforma que verá la luz a finales de año. Puede que la televisión haya cambiado, pero ella sigue siendo la misma: divertida, sonriente y muy profesional. En plena sesión nos propone retratarla en la Gran Vía madrileña, lugar que adora, y es entonces cuando algunos vian-dantes no pueden resistirse a pedirle una foto, comprobando la simpatía que despierta.

**-Eres de esas artistas italianas que ha logrado conquistar el corazón de los españoles, aunque sigan pasando los años, ¿qué te da nuestro país?**

-¡Mucho! Es un amor que empezó hace treinta años y sí he sentido que se ha quedado para siempre. Es mi segunda casa y sigo notando ese cariño de la gente, que es muy bonito.

**-Debes de haber escuchado mucho este piropo, pero es que es verdad que parece que por ti no pasan los años**

-¡Pero sí que pasa! Pasa el tiempo, pero intento no preocuparme de eso. Incluso creo que me debería cuidar más, porque no me cuido como la gente se piensa. Como de todo, pero poca cantidad. La disciplina que tengo me viene desde mis inicios de bailarina. Lo que hago es afrontar la vida con buena energía, desde que me levanto a las seis de la mañana hasta que me voy a dormir. La vida de mi hija también me tiene muy activa.



Carmen y Valeria, muy cómplices durante la entrevista.

**“Cuando Rafaella supo que Enzo salía conmigo le dijo que había encontrado a la mujer correcta”**





Carmen Russo  
haciendo gala de su  
gran flexibilidad.

► **-Tu papel de mujer exuberante sobre el escenario nada tiene que ver con tu realidad, llevas una vida tranquila y al lado del mismo hombre desde hace varias décadas**

-Enzo y yo llevamos juntos 40 años y creo que nuestro secreto es saber divertirnos mucho, vivirlo todo con alegría. Nunca hemos competido profesionalmente y cuando él hace una cosa fantástica en televisión, soy feliz, igual que él conmigo. Por supuesto, cuando hace algo que no me gusta se lo digo, soy de afrontar los problemas y encontrar la solución. Y sobre todo no discutimos nunca delante de María, nuestra hija.

**-Eres una de las ganadoras más recordadas y queridas de "Supervivientes", ¿te contactaron para esta edición especial que se está haciendo de ganadores reunidos?**

-Me llamaron pero me coincidía con compromisos en Italia y ha sido imposible. Me hubiera gustado, porque la isla es un formato que me gusta siempre, pero tenía ya cerradas varias galas con mi espectáculo y no podía dejar la tournée.

**-¿Cuál es para ti la clave para sobrevivir en la isla y bajo una situación así?**

-Es muy importante al empezar la aventura en cuanto pones el pie en la isla, no pensar en tu vida pasada y lo que dejas atrás, tienes que olvidarte. Si no haces eso es un sufrimiento, yo lo tuve muy claro. Llegué con la intención de vivir y sentirme una náufrega, como en las películas.

**-Fuiste madre con 53 años, todo un ejemplo de ese dicho tan nuestro que dice "querer es poder"...**

-Es que ese es el refrán de mi vida. Nací guapa, pero tampoco demasiado; tenía interés por la danza y el baile, pero no tenía padrinos en el mundo del espectáculo. Nadie de mi entorno se dedicaba a ello, pero eso no fue un impedimento. Siempre he sido muy constante para lograr lo que me proponía y en eso también entra la maternidad, fue una hija muy deseada.

**-Los años no fueron un impedimento para lograr vuestro deseo y fuiste de las primeras artistas que recurrió a la reproducción asistida, en edad avanzada**

-Durante muchos años lo intentamos de forma natural pero no llegaba, era un problema con mis trompas. Optamos

por la reproducción asistida y tuvimos la suerte de que al segundo intento salió. Por entonces en Italia la ley no permitía la congelación de óvulos, así que decidimos ir a una clínica española.

**-¿Qué ha sacado María de cada uno de vosotros?**

-De mí se parece en que cuando quiere obtener algo, lo consigue. De entrada siempre digo que no, pero me convence. Es muy insistente, para desesperación mía, pero sabe cómo pedir las cosas y ablandar mi corazón. De Enzo ha sacado su simpatía y la creatividad, con un lado artístico muy fuerte. Y también tengo que decir, como algo bueno, que es muy estratega. Cuando estuve en "Gran Hermano Vip", en Italia, ella dijo al programa que quería que le regalasen un juego, o si no no entraba en la conexión en directo. ¡Es muy lista!

**-¿Te cambió mucho la vida su nacimiento? En un momento en el que entiendo que tu vida estaba ya muy organizada**

-Todo el mundo me advertía de que me cambiaría mucho, me insistían con eso y obviamente que algo cambia, pero no tanto. Y es un cambio a mejor. A ver, nunca en mi vida me había tenido que levantar cinco días a la semana a las seis de la mañana, pero lo hago con mucho placer. Me gusta prepararle todo y llevarla al colegio, mientras vamos en el coche repasando la lección. Es una muy buena estudiante con notas excelentes y además hace mucho deporte.

**-Ahora que Bertín ha asumido la paternidad de su nuevo hijo, ¿Qué consejo le darías como padre en edad avanzada?**

-Lo tiene que disfrutar mucho porque es un momento muy importante. Bertín, por su personalidad y su carácter, siempre será joven, no puedes imaginártelo de otra manera. Le coincide con una edad en la que tienes más tiempo y te puedes permitir escoger más el trabajo que te gusta, a mí me ocurre así. Lo que tengo claro es que para que los hijos crezcan bien y felices, tienen que tener a sus padres cerca. No pueden perder ese referente.

**-Es inusual que una vedette, una artista tan despampanante y con esa carga erótica, caiga bien a las mujeres, como es tu caso, ¿a qué crees que se debe?**



Posando en la bonita azotea del Hotel Indigo Gran Vía de Madrid.

► -Mi imagen ha sido un juego y nunca he ido por la vida presumiendo de mi belleza ni siendo prepotente. Por supuesto que en mi trabajo el físico es importante, pero no ha sido lo único ni lo principal. Siempre he querido que la gente me valorase por mi trabajo, por encima de mi aspecto. Primero veían el físico, pero después sabían que había un talento. En mis redes sociales la gran mayoría de mis seguidores son mujeres.

**-En Italia has lanzado tu propia línea de cosmética que lleva tu nombre, ¿qué te animó a adentrarte en el mundo empresarial?**

-Estuve testando algunas fórmulas de cremas y comprobé que me gustaban, con buenos resultados, así que la compré y la saqué al mercado. Tengo muchas admiradoras y ellas se fían de mí, porque yo las uso. Es la primera vez que hacía algo así, aunque los artistas siempre de una manera u otra hemos sido empresarios, porque, aunque tengas un representante, llevamos nuestra propia vida o montamos espectáculos.

**-En España has trabajado con grandes nombres del espectáculo, tales como José Luis Moreno, Emilio Aragón, Valerio Lazarov, ¿qué aprendizaje te llevaste de ellos?**

-He sido siempre muy observadora, de querer estar cerca para aprender. Emilio tenía esa simpatía de ser un grande muy sencillo, y además cómico. De José Luis me gustaba mucho lo organizado que era y cómo te transmitía su pasión por la danza y el show. Lazarov fue un hombre muy adelantado y el que me animó a que aprendiese español. Estuve dando clases tres horas al día para poder presentar los programas de Telecinco. Su muerte me causó mucho dolor. En Italia también he tenido la suerte de trabajar con grandes, desde Fellini hasta Adriano Celentano.

**-A Raffaella Carrà te unía un cariño especial, además de que tu marido Enzo fue uno de sus principales bailarines e incluso podríamos decir que fue la madrina de vuestra relación**

-Ocurría que Enzo ligaba con todas, siempre estaba con alguna y eso a Raffaella no le gustaba nada. Cuando supo que salía conmigo le dijo que había encontrado a la mujer correcta, que iba por el buen camino, y en cierta forma le dio su bendición.

**-¿Qué sientes que tenía que la hacía tan especial?**

-Raffaella era única y siempre la misma, aunque entrevistase al Papa o a una señora de la calle. Es algo que he aprendido de ella. Enzo siempre recuerda que era la primera en llegar a la sala de ensayo y la última en irse. Cuando estuve participando en la versión italiana de "Tu cara me suena" la imité cantando el "Tuca tuca" y ella llamó al programa, delante de todo el mundo para felicitar me, muy cariñosa. Fue la última vez que hablé con ella, porque meses después murió. Lo recuerdo y se me pone la piel de gallina.

**-Tu hija María fue concebida en Barcelona y además le has inculcado tu amor por nuestro país...**

-¡Mucho! Incluso estudia español en la escuela y está muy atenta a lo que ocurre aquí. Desde pequeña le he hablado mucho de España y le encanta presumir con los compañeros de que sus padres hayan trabajado aquí. Pero tengo que decirte que lo que más le gusta es el Real Madrid y los churros con chocolate.

**“Me llamaron para esta edición de Supervivientes, pero tenía compromisos en Italia”**

**-¿Cómo ha llevado ella que sus padres sean artistas? Porque no deja de ser algo poco habitual tratándose de ambos**

-Es algo que lleva con naturalidad, que es como nosotros hemos vivido siempre. Desde pequeña ha visto cómo la gente nos pedían fotos, incluso a veces a ella también. Siempre he ejercido de madre, no tengo un asistente y soy yo quien la lleva a la escuela y le prepara la comida.

**-¿Con qué formato te gustaría volver a España?**

-Me encantaría poder estar de jurado en un programa de baile. Ya vine hace unos meses como invitada especial al de "Bailando con las estrellas", pero creo que puedo hacerlo bien estando al otro lado. Y también concursando en algo de cocina, que me gusta mucho.

**“Siempre he ejercido de madre, no tengo un asistente y soy yo quien la lleva a la escuela”**





**El Hotel Indigo Gran Vía de Madrid, se encuentra a solo unos pasos de la Gran Vía, el centro neurálgico de la vida moderna y cosmopolita de Madrid. En su restaurante ofrecen un menú mediterráneo con influencias de la gastronomía local; y desde la azotea, con su piscina infinita, se disfrutan unas vistas impresionantes de la ciudad. Calle Silva, 6. Madrid.**



### **MI FOTO FAVORITA**

“Esta foto es de nuestra segunda boda, de manera oficial, porque nuestra hija María, cuando vio la foto de la primera boda preguntó porque no estaba ella con nosotros. Así que decidimos casarnos de nuevo, coincidiendo con las bodas de plata. Representa nuestra felicidad de tantos años, al lado de nuestra hija tan querida y deseada. Ella es el mayor éxito de nuestra vida”

## 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.

# DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

TE AYUDAMOS A HACER LA CESTA DE LA COMPRA, COMPARAMOS LAS MEJORES OFERTAS DEL MERCADO, NUEVAS SOLUCIONES DE ENERGÍA, TODO PARA CUIDAR DE TI



## Imprescindibles para el baño

Este verano disfruta del agua al máximo con estos complementos que te ayudarán a ejercitarte y estar bella en la playa o la piscina.



**CÓMO SOBRELLEVAR EL CALOR** Te contamos el decálogo de recomendaciones que Sanidad ha elaborado para que las altas temperaturas no te jueguen una mala pasada este verano.



### SEGURO EN VACACIONES

No te arriesgues y contrata un buen seguro que te respalde en caso de accidente o enfermedad. Te explicamos qué debes de tener en cuenta a la hora de elegir la póliza.



**EUROPA PROTEGE AL LOBO** El Tribunal de Justicia de la UE ha fallado que la norma de Castilla y León que permite cazar lobos al norte del río Duero va contra la directiva europea para la protección de los hábitats.

## TENDENCIAS

# Para la costa

LOS VERANOS AL LADO DEL MAR SUELEN SER INOLVIDABLES. TOMA NOTA DE ESTAS PROPUESTAS PARA OUTFITS ACERTADOS.

### OBJETO DE DESEO

Las sandalias de plataforma han sido las más vistas en las pasarelas y en el street style para el verano de 2024. Ideales para ocasiones especiales, porque elevan nuestra altura, alargando la pierna, y resultando más cómodas que las clásicas. De Pedro Miralles (169 €).



### DÍAS DE PLAYA

La nueva colección de Mó Salitre rinde homenaje a los veranos con olor a sal, por lo que desde Multiópticas han ideado diseños de gafas que evocan un mundo marino que nos traslada a un pueblo costero lleno de encanto y frescura. Una colección repleta de formas y colores vibrantes.

[multioplicas.com](http://multioplicas.com)



### NATURALEZA

Por cuarto año consecutivo Hoss Intropia se une a Ibiza Preservation para conservar y regenerar el Mediterráneo. Parte de los beneficios se donarán para proteger el ecosistema marino de las costas de Ibiza y Formentera. La colección se inspira en la naturaleza, para crear prendas únicas con mucha personalidad.

[hossintropia.com](http://hossintropia.com)





## ROSA Y NARANJA

Ánimate con una de las combinaciones triunfadoras de la temporada. Este look es resultón y económico.



MONO  
de Mango,  
27,99 €



PULSERA  
de Singularu,  
14,99 €

look **TOTAL**  
**81,95 €**



CLUTCH  
de Sfera,  
13,99 €

PENDIENTES  
de Amazon,  
11,99 €



SANDALIAS  
de Bershka,  
12,99 €

## LOW COST EN TIENDAS

Echa un ojo a las propuestas de esta semana. Estilo apto para todos los bolsillos.



VESTIDO 25,99 €  
TRUCCO



PULSERA 23,20 €  
BIMBA Y LOLA



BOLSO 19,99 €  
CORTEFIEL

TOP DRAPEADO 12,99 €  
EASY WEAR  
INTIME



MONO 69,50 €  
Desigual.



**SHOPPING**

# Fiestas de verano

VERANO Y FIESTAS ES UN BINOMIO QUE SE REPITE AÑO TRAS AÑO. LUCE TU MEJOR VERSIÓN PARA DISFRUTARLAS.



**CLUTCH**  
de Latouche,  
69 €

**VESTIDO**  
de Masavi,  
306,25 €



**ANILLO**  
con amatista,  
de Aristocrazy,  
99 €



**ANILLO**  
de pleta con  
oro, de Tous,  
79 €

**BRAZALETE**  
de Nunu-bcn,  
85 €



**SANDALIAS**  
de Guess, 175 €



**PENDIENTES**  
de Primark,  
3,50 €



PAULA ECHEVARRÍA



**VESTIDO**  
de Woman  
Fiesta, 250 €



**PANTALÓN**  
de Sophie  
and Lucie,  
105,99 €



**BLUSA**  
de Sophie and  
Lucie, 109,99 €



**BOLSO**  
de Acus, 65 €

**VESTIDO**  
de Sandro,  
171 €



**SANDALIAS**  
de Lola Cruz,  
185 €



**COLLAR**  
de Cherubina,  
32 €



**MINIBOLSO**  
de Loewe,  
450 €



**MINIVESTIDO**  
de Laagam  
Wow Concept,  
98,90 €



**BLAZER**  
de Zara,  
49,95 €



**PENDIENTES**  
de Luxenter,  
189,90 €



**MULES**  
de Kazar,  
135 €



**FALDA**  
de Mango,  
22,99 €



**PANTALÓN**  
de Zara,  
29,95 €

**oferta  
estrella**



**Top de lentejuelas**  
de Motivi  
**41,60 €**

# En forma en el agua

EN LA PISCINA O EN LA PLAYA PUEDES ENTRENAR. LAS DISCIPLINAS ACUÁTICAS SON EXCELENTES PARA LA PÉRDIDA DE PESO Y PARA FORTALECER MÚSCULOS. ¡TOMA NOTA!



**C**uando piensas en hacer deporte en el agua siempre se nos ocurre nadar, pero lo cierto es que hay muchos más ejercicios que puedes hacer para fortalecer tus músculos y cuidar tu piel.

**1. Nadar:** No solo pone en funcionamiento todos los grupos musculares y fortalece brazos, piernas, espalda y abdomen, sino que además mejora la resistencia cardiovascular.

**2. Trotar o correr dentro de la pisci-**

**na:** La resistencia del agua hará que hagas mucho ejercicio en piernas y abdomen.

**3. Zancadas:** Es una excelente manera de endurecer piernas, culete y abdomen. Lo puedes hacer con mayor o menor intensidad. Empieza a tu ritmo y ve subiéndolo poco a poco.

**4. Equilibrio:** Aguanta tu peso sobre una pierna mientras subes la otra a la altura de la cadera. Haz varias repeticiones.

**5. Bicicleta:** Para este ejercicio debes coger un churro, reposar los brazos sobre él y con las piernas simular dar pedaladas.

**6. Burpee:** Este ejercicio es completísimo, tanto dentro como fuera del agua. Cuesta pero merece la pena. Consiste en tratar de saltar fuera de la piscina. Ponte de pie, manos apoyadas en el bordillo, y de un salto, sal fuera de la piscina. Empieza con 5 series de 10 repeticiones cada una.

## LOS IMPRESCINDIBLES

- 1.** Gorro de silicona unisex, de Speedo, 15,95 €.
- 2.** Fortalecedor uñas y pelo, de Jelly Pills, 11,99 €.
- 3.** Protector solar en cápsulas, Heliocare 360° D Plus, 20,23 €.
- 4.** Gafas polarizadas, 24,99 €.
- 5.** Arkopharma Arkosol Intensivo 30 caps, 21,89 €.
- 6.** Bañador Rosalba, de Arena, 80 €.
- 7.** Protege, previene y embellece, de Santamarina Cosmetics, 24,90 €.
- 8.** Bikini, de Roxy, 42,95 €.
- 9.** Sandalias, de Hi-Tec, 35,95 €.



1



4



2



3



5



6



Cada vez son más los terapeutas que recomiendan las actividades en el agua para combatir dolores musculares debido a la flexibilidad que se adquiere con su práctica

Oferta estrella



Bañador de natación Nike Fastback  
**46,36 €**  
(antes 57,95 €)



7



8



9



LA EXPERTA TE ACONSEJA...

**Doctora, ¿qué se puede hacer cuando el resultado de los labios no es el adecuado?**



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

En el artículo anterior os hablaba de las bondades del tratamiento de labios y de lo mucho que gustan cuando el resultado es natural, equilibrado y se combina técnica y productos de calidad.

También es importante estar en buenas manos cuando lo que se nota es un resultado antiestético que no buscábamos; un volumen sobredimensionado, la falta de proporcionalidad entre labio superior e inferior que hace que nos recuerden a dos salchichas, un perfilado excesivo que ocupa parte del labio blanco, bultitos o el temido labio de pico de pato... Tiene solución.

Cuando acudís a consulta tras haber sido atendidas en otro centro es de gran utilidad revisar vuestro pasaporte de belleza, en él debe contemplarse el tipo de producto, la técnica y la fecha de aplicación. En caso de que no os lo hayan proporcionado o no lo localicéis, siempre podéis solicitarlo. Si tenemos dudas, la ecografía nos orienta en el diagnóstico, define si el producto es temporal o permanente y si se puede resolver mediante tratamiento médico o requiere valoración por parte de nuestro equipo de cirugía estética especializado en queiloplastia reparadora para eliminar el producto o recuperar la forma. Aunque la hialuronidasa es

comúnmente conocida por sus propiedades para deshacer el hialurónico cuando la infiltramos, debemos ser conscientes de que ese volumen inadecuado en una zona pequeña puede tener más consecuencias que deben evaluarse y tratarse. Los resultados son inmediatos tras la aplicación pero debido a la inflamación resultante es aconsejable que os revisemos en unos días para comprobar la mejoría y valorar realizar nuevo tratamiento que restaure el objetivo que teníais anteriormente.

Si lo que ha ocurrido es una complicación médica aguda que requiere atención médica inmediata, tratamiento dirigido y seguimiento hasta la recuperación, en nuestra consulta contamos con atención 24 h. por un equipo médico multidisciplinar que dará el mejor servicio y hará que te sientas en las mejores manos.

Cuando acudís a consulta es de gran utilidad revisar vuestro pasaporte de belleza, en el que debe aparecer el tipo de producto infiltrado, la técnica y la fecha de aplicación.

Sabías que..?

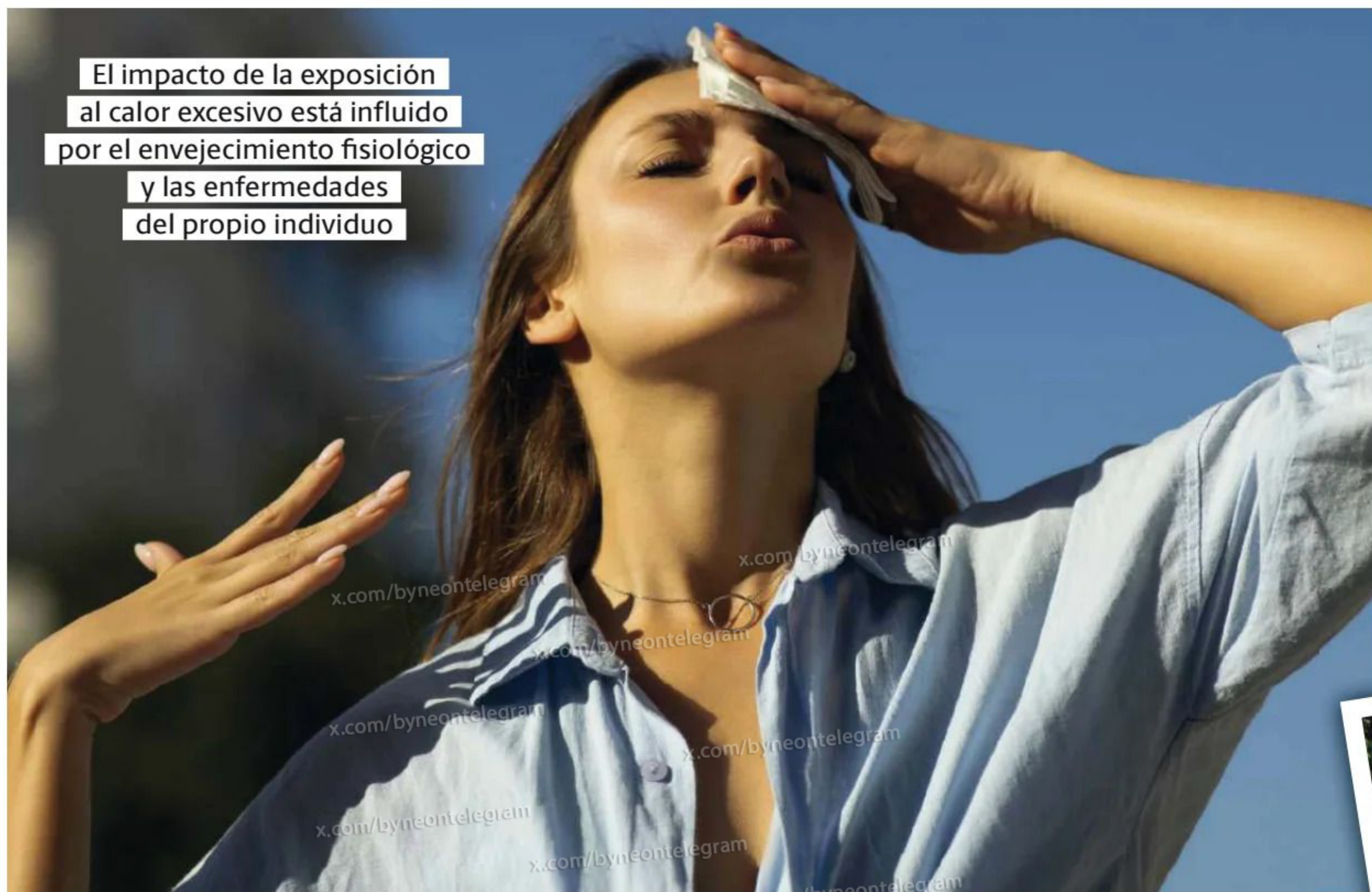
#### NADAR AYUDA A PERDER PESO

Según los expertos, cuando practicamos natación podemos llegar a quemar de 500 a 1.000 calorías por hora. Este consumo energético varía de una persona a otra, de un estilo a otro, de si nadas en piscina o en aguas abiertas o de la temperatura del agua.

# Relájate

La natación es perfecta para relajarse y encontrar un momento de paz. Al ser una actividad en el medio líquido, es muy relajante. Junto con una correcta alimentación e hidratación favorece el sueño reparador y el descanso.

El impacto de la exposición  
al calor excesivo está influido  
por el envejecimiento fisiológico  
y las enfermedades  
del propio individuo



# Cómo sobrellevar el calor



SIGUE EL DECÁLOGO DE RECOMENDACIONES DE SANIDAD PARA SOPORTAR LAS ALTAS TEMPERATURAS Y CONOCE DE QUÉ MANERA OBRAR FRENTE A UN GOLPE DE CALOR.

**A**cumulamos ya varias olas de calor, y el Ministerio de Sanidad recuerda la importancia de prevenir y mitigar los efectos negativos de las altas temperaturas en nuestra salud, especialmente en los grupos de riesgo o más vulnerables y en aquellos colectivos que desempeñan su trabajo o realizan esfuerzos al aire libre. Porque pueden provocar una respuesta insuficiente del sistema termorregulador, alterando nuestras funciones vitales si el cuerpo no es capaz de compensar las variaciones de la temperatura corporal.

Podemos perder agua y electrolitos, necesarios para el funcionamiento de los distintos órganos; en algunas

personas con enfermedades crónicas, sometidas a ciertos tratamientos médicos y/o con autonomía limitada, estos mecanismos de termorregulación pueden verse descompensados con más facilidad. Se manifiesta con calambres, deshidratación, insolación o golpes de calor. De ahí la necesidad de seguir consejos como los de este decálogo:

- 1. Beber agua o líquidos** con frecuencia, aunque no se sienta sed.
- 2. Evitar las bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas**, ya que pueden favorecer la deshidratación.
- 3. Prestar especial atención** a bebés, menores, embarazadas, personas mayores o con enfermedades que puedan agravarse con el calor... y

evitar el abuso de alcohol y drogas en cualquier caso.

- 4. Permanecer en lugares frescos**, a la sombra o climatizados, y refrescarse.

- 5. Reducir la actividad física** y los deportes al aire libre en las horas centrales del día.

- 6. Usar ropa ligera**, holgada y que deje transpirar.

- 7. Nunca dejar a una persona en un vehículo estacionado y cerrado**, especialmente a menores, mayores...

- 8. Consultar a un profesional sanitario** ante síntomas que se prolonguen más de una hora.

- 9. Mantener las medicinas en un lugar fresco**, el calor puede alterar la composición y sus efectos.

- 10. Hacer comidas ligeras** que ayuden a reponer las sales perdidas.

Especialmente vigilantes debemos estar ante golpes de calor, que cursan

# 3.009

## MUERTES ATRIBUIBLES AL EXCESO DE TEMPERATURA

se identificaron en el verano de 2023 a nivel nacional. Recordemos que 37 grados es la temperatura media que una persona puede tolerar sin que sus condiciones físicas o mentales se alteren de forma importante.



### EL HORNO IBÉRICO

Así se conoce a la Península, que hasta el 15 de agosto, aproximadamente, soportará altísimas temperaturas. Superando los 40 grados centígrados en buena parte del país. El cambio climático, en lo que llevamos de verano, aún no se ha hecho notar en exceso.

con problemas multiorgánicos que pueden incluir síntomas tales como inestabilidad en la marcha, convulsiones, coma e incluso la muerte.

#### Ante un golpe de calor...

Hay que llamar a urgencias. Mientras se espera, enfriar el cuerpo: dejar a la persona que lo sufre en una habitación oscura; retirarle ropa; ponerle paños de agua fría en frente, nuca y cuerpo; tratar de que beba algo y tumbarle.

## ÚLTIMAS NOTICIAS



### ¿SE DESCUBRE EL ELIXIR DE LA JUVENTUD?

Un equipo de científicos del Laboratorio de Ciencias Médicas de Londres ha conseguido que, aplicando inyecciones mensuales de un anticuerpo a un grupo de ratones, vivan hasta un 25% más que los que no han recibido la inyección, y con mejor salud: menor incidencia de cáncer, menos colesterol y mayor fortaleza corporal. Ahora habría que estudiar si esto es viable en humanos.



### EMBARAZADA EN VERANO

Esta época supone un desafío para la salud, especialmente en el caso de las embarazadas, que pueden sufrir contracciones, edemas, malestar general, infecciones urinarias y diabetes gestacional. Y ante las altas temperaturas, se hace necesaria la hidratación constante, ropa adecuada, revisión médica regular y alimentación equilibrada, explican el doctor Segura e Ingrid Daniele, nutricionista de Blua Sanitas.

## Sabías que..?

### MUERE POR EL VIRUS DEL NILO

Una mujer de 86 años ha fallecido en La Puebla del Río, Sevilla, a causa del virus del Nilo, que amenaza cada año a los pueblos de la zona. La picadura de los mosquitos provoca dolor de cabeza, malestar general, problemas de movilidad, alteración del gusto y fiebre.

# 40%

### REDUCCIÓN DE LAS DONACIONES DE SANGRE

Es lo que prevé la Comunidad de Madrid para este verano. Y se recuerda que para ser donante solo se necesita tener entre 18 y 65 años, pesar más de 50 kilos y gozar de buena salud. Solo se tarda 20 minutos.

Tener una póliza que contemple imprevistos médicos durante nuestros desplazamientos dentro y fuera de Europa es vital.



## Valora un seguro de asistencia en viaje

¿AÚN NO TE HAS IDO DE VACACIONES? UNA ENFERMEDAD O UN ACCIDENTE PUEDEN ARRUINÁRTELAS. RECUERDA QUE ES IMPORTANTE CONTRATAR UNA BUENA COBERTURA MÉDICA.

**P**ara disfrutar de unas vacaciones tranquilas y seguras, la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) recuerda la importancia de contratar un seguro de asistencia para viajar, tanto dentro como fuera de Europa, que cubra desde emergencias médicas o traslados a centros hospitalarios hasta evacuaciones sanitarias.

-Si nos quedamos en el Viejo Continente, es vital **la Tarjeta Sanitaria Europea**

(TSE), pero **no es un sustituto** del seguro de viaje, y hay que contemplar el elevado coste de algunos servicios.

**-La cobertura de la póliza debería ser superior a 300.000 €.** Hay que revisar otros seguros (coche, tarjetas de crédito...) que incluyen cobertura sanitaria y que son acumulables.

Aparte de las coberturas de asistencia médica, este tipo de seguros cubre:

-Los traslados al centro de salud más

cercano de la persona herida o enferma.

-El retorno anticipado a España de la persona herida o enferma.

-La repatriación del asegurado fallecido.

-El desplazamiento de un familiar en caso de siniestro.

-La convalecencia en un hotel.

-La pérdida, hurto o robo del equipaje.

-El deterioro de las maletas o su entrega con retraso.

-La demora de los medios de transporte.

-La responsabilidad civil, si se causa daños personales o materiales a terceros.

-Los gastos de cancelación de viaje.

-La asistencia legal.



### Caída de Microsoft

#### CAOS MUNDIAL, AQUÍ EN LOS AEROPUERTOS

Los seguros, de todo tipo, son importantes a la hora de viajar. Puede haber situaciones como el colapso mundial vivido el pasado 20 de julio por la caída de Microsoft. En España el caos se vivió, sobre todo, en los aeropuertos. Se puede reclamar una compensación por daños y perjuicios tanto a Aeropuertos Españoles y Navegación Aérea (AENA) como a la aerolínea.



### Japón y EE. UU.

#### DESTINOS INTERNACIONALES PARA ASEGURAR

Junto a Estados Unidos, Japón lidera la lista de los destinos que más aseguran los españoles en sus viajes al extranjero, según revela el informe "Tendencias Clave en Seguros de Viaje para el Verano" de Intermundial, bróker especializado en seguros de viajes. Les siguen Marruecos, Italia y Reino Unido.



La forma más eficaz y económica de refrescar su casa ¡al instante!

¡CONSUME UN 96% MENOS QUE EL AIRE ACONDICIONADO!



AIRE CALIENTE Y SECO



## Enfriador Evaporativo INSTACHILL

ÉXITO EN TV

AIRE FRÍO Y PURO

**¡NOVEDAD!**  
Exclusiva Tecnología Hydrocell  
**¡Máximo Ahorro de Energía!**  
Funciona con agua:  
(Su función aniónica la mantendrá libre de bacterias)

### ¡NO REQUIERE INSTALACIÓN!

- Depósito de 8,5 litros con función aniónica purificadora del agua
- Velocidad del aire: hasta 12 m/s
- Filtros lavables
- Consumo: 85W
- CA 220-240 V / 50 Hz
- Medidas: 90,8 cm x Ø 28 cm
- Garantía Internacional 3 años



Con todas las Garantías Internacionales de Calidad



Aproveche ahora las **VENTAJAS** de la **FRIOFERTA**

- ✓ No pague hasta dentro de 2 meses
- ✓ Envío gratis a domicilio
- ✓ 15 días de examen sin compromiso
- ✓ 100% Garantía de Satisfacción
- ✓ Más de un 30% de **DESCUENTO**:  
Antes 480€, ahora 330€  
33 mensualidades de sólo 10€ sin intereses  
Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

¡REGALO SORPRESA!



**902 107 902**

**GALERIA**  
DEL COLECCIONISTA

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



EX44

Las frutas también hay que transportarlas, lavadas, en la nevera.



## Evita intoxicaciones alimentarias

EN VERANO, LOS ALIMENTOS REACCIONAN MAL AL CALOR Y CONVIENE PREVENIR PARA QUE COMER AL AIRE LIBRE SEA SEGURO. TE CONTAMOS LAS CLAVES PARA HACERLO.

**E**l calor favorece el crecimiento de los microbios en los alimentos y las bacterias patógenas se multiplican rápidamente con altas temperaturas. Esto puede provocar intoxicaciones alimentarias. Para evitar estos riesgos la AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) nos proporciona unos consejos para que puedas disfrutar de tus picnics y comidas al aire libre sin ningún sobresalto.

**-Conserva la cadena de frío.** Aquellos alimentos que estén en el frigorífico de casa, mételos en la nevera portátil justo antes de salir.

**-Utiliza acumuladores de frío.** Para mantener la temperatura de los alimentos, emplea acumuladores de frío mejor que cubitos de hielo, ya que el agua de los mismos puede dañar los alimentos.

**-Coloca la nevera a la sombra.** De esta manera te garantizarás que los alimentos y bebidas aguanten mejor la tem-

peratura y que todo se conserve en las mejores condiciones.

**-Cuidado con la tortilla de patatas.** Si te gusta que esté poco cuajada, déjala para otra ocasión. Para comer al aire libre, mejor cuajada, de este modo se evita el riesgo de intoxicación.

**-Recipientes adecuados.** Utiliza “tuppers” con cierres herméticos para guardar todos los alimentos dentro de la nevera, también sándwiches y bocatas.

**-No juntes alimentos crudos con los ya cocinados.** Si lo haces así evitarás que se puedan producir casos de contaminación cruzada.

**EVITA LAS SALSAS  
Y PREPARACIONES  
EN CRUDO, YA QUE PUEDEN  
SUPONER UN MAYOR RIESGO  
DE INTOXICACIÓN**

Patatas Lay's al punto de sal, 265 g. La segunda unidad al 50% (1,45€)

2,89€



Picos de pan El Horno, integrales o normales, 250 g

0,79€



Queso Viejo Tostado Cerrato, 250 g. Rebajado un 11%

2,99€  
AHORRAMAS



## OFERTAS DEL SÚPER

Organizar un picoteo con amigos es fácil: enfría vuestras bebidas favoritas y aquí te pasamos unas sugerencias para picar, eso sí, al mejor precio, porque el hecho de disfrutar no está reñido con el ahorro.

# Superalimento



## SEMILLAS DE LINO

Son beneficiosas para el buen funcionamiento del corazón ya que es uno de los ingredientes vegetales con más ácidos grasos Omega 3 y también por su aporte en vitamina B1. Contienen fibra, en concreto mucílagos que al contacto con el agua forman un gel muy beneficioso para el tracto intestinal. Tómalas siempre molidas para aprovechar sus propiedades.



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

## La experta responde

### ¿ES CIERTO QUE EL ARROZ INTEGRAL CONTIENE MÁS ARSÉNICO?

Casi todos los tipos de arroz contienen arsénico en cantidades bajas. El arroz integral contiene un nivel más elevado en comparación con el blanco redondo. Para reducirlo basta con dejarlo en remojo durante unas horas y cocinarlo con abundante agua.

## COLECCIÓN SAKURA

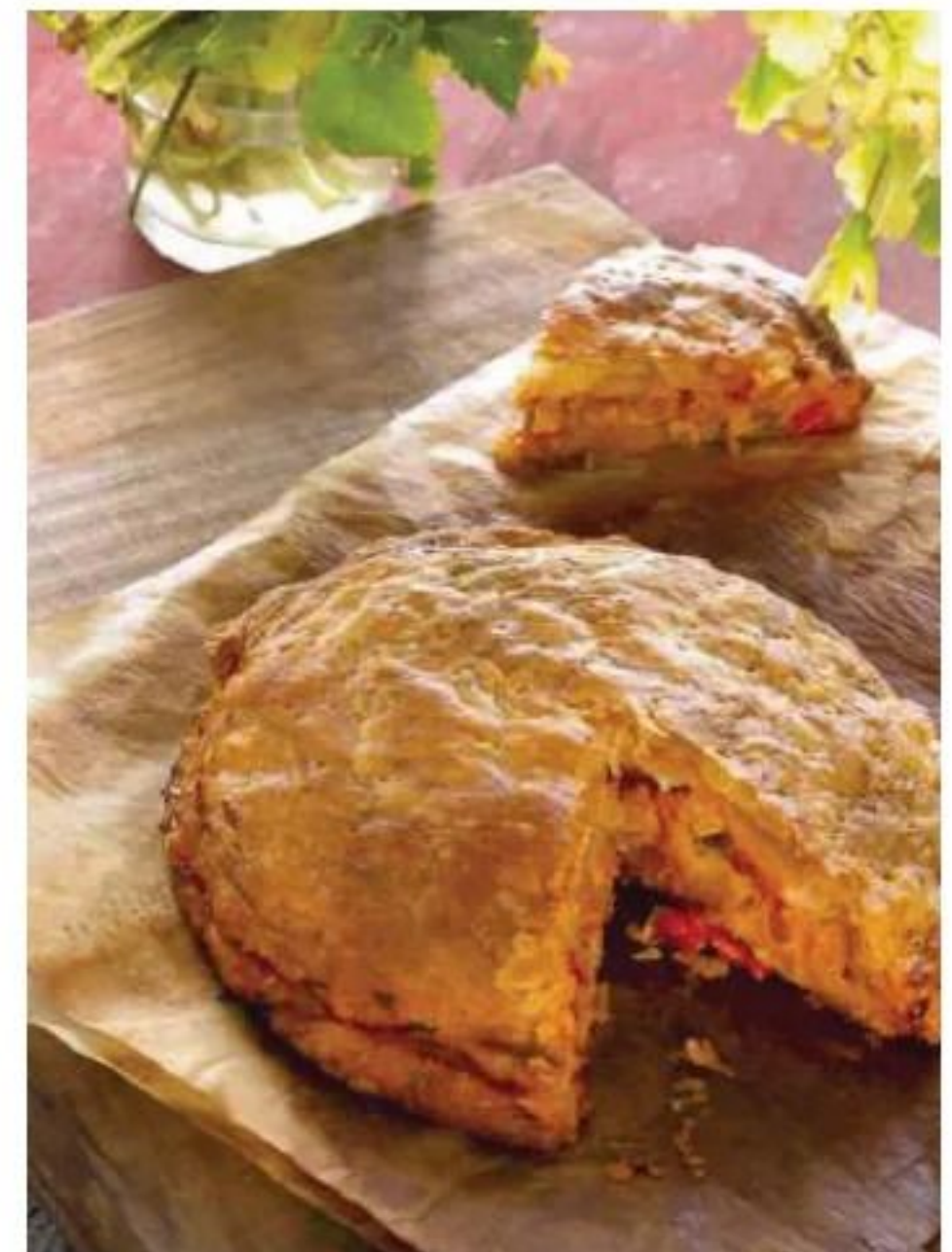
Las ediciones limitadas también están presentes en la gastronomía y como muestra, este botón: la pastelería Fran Segura & Co, especializada en éclairs, se ha inspirado en la belleza efímera de las flores de cerezo japonés (sakura) para crear estos deliciosos éclairs que puedes degustar también mediante pedidos en línea. Más información en [franseguraco.com](http://franseguraco.com)



## Receta económica

### Empanada de hojaldre con bonito

- 2 láminas de hojaldre
- 3 latas de atún
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 huevo
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 1 dl de salsa de tomate
- aceite de oliva
- sal y pimienta



**1.** Pelar y picar ajo y cebolla. Lavar y picar pimientos y tomates. Pochar en una sartén con un poco de aceite la cebolla, añadir 3 minutos después el ajo, los pimientos y los tomates. Salpimentar y mantener hasta que quede todo bien pochado.

**2.** Precalentar el horno a 180 °C. Añadir la salsa de tomate y el atún escurrido. Mantener al fuego hasta que se consuma parte de la salsa. Retirar y dejar enfriar.

**3.** Extender el hojaldre. Pinchar la base de una lámina para que no suba. Repartir por encima el relleno preparado. Cubrir con la segunda capa de hojaldre. Cerrar los extremos, pintar con huevo batido y hornear 30 minutos o hasta que el hojaldre se dore.

**El precio es de 2,60 € / ración**

## ¡VALIDA te facilita la vida!

Haz de tu casa un lugar accesible con una silla salvaescaleras. Máxima seguridad, comodidad y confort al subir y bajar las escaleras. Sin peligro de caídas. Instala una silla salvaescaleras y mejora tu calidad de vida. Solicita presupuesto gratuito en el teléfono 900 414 000 y en [valida.es](http://valida.es)



## Ahora puedes cuidar tu piel como las famosas: las Kardashian, Lady Gaga...

El Dr. Simon Ourian es el experto en piel de los famosos y estos nombres (y muchos más) se encuentran entre sus pacientes. Para conseguir una piel perfecta propone un cuidado con un tratamiento vegano y personalizado que puedes conseguir tras hacer tu consulta, desde tu hogar y a través de una IA. Consigue una suscripción de tres meses con precios desde 49,50 €. Más información en [simonourianmd.com](http://simonourianmd.com)

## La 37ª Copa América confía en la fotoprotección de ISDIN

Entre agosto y octubre se celebra en Barcelona la edición 37 de la Copa América, un evento que contará con los mejores regatistas del mundo. El laboratorio internacional ISDIN, líder en dermocosmética, es el responsable de proteger la piel de los deportistas. [isdin.com](http://isdin.com)



## Pasión por la cocina veneciana en Barcelona

Inspirado en las históricas tabernas venecianas (bacaro), Bronzo nace para ofrecer una propuesta diferente con deliciosos sabores del norte de Italia, ideales para compartir con ingredientes de primera calidad en un ambiente muy agradable y cosmopolita. Reservas y carta en [bronzo.es](http://bronzo.es)

## Silicio para mejorar la salud de piel y huesos y fortalecer cabello y uñas



Silicea Balsam y Silicea Cápsulas están elaborados a base de silicio que es una sustancia básica y nutritiva para tejidos y huesos que aporta hidratación y flexibilidad a la piel, mejora la celulitis, el acné y las arrugas, fomenta la formación de cartilago, además de reforzar uñas y cabello. [silicea.es](http://silicea.es)



## Disfruta de tu tiempo de ocio

El Hotel Negresco Princess de Barcelona inaugura la temporada de terraza en su espacio "Negresco Rooftop" con una carta gastronómica y agenda de ocio muy completa que incluye sesiones de dj's, afterworks, brunch...

[hotelnegrescoprincess.com](http://hotelnegrescoprincess.com)

# TENDEX INNOVATION ¡El mejor Tendedero del mundo!

Compacto, resistente, modulable y con más capacidad que ninguno, **podrás tender hasta 2 lavadoras a la vez.**

¡Es como tener 5 tendederos en uno o 21 metros de cuerda!

Con 3 pisos de bandejas ajustables, se adapta a cualquier tamaño de ropa, y sus **2 percheros abatibles** te permitirán tender prendas más delicadas sin que se arruguen y **ahorrar tiempo en planchar.**

Además, gracias a sus **ruedas**, podrás **moverlo fácilmente** y utilizarlo tanto dentro como fuera de casa.



**SUPER OFERTA**  
**¡40% Dto!**  
**ANTES 150€**  
**AHORA 89€**



**5 TENDEDEROS EN 1**

**¡ULTRA-RESISTENTE!**  
Equivale a tener  
**21m de CUERDA**

Hasta  
**2 LAVADORAS**  
de **5 KG** ¡a la vez!

**COMPACTO**  
y **MODULABLE**

**LIGERO, PLEGABLE**  
**Y CON RUEDAS**

*Cabe en  
cualquier rincón*



**MUY FÁCIL DE  
MONTAR**



**BARRA EXTENSIBLE DE  
2M PARA SÁBANAS**



**LATERALES ABATIBLES  
PARA PERCHAS**



**GANCHOS PARA ROPA  
INTERIOR Y CALCETINES**



Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

**TENDEX**  
INNOVATION

**SUPER OFERTA**  
**40% de AHORRO:**

**ANTES 150€**  
**AHORA POR SOLO 89€**  
(más 4,95€ por gastos de envío)

**902 107 902**

- 3 niveles
- 6 bandejas de secado plegables
- 2 percheros abatibles para perchas
- 36 ganchos
- 2 pies plegables con 6 ruedas
- 1 barra superior extensible hasta 2m
- Medidas: abierto 166 x 65 x 148cm, cerrado: 91 x 14 x 148cm
- Peso: 3,35Kg

**GALERIA**  
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid  
www.galeriadelcoleccionista.com

EX45





## Suspenso en reciclaje. ¿En qué fallamos y cómo combatirlo?

ESPAÑA, COMO EL RESTO DE PAÍSES EUROPEOS, NO HA CUMPLIDO CON EL PORCENTAJE EXIGIDO. DESCUBRE LOS ERRORES MÁS COMUNES A LA HORA DE LIBRARNOS DE NUESTROS RESIDUOS.

**H**ace tan solo unos días, a finales de julio, Bruselas se pronunció de forma tajante para dar un tirón de orejas a todos los Estados miembros. La Comisión Europea acaba de abrir un procedimiento de infracción por las bajas tasas de reciclaje de residuos como el papel, el metal, el plástico, el vidrio y los desechos electrónicos. España no se libra, al no cumplir con el objetivo de reciclar el 50% de los residuos urbanos en 2020.

Nuestro país se quedó muy lejos, sin superar el 36%. Estos datos que están sobre la mesa ya no se pueden cambiar; el problema es que los próximos objetivos del calendario también serán difíciles de cumplir. Recordemos que para 2025, la tasa de reciclaje debe de llegar hasta el 55%. Hay que preguntarse entonces: ¿Qué errores más comunes cometemos nosotros como ciudadanos? Desde Ecoembes resuelven todas las dudas.

**-Contenedor marrón.** Suele confundirse con el contenedor gris, pero en el primero solo pueden depositarse restos de alimentos como pieles de frutas, espinas de pescado, plantas, cáscaras de huevo o posos. Estos restos servirán para hacer compost. También debes de saber que no todas las Comunidades Autónomas disponen del contenedor marrón, así que si no tienes uno cerca de casa, quizás puedas bucear en YouTube y aprender a generar tu

propio compost, una tarea mucho más sencilla de lo que te imaginas.

**-Contenedor gris.** No confundir con el marrón. Este cubo debe de recoger todos aquellos residuos que no se reciclan, y que tampoco pueden usarse para hacer compost. Juguetes, biberones, chupetes, utensilios de cocina, pañales, objetos cerámicos, compresas, arena para mascotas, pelo, polvo, colillas, etc. Es decir, todo aquello que no puede ser reutilizado.



### ¿QUÉ ES EL PUNTO VERDE?

Cuando veas un Punto Verde en cualquier envase, ten en cuenta que ese producto está cumpliendo la Ley, pero que solo entrará en el proceso de reciclaje si cada uno de nosotros depositamos los envases en los contenedores adecuados.

**-Punto Limpio.** En cada distrito encontrarás uno. Allí se depositan electrodomésticos y aparatos electrónicos, pequeñas cantidades de escombros domésticos, CD, VHS, muebles y enseres, pinturas y barnices, restos de poda, etc. También aceite doméstico, bombillas y fluorescentes, pilas y baterías, móviles y textil y calzado donde no haya sistemas de recogida específicos.

### -Tarea muy importante.

¿Sabías que por cada 6 latas o botellas de plástico que

reciclamos contrarrestamos la contaminación de 10 minutos de un tubo de escape? Reciclando evitas que los productos y materiales se conviertan en residuos, transformándolos en otros nuevos, alargando su vida útil y ayudando a la preservación de los recursos naturales del Planeta. En 2023, gracias al reciclaje de los más de 1,6 millones de toneladas de envases, se ahorró el consumo de 15,53 millones de m<sup>3</sup> de agua y de 9,84 millones de Mwh de energía.

## ESTÁ PASANDO



### LOS HOSTELEROS, TAMBIÉN MUY IMPLICADOS

Más de 15.400 hosteleros y 151 municipios de cinco comunidades autónomas competirán este verano por hacerse con la Bandera Verde de la sostenibilidad de Ecovidrio. La entidad sin ánimo de lucro, encargada de la gestión del reciclado de los residuos de envases de vidrio en España, celebra la quinta edición de #MovimientoBanderasVerdes, su reconocida campaña estival. Esta iniciativa tiene como objetivo poner en valor y reconocer el compromiso de la hostelería local y los ayuntamientos en el reciclaje de envases de vidrio, la protección del medioambiente y el avance hacia un desarrollo sostenible.

### EUROPA PROTEGE AL LOBO

La justicia de la Unión ha fallado que la norma de Castilla y León que permite cazar lobos al norte del río Duero va contra la directiva europea para la protección de los hábitats. El Tribunal de Justicia de la UE (TJUE) no tiene dudas. "La ley regional es contraria a la directiva", sentenció hace unos días. La consecuencia de esta decisión es que "el lobo no puede ser declarado como especie "cazable" en una parte del territorio de un Estado miembro cuando su estado de conservación a nivel nacional es desfavorable".



Oferta  
estrella

30%

### RÉCORD ENERGÍA EÓLICA Y SOLAR

En los seis primeros meses de 2024, la energía eólica y solar tocaron su máximo histórico en la UE y cubrieron el 30% de la electricidad. La cuota de los combustibles fósiles cayó al 27%, un 14% menos que en el mismo periodo de 2023.



En Amazon  
tienes este libro,  
"Vivir sin tóxicos",  
que te ayudará  
a ser más sostenible  
en tu día a día.

17,10 €

## CINE



Josh Hartnett es un padre entregado... ¿O guardará alguna sorpresa?

# La trampa

EL DIRECTOR DE LA INOLVIDABLE "EL SEXTO SENTIDO" REGRESA CON OTRA HISTORIA CON GIROS DE GUION IMPOSIBLES.

**9 agosto** Director: M. Night Shyamalan. Intérpretes: Josh Hartnett, Saleka, Hayley Mills. **Intriga/Drama.**

**T**e puede gustar más o menos, pero nadie puede negar que M. Night Shyamalan nunca deja indiferente a nadie. Desde que debutó con "El Sexto Sentido", con un Bruce Willis en estado de gracia, sus películas siempre cuentan con giros de guion que te dejan pegad@ a la butaca. Ahora promete volver a conseguirlo gracias a "La trampa", su nueva aventura cinematográfica. "Seguir haciendo películas después de tantos años es una locura. He tenido filmes número uno en cuatro décadas distintas, algo con lo que nunca soñé", ha explicado el director.

Josh Hartnett es el protagonista de este título, después del éxito que cosechó con "Oppenheimer" (Oscar a la Mejor Película en la pasada edición).

El actor interpreta a Cooper, un padre que asiste con su hija adolescente al concierto de la estrella pop del momento, Lady Raven. Pero pronto se descubre que la policía quiere aprovechar el evento para tender una trampa a un famoso asesino en serie, conocido en los medios solo como El Carnicero. Las fuerzas de seguridad tienen constancia de que el sangriento criminal se encuentra disfrutando del concierto.



¿SABÍAS QUE...?

### ABANDONÓ HOLLYWOOD

Cuando era joven, el actor era uno de los "sex symbol" de Hollywood. Sin embargo, decidió huir superado por la fama. Así lo contó en una entrevista reciente. "Simplemente no quería que el trabajo devorase mi vida. En aquel momento había la idea de que tenías que darlo todo, y algunos acabaron destrozados. Yo no quería eso para mí", explicó. Ahora vive en el campo y en el Reino Unido.

## OCIO



### EL PUEBLO MÁS BONITO DE ESPAÑA

Según la revista "National Geographic", este año la distinción recae en Santillana del Mar, un encantador municipio situado en Cantabria, a poco más de 28 kilómetros de Santander y a una hora de Bilbao. Estrechas calles empedradas, fuentes históricas y una impresionante arquitectura que abarca varios estilos: medieval, renacentista y barroco. Este verano, escápate a descubrirla. [santillanadelmarturismo.com](http://santillanadelmarturismo.com)

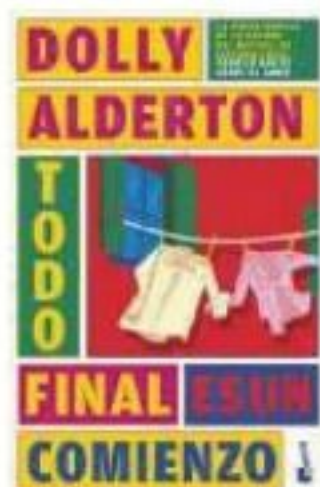


### VERANO CON NUEVOS ESPECTÁCULOS

Parque de Atracciones de Madrid estrena una nueva programación de verano. Los viernes, la Generación Z podrá disfrutar de una divertida fiesta del agua. Además, el Gran Teatro Auditorio se llenará con los espectáculos más demandados para el público familiar. El 10 y el 17 de agosto tendremos "Las aventuras de Coco y Pepe", el 24 nos meteremos en el mundo mágico de "El Payaso Tallarín" y ya el 31 de agosto llegará el estreno mundial de un nuevo show de Cantajuegos. [parquedeatracciones.es](http://parquedeatracciones.es)

## NO TE PIERDAS

libros/ música



### "TODO FINAL ES UN COMIENZO"

La periodista británica Dolly Alderton arrasó con su debut, "Todo lo que sé sobre el amor", donde hace un repaso de su vida con una escritura llena de chispa. Ahora regresa con un libro de ficción donde recoge la historia de Andy, un cómico treinteaño que lucha por recuperarse de su ruptura con Jen. Una novela adictiva cargada de sentido del humor. Editorial Booket.

### "AQUÍ YACE EL CORAZÓN"

Este libro recoge el trayecto vital y espiritual de la poeta, dramaturga y diseñadora de moda Mercedes de Acosta (1892-1967). Estas memorias, publicadas en 1960 y por fin traducidas al castellano, son el audaz testimonio de una mujer que desafió las convenciones de su tiempo y vivió intensamente. Editorial Mundos Flotantes.



## OFERTAS DE LA SEMANA

### ATARDECERES CERVANTINOS

La Casa de Medrano de Argamasilla de Alba, Ciudad Real, prisión de Miguel de Cervantes y el lugar donde concibió su inmortal "Don Quijote de la Mancha", es hoy un lugar que respira arte, música y teatro en torno a su espectacular auditorio, corral de comedias manchego. Una experiencia única. [rutadelvinodelamancha.com](http://rutadelvinodelamancha.com)



Desde 1 €



Desde 18 €

### DIANA NAVARRO, EN EL ESCORIAL

El Festival de San Lorenzo de El Escorial nos propone un verano cargado de espectáculos. El próximo 15 de agosto, Diana Navarro y la Orquesta Carlos III, bajo la dirección de Juan Manuel Alonso, interpretarán un concierto en homenaje a María de la O Lejárraga (1874-1974), en los 150 años de su nacimiento y 50 de su muerte. [entradas.teatros canal.com](http://entradas.teatros canal.com)

### UN BOCADO DELICIOSO

Javier Alfaro, del restaurante Bestial by Rosi la Loca, ha sido el ganador del concurso de La mejor tarta de queso de Madrid 2024. Elaborada con queso puro de oveja curado de Campo Real, lleva también un queso crema junto con yemas y huevos de Granjas Villarreal. Como acompañamiento, la tarta se presenta con una mermelada de aceituna Kalamata, higos y almendras. [bestialbyrosi.com](http://bestialbyrosi.com)

Depende de lo que tomes



Gratis

### MUCHO MÁS QUE LIBROS

En verano, ¿hay algo mejor para huir del calor que perderse en una biblioteca? Además, si es tan preciosa como la Biblioteca Gabriel García Márquez, en Barcelona, no hay excusas. El edificio tiene el premio Mies van der Rohe, uno de los mayores galardones arquitectónicos entregados por la UE. [ajuntament.barcelona.cat](http://ajuntament.barcelona.cat)

## TELEVISIÓN



### ELSA PATAKY VUELVE A LA TELE ESPAÑOLA CON “MATICES”

Dos décadas después de “Los Serrano”, la actriz, afincada en Australia junto a Chris Hemsworth y sus tres hijos, graba para SkyShowtime la serie “Matices”, centrada en los pacientes de un carismático psiquiatra (Eusebio Poncela) que se reúnen en una apartada bodega para completar el tratamiento. Pero algo fatídico pasa... Completan el reparto Raúl Prieto, Maxi Iglesias, Hovik Keuchkerian, Juana Acosta, Fariba Sheikhan, Miriam Giovanell y Enrique Arce (detrás, de izquierda a derecha), entre otros.

## SERIES INTERNACIONALES



prime video

### MALICE

David Duchovny es uno de los protagonistas de este thriller psicológico británico en el que da vida al adinerado Jamie Tanne, quien encabeza una familia que oculta muchos secretos. Se ha grabado entre Londres (Reino Unido) y Paros (Grecia) y se estrenará en 2025.

### INDUSTRY 3

Los nuevos capítulos de esta ficción británico-estadounidense llegan el lunes 12 de agosto. Se incorpora Kit Harington (“Juego de Tronos”) como Henry Muck, el líder de Lumi, una empresa de tecnología energética verde con salida a Bolsa.

max





### EN MARCHA LOS NUEVOS PROYECTOS DE SOBERA, MEJIDE Y GÁLVEZ

Todas las cadenas preparan sus apuestas para la próxima temporada, o más allá. En Mediaset, Carlos Sobera se hará cargo de "Todos por ti", la adaptación de un exitoso game show holandés; Risto Mejide estará al frente de "Demos: El Gran Sondeo", un nuevo espacio de actualidad y entretenimiento para el prime time de Telecino; y Christian Gálvez presentará el concurso "¡Boom!" en su etapa en Cuatro.



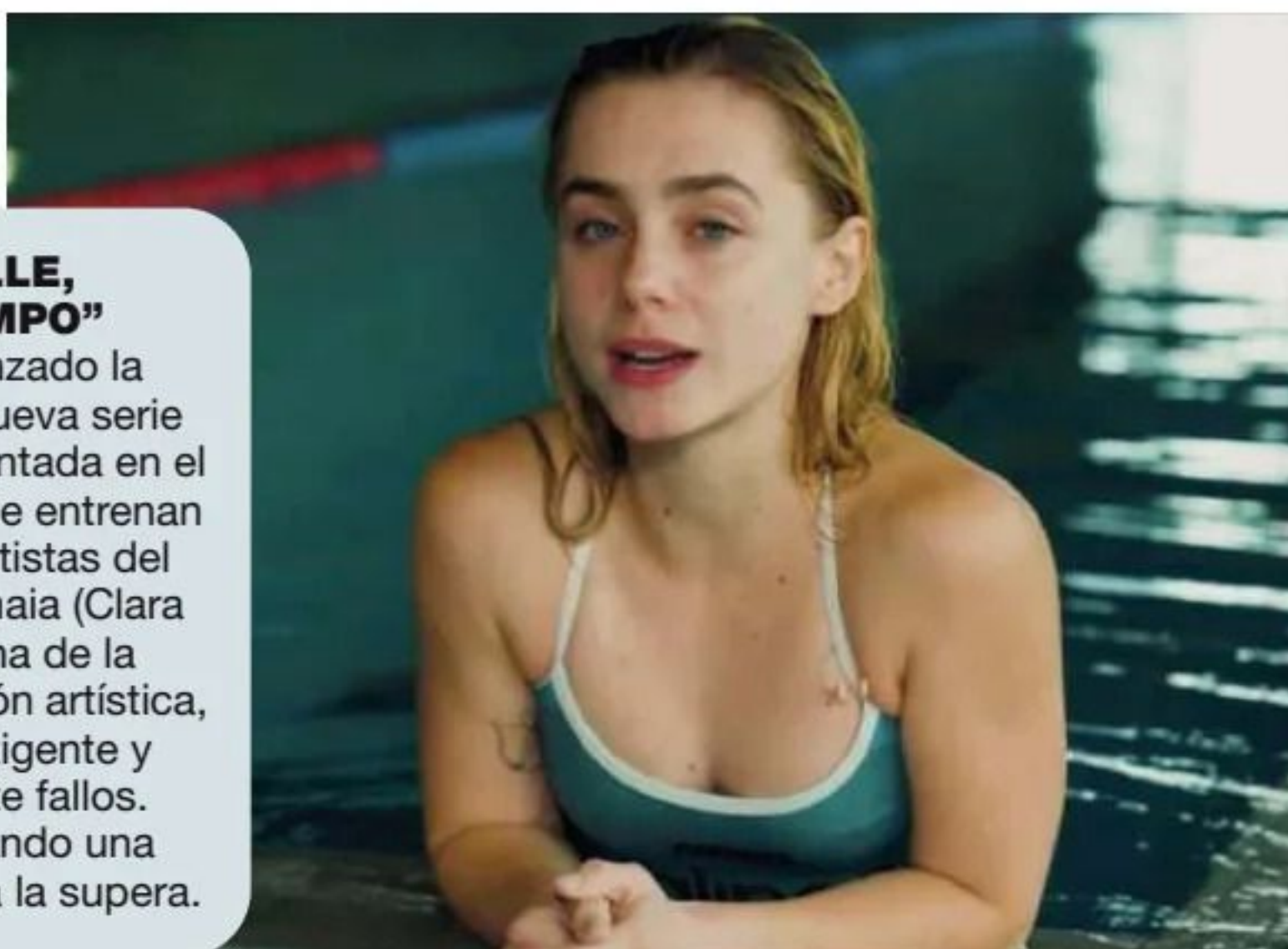
### ELENA RIVERA

Ya lo contamos no hace mucho, pero ahora Antena 3 ha confirmado que la actriz protagonizará el drama legal "Perdiendo el juicio". Dará vida a Amanda, una prestigiosa abogada cuya vida y carrera dan un giro cuando sufre un grave episodio de su TOC en medio de un juicio.



### "SALVADOR", UNA SERIE CONTRA LA VIOLENCIA

Esta es la historia de Salvador Aguirre (Luis Tosar), un conductor de ambulancias que descubre que su hija Milena (Claudia Salas) pertenece a un grupo neonazi cuando la rescata herida de un enfrentamiento entre aficionados ultras de dos equipos de fútbol. La ficción de Netflix está creada por Aitor Gabilondo (segundo por la izda) y la dirigirá Daniel Calparsoro (dcha).



### CLARA GALLE, EN EL "OLYMPO"

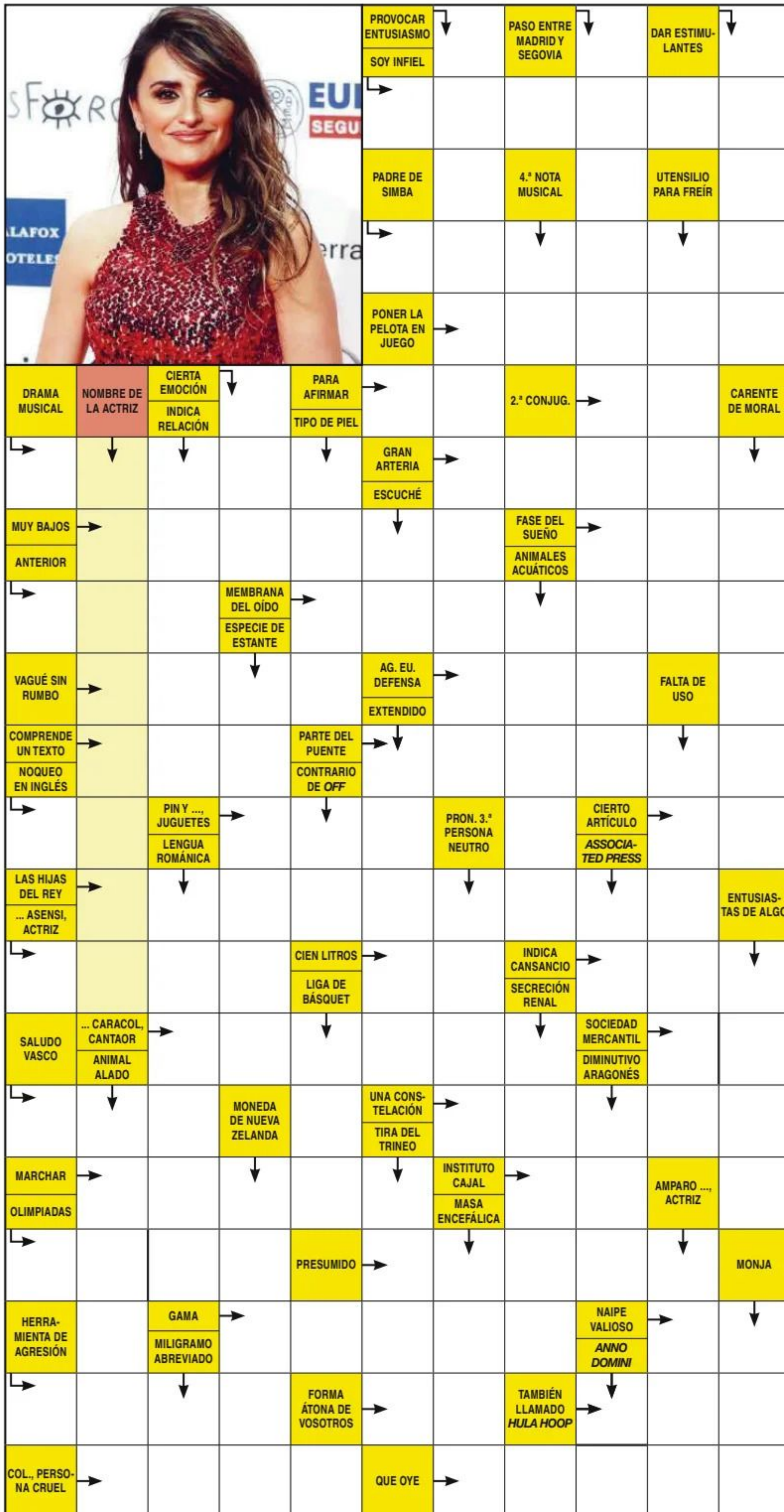
Netflix ha comenzado la grabación de su nueva serie adolescente, ambientada en el CAR Pirineos, donde entrenan los mejores deportistas del país. Y allí está Amaia (Clara Galle), la capitana de la selección de natación artística, una chica autoexigente y que no se permite fallos. Todo cambia cuando una compañera y amiga la supera.

# 14

### DE AGOSTO

Es el día, miércoles, a las 21.00, se juega la Supercopa de Europa, que enfrenta a Real Madrid-Atalanta, en Varsovia (Polonia). El torneo que abre la temporada a nivel clubes en el panorama europeo se emitirá en Liga de Campeones por Movistar Plus+ y entre sus alicientes se encuentra el debut blanco de Mbappé.

## AUTODEFINIDO



**PROVOCAR ENTUSIASMO** → **PASO ENTRE MADRID Y SEGOVIA** → **DAR ESTIMULANTES**

**SOY INFIEL** → **PADRE DE SIMBA** → **4.ª NOTA MUSICAL** → **UTENSILIO PARA FREÍR**

**PONER LA PELOTA EN JUEGO** → **2.ª CONJUG.** → **CARENTE DE MORAL**

**DRAMA MUSICAL** → **NOMBRE DE LA ACTRIZ** → **CIERTA EMOCIÓN INDICA RELACIÓN** → **PARA AFIRMAR TIPO DE PIEL** → **GRAN ARTERIA** → **ESCUCHÉ**

**MUY BAJOS** → **ANTERIOR** → **MEMBRANA DEL OÍDO** → **ESPECIE DE ESTANTE** → **AG. EU. DEFENSA** → **EXTENDIDO** → **FALTA DE USO**

**VAGUÉ SIN RUMBO** → **COMPRENDE UN TEXTO** → **NOQUEO EN INGLÉS** → **PIN Y ... JUGUETES** → **LENGUA ROMÁNICA** → **PRON. 3.ª PERSONA NEUTRO** → **CIERTO ARTÍCULO ASSOCIATED PRESS**

**LAS HIJAS DEL REY** → **... ASEÑI, ACTRIZ** → **CIENTOS LITROS** → **LIGA DE BASKET** → **INDICA CANSANCIO** → **SECRECIÓN RENAL** → **SOCIEDAD MERCANTIL** → **DIMINUTIVO ARAGONÉS**

**SALUDO VASCO** → **... CARACOL, CANTAOR** → **ANIMAL ALADO** → **MONEDA DE NUEVA ZELANDA** → **UNA CONS-TELACIÓN** → **TIRA DEL TRINEO** → **INSTITUTO CAJAL** → **MASA ENCEFÁLICA** → **AMPARO ... ACTRIZ** → **MONJA**

**MARCHAR** → **OLIMPIADAS** → **GAMA** → **MILIGRAMO ABREVIADO** → **FORMA ÁTONA DE VOSOTROS** → **TAMBIÉN LLAMADO HULA HOOP** → **NAIPE VALIOSO** → **ANNO DOMINI**

**COL., PERSONA CRUEL** → **QUE OYE**

## 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.

★★

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

★★

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

## 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.

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

# SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.

BATAN  
CORAZA  
DECADA  
DIVIDIR  
ENJUTO  
EPISODICO  
EPITOME  
FREIR  
FRIVOLA

GIRO  
GRAJO  
MIEDO  
MUARE  
PAPA  
PAVOR  
PEATON  
PEGA  
PODIO

RADAR  
RASANTE  
TERNASCO  
TIMONEL

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

# 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 Extremadamente pulcra  
2 La patata lo es  
3 Impresión tras un estímulo  
4 Galleta norteamericana  
5 Empezar a caer la tarde
- 6 Enmudecer, silenciar  
7 Ventanas con barandilla  
8 Tener en la memoria  
9 Como cierto polígono  
10 Toque del pintor

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

# CRUCIGRAMA

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

**Horizontal** 1 Típica película de EE. UU. 2 Maderas cortas. Da la hora. 3 Subir en jerarquía. Nombre de letra. 4 Institución lingüística. Bajar del transporte. 5 Mueble de cuatro patas. Apasionado. 6 Labrar la tierra abriendo surcos. Música electrónica de baile. 7 Otorgué, regalé. Selecciono. Convicción, creencia. 8 Apagado en aparatos. Masa de hielo flotante. 9 Muy bifurcado. Sin religión.

**Vertical** 1 Horrible, pavoroso. 2 Mezcla homogénea. Juego con boletos numerados. 3 Escamación de la piel. Frecuencia modulada. 4 Raspe con los dientes una cosa. Sonido suave de la r. 5 Canarias o Baleares. Planta iridácea. 6 Que no tiene interés por nada. 7 Para estimular a las bestias. Centro de una cosa. 8 Acrónimo de nordeste. Habitación de una vivienda. 9 Parte del avión. Y en latín. 10 Precede al tres. Caja para guardar joyas. 11 De otra clase o condición. El ser individual.

# SOLUCIONES

## CRUCIGRAMA

O	T	E	R	A								
A	M	E	R	I	C	A	N	A	D	A		
E	N	J	E	R	O							
A	R	A	R	G								
O	C	O										
R	A	S	A	N	T	E						
N	E	S										
E	S	E										
J	A	C	O									
A	M	E	R	I	C	A	N	A	D	A		

## EL HORIZONTAL

1	A	M	E	R	I	C	A	N	A	D	A
2	M	E	S	C	A						
3	E	N	J	E	R	O					
4	A	R	A	R	G						
5	O	C	O								
6	R	A	S	A	N	T	E				
7	N	E	S								
8	E	S	E								
9	J	A	C	O							
10	A	M	E	R	I	C	A	N	A	D	A

## SUDOKU

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

## AUTODEFINIDO

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

## BINARIO

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

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

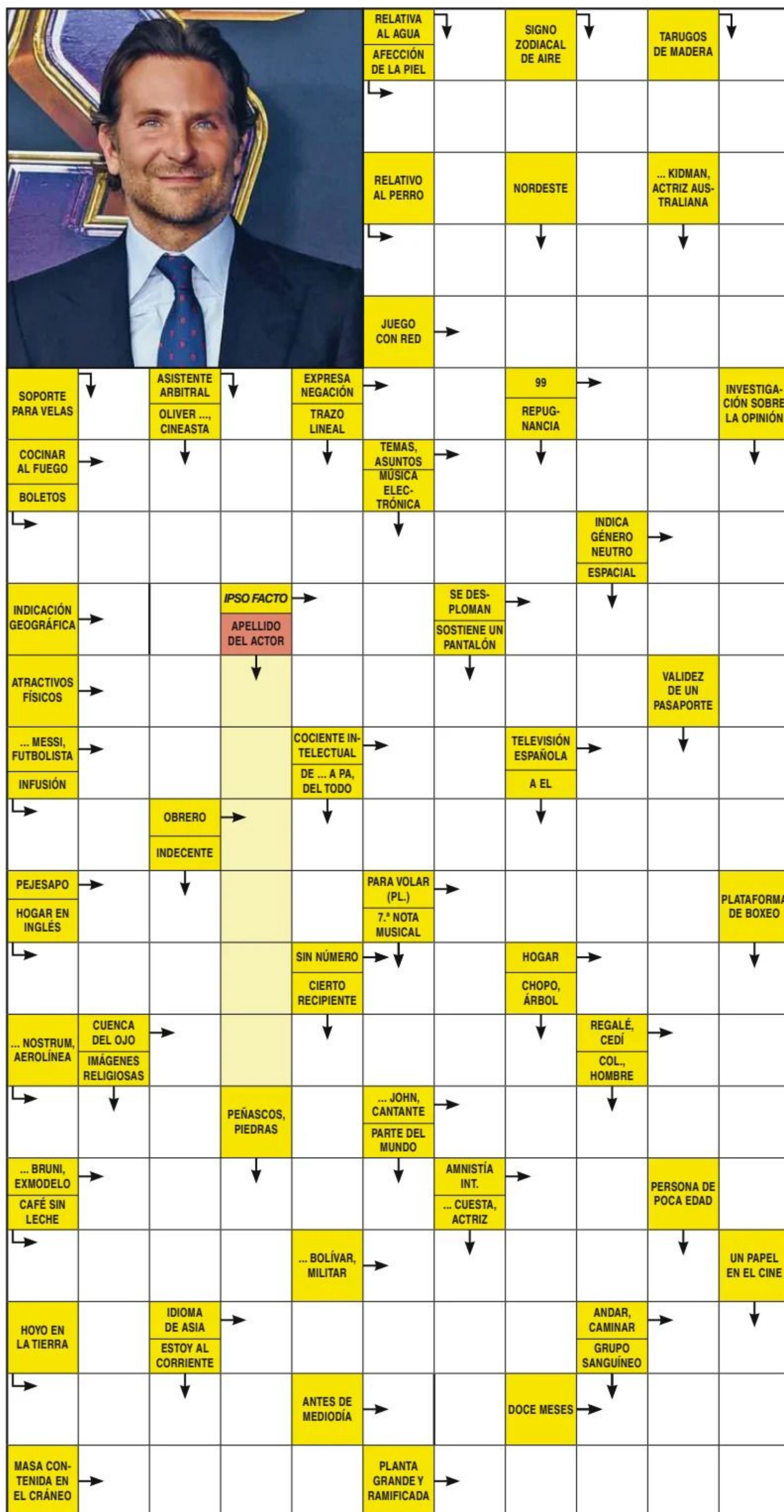
MEGASTAR



Y también en iPad

www.megastarediciones.es

## AUTODEFINIDO



RELATIVA AL AGUA  
AFECCIÓN DE LA PIEL

SIGNO ZODIACAL DE AIRE

TARUGOS DE MADERA

RELATIVO AL PERRO

NORDESTE

... KIDMAN, ACTRIZ AUSTRALIANA

JUEGO CON RED

SOPORTE PARA VELAS

ASISTENTE ARBITRAL  
OLIVER ..., CINEASTA

EXPRESA NEGACIÓN  
TRAZO LINEAL

99

REPUGNANCIA

INVESTIGACIÓN SOBRE LA OPINIÓN

COCINAR AL FUEGO

BOLETOS

TEMAS, ASUNTOS MÚSICA ELECTRÓNICA

INDICA GÉNERO NEUTRO ESPACIAL

INDICACIÓN GEOGRÁFICA

IPSO FACTO

SE DESPLOMAN  
SOSTIENE UN PANTALÓN

APPELLIDO DEL ACTOR

ATRATIVOS FÍSICOS

... MESSI, FUTBOLISTA

INFUSIÓN

COCIENTE INTELECTUAL  
DE ... A PA, DEL TODO

TELEVISIÓN ESPAÑOLA  
A EL

OBRAERO  
INDECENTE

VALIDEZ DE UN PASAPORTE

PEJESAPO

HOGAR EN INGLÉS

PARA VOLAR (PL.)  
7.ª NOTA MUSICAL

PLATAFORMA DE BOXEO

SIN NÚMERO  
CIERTO RECIPIENTE

HOGAR  
CHOPO, ÁRBOL

REGALÉ, CEDÍ  
COL., HOMBRE

... NOSTRUM, AEROLÍNEA

CUENCA DEL OJO  
IMÁGENES RELIGIOSAS

PEÑASCOS, PIEDRAS

... JOHN, CANTANTE  
PARTE DEL MUNDO

AMNISTIA INT.  
... CUESTA, ACTRIZ

PERSONA DE POCA EDAD

... BRUNI, EXMODELO

CAFÉ SIN LECHE

... BOLÍVAR, MILITAR

UN PAPEL EN EL CINE

HOYO EN LA TIERRA

IDIOMA DE ASIA  
ESTOY AL CORRIENTE

ANDAR, CAMINAR  
GRUPO SANGUÍNEO

ANTES DE MEDIODÍA

DOCE MESES

MASA CONTENIDA EN EL CRÁNEO

PLANTA GRANDE Y RAMIFICADA

## SUDOKU

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

★★

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

★★

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

## 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		0	0
1		1			0		0	0	
					0			1	
0				0	1				0
	0				1				
1			0				1		0
1									0
					1	1		1	
	0							1	

# SOPA DE LETRAS

*Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.*

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

ANTES  
APREMIAR  
ASILADO  
AZORO  
CHILINDRON  
CUMULO  
DEBO  
ENDIÑAR  
FRONDA

GAJO  
GOURMET  
LUTO  
MAMIFERO  
MORO  
MOTA  
PALATINO  
PLOMO  
RAMADA

ROBIN  
SUIZO  
TORO  
TREMOLAR

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

## 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.*

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <b>1</b> Elevar sobre la realidad       | <b>6</b> Falsedad contada con astucia |
| <b>2</b> Falto de veteranía             | <b>7</b> Salsa para pasta             |
| <b>3</b> Repuestos, piezas              | <b>8</b> Enfado con alguien           |
| <b>4</b> Percibir una cantidad adeudada | <b>9</b> Col., hablar mucho           |
| <b>5</b> Melindroso, cursi              | <b>10</b> Monedas paraguayas          |

	<b>1</b>	12	11		5	4	12			9
<b>2</b>		10	8			8	9	3	7	
	<b>3</b>	9	8		5		13	12	7	6
		<b>4</b>	1		13	9		9		
	<b>5</b>	9	8		12	4	14		11	7
<b>6</b>	5	9	14		1	12				
	<b>7</b>	13	7		7		8	6	5	
<b>8</b>	11	12			2	6	3			
	<b>9</b>	1			1		5	9	8	5
<b>10</b>	14	2			5	10	12	8	6	

## CRUCIGRAMA

An 11x11 grid with a diagonal of dark gray squares. The grid is labeled with numbers 1 to 11 on both the top and left sides. The dark gray squares are located at the following coordinates (row, column): (1,1), (2,2), (3,3), (4,4), (5,5), (6,6), (7,7), (8,8), (9,9), (10,10), and (11,11).

**Horizontal 1** Salsa argentina. **2** Vía rápida. Captar un sonido.  
**3** Estilo de natación. Traspasar algo. **4** Y en francés. Col.,  
sobornar. Estoy al corriente. **5** Hermano de Zipi. Preparan  
comida en el fuego. **6** Entre Europa y Asia. Que no traiciona.  
**7** Lo es el forro que protege del frío. Registro mercantil.  
**8** Juego de mesa. Tiras, bandas. **9** Causa sobresalto.  
Instrumento de cuerda.

**Vertical 1** En fiestas van con gigantes. **2** Robar sin violencia. Nombre de letra. **3** Sufijo de gentilicios. Gachas, papillas. **4** Persona joven. **5** Nombre ruso de varón. Espíritu del aire nórdico. **6** Cociente intelectual. Calcular el valor de algo. **7** Criaturas fantásticas. Música afroamericana. **8** Relativo a la boca. Conjunción copulativa. **9** Licor cubano. Municipio de Málaga. **10** Entradas del mar en la costa. Sienten cariño. **11** Ficticio, falso. Adverbio despectivo.

# SOLUCIONES

## CRUCIGRAMA

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

## EL HORIZONTAL

## SUDOKU

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

**AUTODEFINIDO**

[illegible]

## BINARIO

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

## SOPA DE LETRAS

overly

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

## AUTODEFINIDO



APOYOS PRINCIPALES	GOLPEAR INSISTENTEMENTE	AGENCIA DE DEFENSA		SU EXCELENCIA			CIUDAD REAL		ÓRGANOS DE LA VISTA (DIM.)
		ABUSO DE LA ESE		HADO			SANITARIO BAJO		
					ÁLEX ..., CANTANTE				
					DAR VUELTAS				
GENEALOGÍA ANIMAL								EJEMPLO	
EL SEGUNDO								PLAYA	
			CONJUNCIÓN			... ROVIRA, HUMORISTA			
			UNIDA EN MATRIMONIO			REGISTRO MERCANTIL			
HACER UN TRAYECTO DETERMINADO									MARCHITO
MORDISQUEE				SIMBOLO DEL AMERICIO ENCENDIDO EN INGLÉS			ENSEÑANZA SECUNDARIA		
NOMBRE DE LA B							PAÍS DE LOS PERSAS		
		MONJA				DON JUAN Y DOÑA ...			
		MODO DE CAMINAR				BAILE MUY CASTIZO			
QUIEREN					ONOMAT. DE ROTURA				PLANO, SIN RELIEVES
... PITT, ACTOR					CÓDIGO POSTAL				
				TRAS-TORNAR, ATURDIR SU ALTEZA REAL					
TIC..., LO HACE EL RELOJ	LESIÓN POR ROCE						REGALA		
	DE MODA						... ZEPPELIN, BANDA		
			DESPEDIR MUCHO CALOR		... DE VEGA, DRAMATURGO		ARTÍCULO (PL.)		
							MANO DEL TIGRE		
NOMBRE DE LA ACTRIZ								UNO DE LOS 5 SENTIDOS	
ANUDAR									
				QUE SE ARRIESGA SIN MIEDO AL PELIGRO					COCHE EN INGLÉS
DESFILE DE MODA		DESCANSE EN PAZ				SU MAJESTAD	INSTITUTO CERVANTES		
		VOZ DE ARRIERO					EXPRESA AFLICCIÓN		
				ARMA BLANCA					
PAPAGA-YO, AVE TREPADORA					MÁS GRANDE				

## 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.

★★

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

★★

6		2					5	7
				8	1		6	
	1	3		5	2			8
	4	6		9		3		
		1			6		7	
	5		1	3		4	9	
3		9	2					4
					4	7		
	6	8		7	3	5		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						0	
	1			0	0			
		1					1	1
	0			1				
0		1	1					1
					1			
0							1	1
		0		1	1		0	
1	0		0					

# SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.

AFFAIRE

ALMA

BAILAR

BALA

BUDISMO

BUNGALO

CINESICA

COMILON

DELTA

DOGO

EPIFANIA

LAGUNA

LEAL

LOCAL

MASA

MURAL

OTOMANA

RESARCIR

TUTEO

VACUO

VELERO

VERA

YOGA

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

- 1 Relativo a Constantinopla

2 Arrojo explosivos

3 Postre milanés navideño

4 Pacifista indio

5 Antagonismo

6 Mueble frigorífico en el
- 7 Gorro en forma de cono

8 Restablecimiento

9 Personas que acuden a un museo

10 Desgastar un objeto

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

# CRUCIGRAMA

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

**Horizontal** 1 Capacidad de dominio propio. 2 Planta crucífera. Planta gramínea. 3 Inmediaciones de la ciudad. Punto cardinal. 4 Raspa, desgasta. Casualidad. 5 Niño pequeño. Laboral o académica. 6 Ciertos naipes. Si te lo apuntas, haces méritos. 7 Los ingleses lo toman a las 5. Hombre de gran belleza. Estoy al corriente. 8 Condimento picante. Defectuoso. 9 Extrañeza, anomalía. Desagradable o desapacible.

**Vertical** 1 Atestar un espacio de personas o cosas. 2 Organización deportiva. Red de barras de hierro. 3 Ruido asociado a un rayo. Andar, caminar. 4 Rece, ruegue. Demostrativo femenino. 5 Contiene 114 azoras. Armisticio. 6 Disuelve el esmalte de uñas. 7 Explora el espacio. Voz al teléfono. 8 La caja tonta. Agradable al oído (f.). 9 Complejo hotelero. 1100, en romanos. 10 Organismo internacional. Colocar baldosas. 11 Col., casca, habla. Nombre de letra.

# SOLUCIONES

## CRUCIGRAMA

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

## AUTODEFINIDO

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



## EL HORIZONTAL

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

## BINARIO

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

## SUDOKU

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

## SOPA DE LETRAS

porción

MEGASTAR



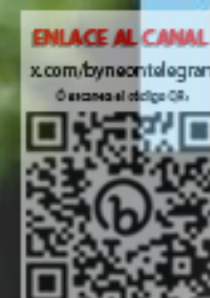
Y también en iPad

www.megastarediciones.es

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

ACTOR

# Ken



El actor, casado con Jorge Cadaval, hace balance de su casi una década en nuestro país. Nos cuenta, además, sus nuevos proyectos.



Ken viste camisa de Scalpers, 59,90 € y pantalones de Massimo Dutti, 59,95 €. En la otra página, lleva camisa y bermudas de Easy Wear, ambos de 29,99 €; camiseta de Mango, 19,95 € y zapatillas de Morrison, 89,10 €.

“Quiero volar solo. Estoy muy a gusto con Los Morancos pero es hora de salir del nido”





El actor luce un polo de Cortefiel, 19,99 €; bermudas de Easy Wear, 29,99 € y zapatillas de Morrison, 89,10 €.

**E**namorado de Sevilla, de Jorge Cadaval y de su profesión. Ken Apple-dorn llegó a nuestro país y le cambió la vida radicalmente. Conoció a una de las mitades de Los Morancos y le robó el corazón, pero no solo Jorge sino también toda su familia. Se convirtieron en una de las parejas más sólidas del panorama del corazón desde 2007. Con el dúo humorístico ha trabajado mucho, seis años en los teatros de toda España. Ahora este americano quiere “volar del nido” y tras trabajar en “Arde Madrid” (Movistar Plus+) su carrera poco a poco va cogiendo peso. Tiene pendientes de estrenar dos series y encima de la mesa tiene tres proyectos teatrales. Hablamos con él, con ese acento que le caracteriza entre andaluz y americano, y nos hace balance de todo lo que ha vivido en España.

**-Tienes dos series que veremos a la vuelta del verano. ¿Cuesta meter la cabeza en la profesión de actor?**

-Siempre cuesta. Cuando hice la serie “Arde Madrid”, la gente me decía que no iba a parar de currar, y me topé con la realidad de que no fue así. Me frustré mucho, porque a mis compañeros les llegaban proyectos y a mí no. Sé que tengo un perfil diferente, porque soy americano con acento andaluz.

**-Es verdad.**

-Sí, pero yo lo veo como una ventaja. Me ha costado y me va a seguir costando. Sé que va a ser una lucha constante. Es una carrera de fondo. Es como el surf, hay veces que hay olas muy buenas y otras que no, y tienes que volver a la orilla.

**-Llevas seis años con Los Morancos en el teatro.**

-Sí, pero yo empecé haciendo cortometrajes, fue cuando Jorge, mi marido, me propuso entrar dentro de su espectáculo con ellos.

**-¿Ya ahora quieres volar del nido? Por decirlo de alguna manera.**

-Sí, tengo proyectos de teatro en solitario. Quiero volar solo, como artista, aunque estoy muy a gusto con Los Morancos. Es hora de salir del nido, aunque fracase y tenga que intentarlo muchas veces. Tengo que crecer y aprender.

**-¿El teatro te gusta?**

-Me encanta. Es verdad que me da miedo, porque he trabajado más delante de una cámara, como por ejemplo, durante

la pandemia en los videos que hacía en las redes sociales.

**-Según estamos hablando parece que es ahora cuando has empezado a confiar en ti, en serio.**

-Sí, puede ser. Llevo un año que me he confiado y ha sido porque he visto que la gente de las redes me arroja. Ahora ya no me preocupo del qué van a pensar o decir. Tengo una pareja a mi lado que me dice que no me preocupe por eso.

**-También tienes un proyecto teatral. Eso significa meses en Madrid y de gira. ¿Te va a costar abandonar Sevilla?**

-Me va a costar, pero también me ilusiona conocer cosas nuevas. Me estoy dando cuenta de que en esta profesión no todo es tener talento, hay que hacer contactos también. Creo que debo pasar una época en Madrid para eso.

**-Decías que no te ves como humorista.**

-Pero sí me veo como actor cómico, y eso lo exploto en las redes. Los dos proyectos de series que tengo son dramas, donde me siento muy a gusto.

**-¿Alguna vez te has planteado dejar España y probar suerte fuera?**

-Sí, fui a Los Ángeles a hacer un curso, pero a las dos semanas tuve que volver porque murió la madre de Jorge. No he vuelto. Pero me di cuenta de que allí funciona todo igual que aquí y hay que empezar desde cero. Me he dado cuenta de que en España puedo hacer cosas más interesantes.

**-Ya ni te lo planteas.**

-Pues la verdad es que no, porque me encanta mi familia política, mis amigos... crecer junto a una comunidad, estoy encantado. En España hay trabajo y poco a poco estoy consiguiendo más proyectos. Ahora no me planteo irme fuera, pero si me ofrecen un papel curioso, me lo pensaría. Tengo representante en Londres y estoy haciendo castings.

**-¿Jorge te podría ayudar?**

-Sí, pero Jorge no conoce a tanta gente del cine o de las series. De teatro, sí.

**-Además de Jorge, ¿qué te enamoró de España para dejar tu país?**

-Pues esa vida de comunidad, y bajas a la farmacia y tardas dos horas en llegar a casa porque todo el mundo te para.

**-¿Te costó aprender el idioma?**

-Sí, por eso me metí en cursos de teatro para mejorar.



Con una camisa estampada de Easy Wear, 29,99 €; camiseta de tirantes de COS, 19 €; pantalón de lino de Massimo Dutti, 59,95 € y sandalias de Zara, 29,99 €.

► **-¿De pequeño querías ser actor?**

-Realmente quería ser bailarín, como Billy Eliot. Pero mis padres dijeron: "Esto es para los maricones" y yo pensé para mí: "Es que lo soy". Con el tiempo se lo dije. El teatro musical me encantaba, pero al final en la universidad estudié Empresariales y Matemáticas. No me arrepiento.

**-Teatro musical, ¿te ves cantando?**

-Sí, aunque no sea quien mejor cante de la obra. Te confieso que me encantaría ir a "Tu cara me suena". Espero que llegue pronto, porque las cosas hay que creérselas para que sucedan. ¿Cómo voy a convencer a la gente si yo no me lo creo antes? Las inseguridades y los miedos también se proyectan. Y hay que reírse de uno mismo, para que la gente lo pase bien también. Eso se proyecta.

**-Este año Jorge y tú celebráis el 17º aniversario de matrimonio...**

-Sí, y que sean muchos más. Aunque cada año decimos en broma que va a ser el último. El tiempo vuela.

**-¿Os habéis planteado ser padres?**

-Sí, pero cuando nos lo planteamos, la madre de Jorge estaba regular de salud y la teníamos que cuidar.

**-Cuando llegaste a España, ¿conocías a Los Morancos?**

-¡No! Yo creía que eran un dúo que trabajaba a nivel local.

**-Sevilla te enamoró, ¿Triana o la Macarena?**

-Triana. En parte es por mi marido, pero me enamoré de la gente de mi barrio.

**-Escribiste un libro que tuvo bastante éxito. ¿Habrá un segundo?**

-Puede, porque el libro trataba desde que llegué a España hasta que conocí a Jorge. Puede que lo haya, pero soy consciente de que no soy escritor y me lo propuse como un reto.

**-¿Escribir un guion?**

-Me encantaría, aunque sé que necesitaría ayuda. Soy muy prudente y me cuesta pedir ayuda.

Daniel I. Carande

Fotos: Beatriz Velasco

Ayudante de fotografía: Belén Matey

Estilismo: María Pulido

Maquillaje y peluquería: Javier Reyes para Furterer

Agradecimientos: Hotel Wellington.

C/Velázquez, 8. Madrid. Tel.: 915 754 400.

<https://www.hotel-wellington.com/es/>



Ken lleva una camisa de COS, 59 €; bermudas de Jack & Jones, 24,99 € y zapatillas de Jhayber, 60 €.



## CITA EN...

Ken vive en Sevilla, pero son muchas las ocasiones que viene con su marido a Madrid y siempre se hospedan en el Hotel Wellington. Un alojamiento clásico, remodelado, pero sin perder su esencia. Además, ahora en verano se puede disfrutar de su terraza y de la privacidad de su piscina. También cuenta con un "spa", recién inaugurado.

## Mi belleza al descubierto

### Tu perfume...

Pierre Guillaume Paris número 8. Tiene mucho olor a pachuli.

### Mi producto de belleza ideal...

Me gusta mucho el perfume y un buen desodorante. El olor para mí es muy importante.

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

Me lavo los dientes y me echo una crema de noche.

### Voy a la peluquería...

Una vez al mes; antes era de ir una vez al año.

### Cirugía estética...

¿Por qué no? Yo me operé de las orejas, porque las tenía de soplillo.

### Ejercicio...

Intento hacer todos los días. Hago media hora de cardio y una hora de pecho, piernas y brazos.

### Dieta...

Lo intento, pero es complicado. Mis enemigos son el pan y la cerveza.

### En mi cuarto de baño nunca falta...

Champú, jabón, pasta y cepillo de dientes.

Champú anticaída Triphasic de Furterer, 17,90 €.



Complexe5 concentrado para estimular el cabello de Furterer, 44,90 €.

Fuido solar protector Solaire de Furterer, 20,90 €.



Tratamiento capilar anticaída Triphasic de Furterer, 65,90 €.



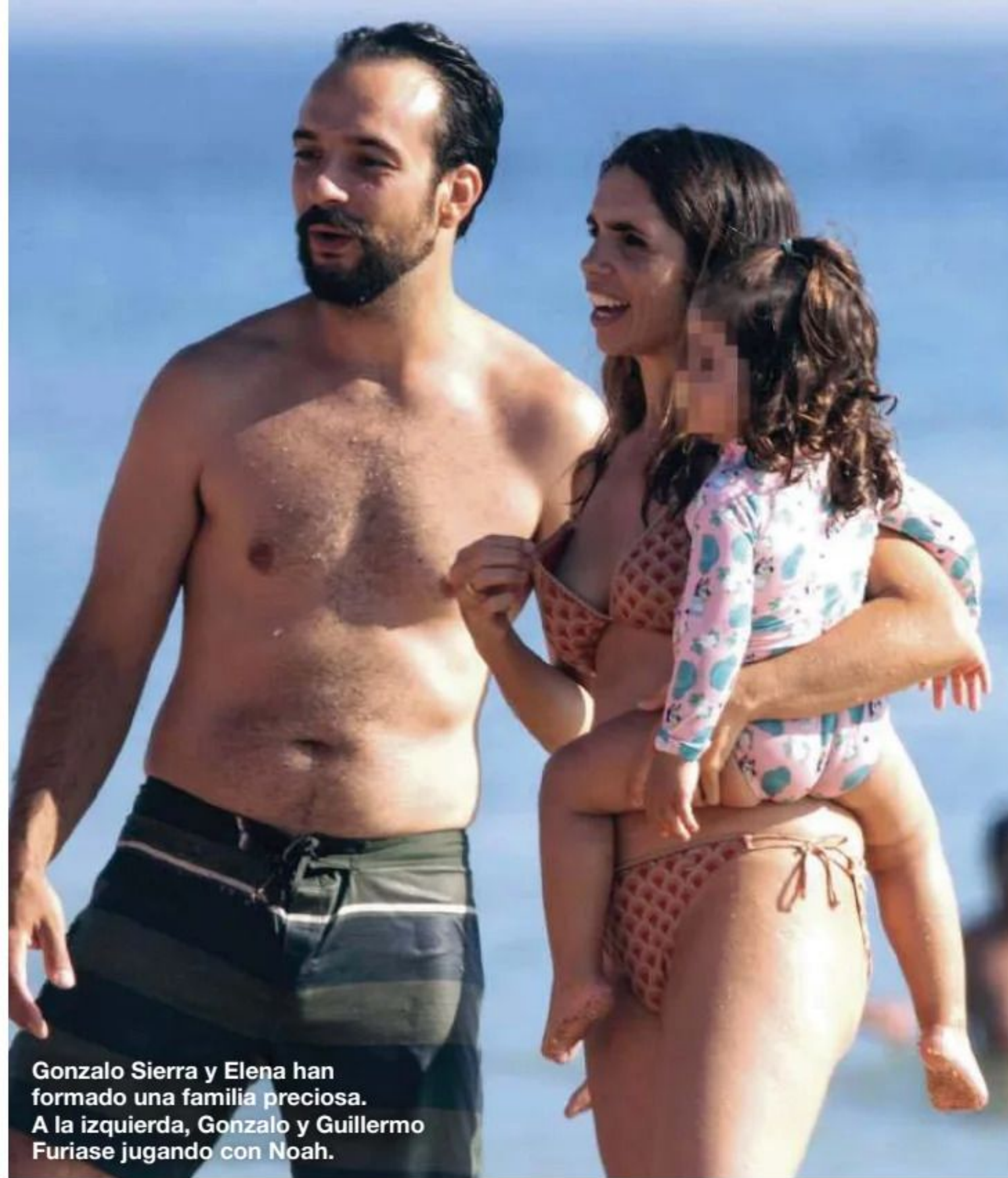
La pequeña Nala tiene dos añitos y no se separó de su madre. La niña tenía cierto miedo a las olas.



### Tía abuela **implicada**

Lolita no pudo estar, así que Rosario, impresionante en bikini, ejerció de tía abuela con los pequeños. En la imagen junto a Noah, que nació en 2018.





Gonzalo Sierra y Elena han formado una familia preciosa. A la izquierda, Gonzalo y Guillermo Furiase jugando con Noah.



# Elena Furiase

## vacaciones familiares en Cádiz

La actriz disfrutó de la compañía de su marido y sus dos hijos, pero también de su hermano y de su tía Rosario, que suplió con los pequeños la ausencia de la abuela Lolita.

**L**as Flores siempre han sido una tribu y Elena reconoce que le encanta veranear en familia. Hace unos días, la actriz se escapó con los suyos a Cádiz, su refugio desde hace años. Elena, que acaba de terminar el rodaje de “La Boda”, una película que estrenará en 2025, disfrutó de un divertido día playero junto a su marido, Gonzalo Sierra, sus dos hijos, Noah y Nala, y su hermano Guillermo. En esta ocasión Lolita no

pudo ejercer de abuela por estar de gira con “Poncia”, una obra que solo le está dando alegrías. Como “sustituta”, Rosario, tía abuela de los niños, estuvo dedicada a ellos en cuerpo y alma. La cantante volvió a presumir de tipazo a sus 60 con un bikini blanco.

### Incertidumbre laboral

Elena se mostró muy tranquila y relajada, después de unos meses complicados para ella. Hasta que le llegó su último

proyecto cinematográfico, la actriz reconocía en redes haberse enfrentado a “momentos de muchas dudas”, sobre todo en el plano laboral. “A veces cuesta mantenerse a flote en esta profesión, pero de pronto, cuando menos te lo esperas y cuando más lo deseas, te llega un regalo como este y entonces todo vuelve a tener sentido, vuelves a entender por qué te dedicas a esto”, confesó emocionada.

Agencia

Malena y Mario se casaron en 2017. Ella pensaba que iba a una fiesta y él la sorprendió con su boda. "Fue un día inolvidable", confiesa ella.

La pareja se puso la máscara acuática para bucear por la cala mallorquina.

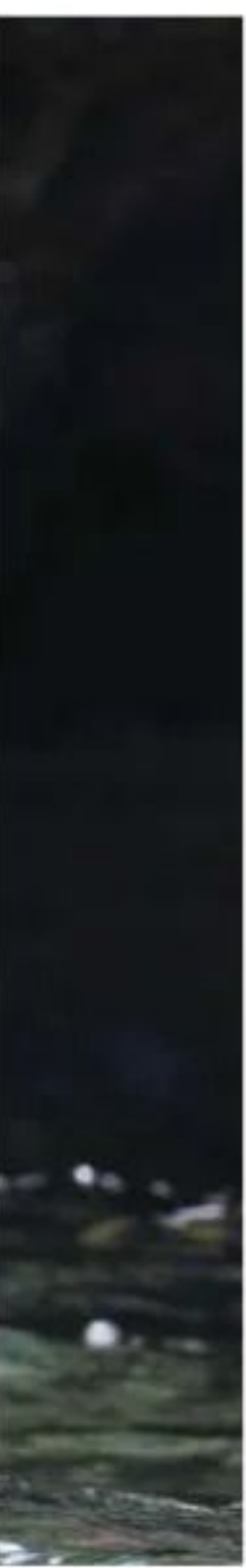
# Malena Costa y Mario Suárez celebran siete años de casados en Mallorca

El día de su aniversario, él se encontraba en la Eurocopa, donde ejerció de comentarista. A su vuelta, la pareja se ha dedicado unos días en la isla, tierra natal de la modelo.

**E**l pasado 16 de junio, Malena Costa y Mario Suárez celebraban siete años de casados, pero no pudieron festejarlo porque el exfutbolista fichaba por RTVE para comentar la Eurocopa. Ya de vuelta a casa, la pareja decidió escaparse a las playas de Mallorca para dedicarse tiempo y mimos. Malena lució una figura espectacular, no solo fruto de la genética. "Suelo comer muy sano, me encanta entrenar y montar a caballo", reconocía en una entrevista reciente.

El matrimonio demostró ser muy acuático y cogió sus máscaras de bucear para disfrutar de los peces en la cala de Portals Nous, de arena fina y aguas cristalinas. Malena y Mario, que tienen dos hijos, Mario y Matilda, llevan ya 12 años juntos, pero aseguran que su química sigue intacta. "Después de tanto tiempo, con nuestras cosas y nuestros momentos mejores y peores, seguimos sorprendiéndonos el uno al otro y queriendo estar juntos", reconocía él.

Agencias



¡Menudo **tipazo!**

Cuando era jovencita participó en "Supermodelo" y desde entonces no ha parado de trabajar. Malena lució un cuerpazo de impresión.



# 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.



Antonio, de 59 años, tiene un hijo de 27 y se mantiene en forma, pero no tanto como su actual mujer, que es 20 años más joven y se dedica al fitness.



# Antonio Hidalgo

pasión  
playera  
con su mujer,  
Ana Ruiz

El matrimonio, que estuvo en Cádiz con otra pareja de amigos, no se cortó a la hora de regalarse fogosos besos y caricias.

**L**levan juntos una década y son inseparables. Antonio Hidalgo y su mujer, Ana Ruiz, a la que conoció en la televisión autonómica murciana, están de vacaciones y han pasado unos días en Cádiz, con un amigos. El matrimonio se lo pasó genial, sobre todo con las ocurrencias de Antonio, al que le gusta divertir al personal, como vemos en "TardeAR" junto a su jefa y amiga Ana Rosa Quintana.

Y además de baños y risas, el colaborador televisivo y su chica se intercambiaron apasionados besos y caricias ante sus amistades y los bañistas de la playa de Caños de Meca, uno de los destinos favoritos de nuestros famosos a la hora de veranear. Y se nota que Ana es influencer y creadora de contenido de fitness y vida sana porque estaba espectacular con su minúsculo bikini estampado.

Agencias



Jesús y Roberto  
sienten devoción  
por Ibiza. Está claro  
que se lo pasan  
muy bien juntos.

# Jesús Vázquez

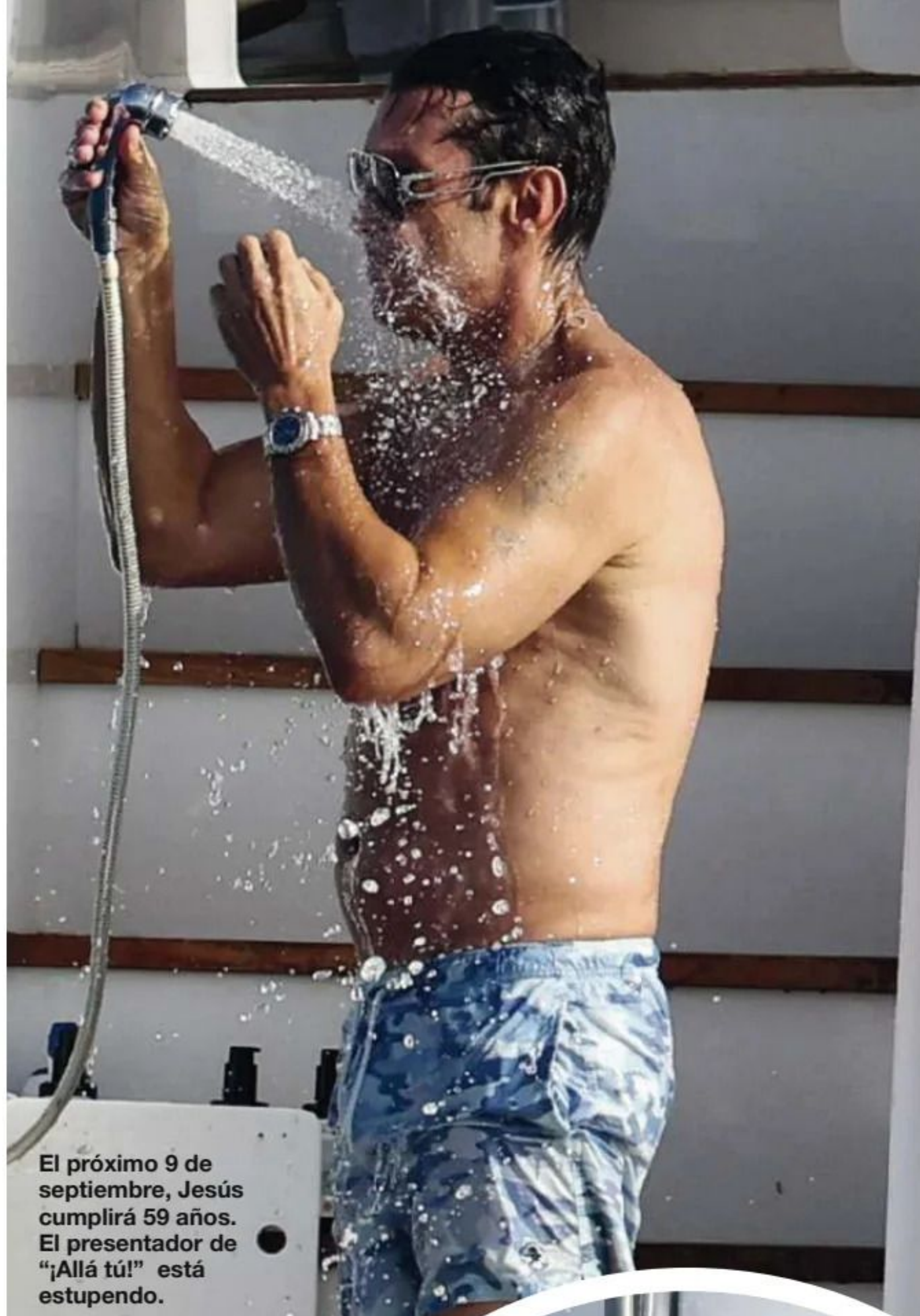
## risas y mucha complicidad con Roberto en Ibiza

Cualquiera diría que es su primer verano de amor... La pareja, que lleva más de dos décadas junta, derrochó felicidad en sus vacaciones playeras.

**S**e conocieron hace 23 años, pero conservan la química. No hay más que ver cómo se comportaron en su isla favorita, Ibiza, donde aterrizaron para pasar unos días de amor y playa. Al matrimonio le encanta el sol y alquiló una pequeña embarcación para lucir palmito en alta mar junto a un grupo de amigos. Los

dos están en una forma física envidiable, como buenos deportistas, pero lo del presentador de Telecinco es de ciencia ficción. Con 58 años sigue igual que con 30. ¿Cuál será su secreto? Después de sus mágicos días en Ibiza, Jesús y Roberto Cortés se han regalado un viaje a Normandía (Francia). ¡No paran!

Agencias



El próximo 9 de septiembre, Jesús cumplirá 59 años. El presentador de "¡Allá tú!" está estupendo.



La pareja se metió al agua con ganas. Roberto, por cierto, puso a remojo también su sombrero. El matrimonio estuvo acompañado por un grupo de amigos.



Imán es la primera nieta de Abdalá II y Rania. El matrimonio se mostró embelesado con la pequeña.

# **Rania y Abdalá de Jordania**

## dan la bienvenida a su primera nieta

Los monarcas se mostraron muy emocionados con la pequeña Imán en brazos, hija del príncipe Hussein y la princesa Rajwa. Para la ocasión, Rania llevó un elegante look que superaba los 3.000 euros.



El príncipe Hussein, con Imán en brazos, es el heredero de Abdalá II.



En la imagen, la princesa Salma junto a su sobrina.

**E**l pasado 3 de agosto, la Corte Real Hachemita vivió un día muy especial. El príncipe Hussein y la princesa Rajwa dieron la bienvenida a la pequeña Imán, su primogénita. El nombre árabe elegido significa “líder, autoridad y ejemplo”. La llegada de la pequeña no solo ha supuesto una tremenda alegría para sus padres, sino también para sus abuelos, el rey Abdalá II y la reina Rania de Jordania, que compartieron su felicidad a través de redes sociales. Rania, que se estrena como abuela a los 53 años, utilizó su cuenta de Instagram para compartir unas entrañables fotos con la bebé en brazos. “Pequeña Imán, tienes un gran lugar en mi corazón. Nuestra familia nunca había sido tan feliz”, escribió emocionada.

Seguro que a partir de ahora Imán se convierte en la reina de la casa, pero no podrá optar a ser sucesora al trono. Aun así, la pequeña será reconoci-

da como princesa y actuará como miembro de la corte hachemita.

### Estilismo “deluxe”

En su visita oficial al hospital para conocer a su nieta, Rania de Jordania volvió a dejar claro que es una de las mujeres más elegantes del mundo. La mujer de Abdalá II lució un estilismo de lujo valorado en más de 3.000 euros: un pantalón y una blusa fluida en tonos crudos de la colección Natura de Zimmermann, bolso de mano de Fendi y unos zapatos de Dior. Por cierto, con unos tacones que superaban los diez centímetros, algo que no le impidió coger a la pequeña en brazos. También se turnaron para coger al bebé en brazos el propio rey Abdalá y las hermanas del príncipe Hussein, las princesas Iman y Salma. El joven príncipe Hashem declinó hacer lo mismo que sus hermanas.

DM



### SE ATREVIÓ A COGER A SU NIETA

Finalmente, Abdalá II se animó a coger a la pequeña en brazos, en una imagen de lo más tierna. Después, el monarca escribió un sentido mensaje en redes: “Felicitó a Al Hussein y Rajwa Al-Azizan por su bebé recién nacido. Le pedimos a Dios que le dé un buen crecimiento y la proteja para sus padres. Iluminaste nuestra familia, tu abuelo”.



Los hermanos Francisco y Rafa encabezaban el cortejo que portaba el féretro con los restos de su padre.



La viuda, Isabel Sánchez Flor, y Marian (hija de Paco Camino y su segunda mujer, Mari Ángeles Sanz) vestían de riguroso luto.



# Paco Camino

su familia

y amigos le dieron el último adiós

El diestro falleció a los 83 años y ha sido despedido en su tierra natal, Camas, por los suyos y compañeros de profesión.

**E**l pueblo de Camas (Sevilla) se volcó en la despedida de uno de sus hijos predilectos. Los restos del torero Paco Camino fueron trasladados hasta allí desde el hospital de Navalморal de la Mata, donde falleció.

## Rodeado de amigos

Sus dos hijos varones, Francisco y Rafa portaban el féretro de su padre a hombros. El torero, que era conocido como "El Niño Sabio de Camas", en una entrevista concedida a "El Mundo", dijo: "Corren

tiempos de adoptar perros y abandonar padres", pero él ha fallecido rodeado del cariño de sus hijos. Además de los dos varones, Marian también despidió a su progenitor visiblemente triste.

Su viuda, Isabel Sánchez Flor (su tercera mujer), de riguroso luto, recibió el pésame de multitud de compañeros de profesión, entre los que estaban: Miguel Báez "Litri", Curro Romero, José Tomás, Espartaco y Manuel Benítez "El Cordobés" padre.

Agencias





Rápida y efectiva. Sin cuchillas.  
Formato GYM/ Travel (2 unidades/20 ml cada una)  
Para piernas, brazos, espalda, pecho y axilas.  
Puede limpiarse en la ducha. ¡En sólo 3 minutos!

Este mes, de regalo, con tu revista  
**CREMA DEPILATORIA PARA HOMBRE**

**Daen®**  
DEPILATION

**REVISTA + REGALO  
POR SÓLO 3,95 €**

**YA EN TU KIOSCO**

Hay que tener mucho arte para  
apañarse con un bikini tan  
minúsculo. A ella le sienta de  
maravilla, menudo tipazo tiene.



# Jessica Goicoechea

se cura las penas en Formentera  
después de romper con Bartra

Lo dejó con el futbolista hace unas semanas, pero parece que la empresaria ha decidido poner al mal tiempo buena cara y disfrutar del sol.



**Jessica cuenta con casi dos millones de seguidores en Instagram, además de tener su propia firma de ropa, GOI.**



**La empresaria cogió la tabla de paddle surf para montarse con sus amigos.**

**C**uando Marc Bartra se divorció de Melissa Jiménez, el futbolista volvió a encontrar el amor en la explosiva Jessica Goicoechea, dos años de un amor intenso que terminó a mediados de julio. El entorno de la expareja asegura que la relación se rompió en buenos términos, pero seguro que ambos agradecen un cambio de aires veraniego para pasar página. Jessica ha elegido la isla de Formentera para hacerlo, un viaje con amigos donde se la vio bastante pensativa pero muy serena.

La empresaria aprovechó el día en alta mar para practicar paddle surf y lucir un bikini minúsculo de su firma, GOI (el top se vende por 65 €).

Justo hace un año, Jessica Goicoechea también disfrutó de la playa, pero en Cerdeña y junto a Bartra. "Todo va maravillosamente bien, somos muy felices", reconocía entonces. Quizás los trabajos de ambos y la última lesión del bético, que le ha tenido apartado del campo, no han ayudado a que su relación funcionara.

Agencia



## **DOS AÑOS DE AMOR**

Jessica Goicoechea vivió una relación tormentosa y tóxica con el modelo e influencer River Viiperi, al que denunció por malos tratos. Al poco llegaba a la vida de la empresaria Marc Bartra, después de su divorcio con Melissa Jiménez, madre de sus tres hijos. Juntos han vivido una bonita historia de dos años que ha acabado de manera amigable.



**LEO MESSI  
Y ANTONELLA ROCCUZZO**

Antes de volver a su vida en Miami, donde el futbolista juega en el Inter, la pareja se ha regalado unos impresionantes días en Bahamas.

# Cuando calienta el sol...

nuestros  
famos@s  
se van de  
vacaciones

Esta semana vemos en sus días de asueto a María Pedraza, Leo Messi, Sara Carbonero, Edurne y muchos más...



**MARÍA PEDRAZA**

Así de sexy ha posado la actriz en sus redes sociales junto a su pareja, el también actor Jason Fernández. Los dos están tan felices juntos que hasta ya hablan de boda.

**ANDRÉS  
VELENCOSO**

Así de guapísimo se ha fotografiado el modelo en su destino de playa. ¿Su compañía? Su perrita, a la que adora.



**SARA  
CARBONERO** La periodista, que sale con Nacho Taboada, ha pasado unos días de vacaciones en su pueblo natal, Corral de Almaguer, Toledo, con sus hijos.



**EDURNE** Entre concierto y concierto de su gira, Edurne aprovecha para refrescarse en su casa de Madrid con su hija Yanay, de 3 años, que ya no para. "Primer día de piscina", dice.



**LA HIJA DE ISABEL PANTOJA, SU HERMANO KIKO E IRENE ROSALES, EMMA GARCÍA, JESÚS VÁZQUEZ... TODOS A REMOJO.**

**ISA PI**

La hija de Isabel Pantoja se ha marchado a Egipto con sus chicos, Asraf y el pequeño Albertito.

“Buscando disfrutar de lo mejor de cada país”, ha escrito en sus redes.

**LARA DIBILDOS**

La actriz está disfrutando de este amor incipiente con Carlos Maturana. Así de felices están en Formentera...

**KIKO RIVERA E IRENE ROSALES**

“Mi lugar favorito del mundo siempre será a la orilla del mar”, ha escrito la influencer en sus redes. Y Kiko, su chico, ha cumplido su deseo. Así están posando en Huelva.

**EMMA GARCÍA**

Después de un año intenso al frente de “Fiesta”, la periodista disfrutó de un merecido descanso playero. ¡Y qué tipazo luce a sus 51 años!



### JESÚS VÁZQUEZ

El presentador, que ha tenido un año profesional fantástico en Telecinco, se ha escapado unos días a Ibiza, donde disfruta con su marido, Roberto. "Ibiza, cuántos años queriéndonos", escribió.



### TAMARA FALCÓ

Acaba de celebrar su primer aniversario de boda en París junto a Iñigo Onieva y antes de marcharse a Cádiz han pasado un feliz domingo en casa de la madre de él. "Domingos en familia", titulan esta foto.

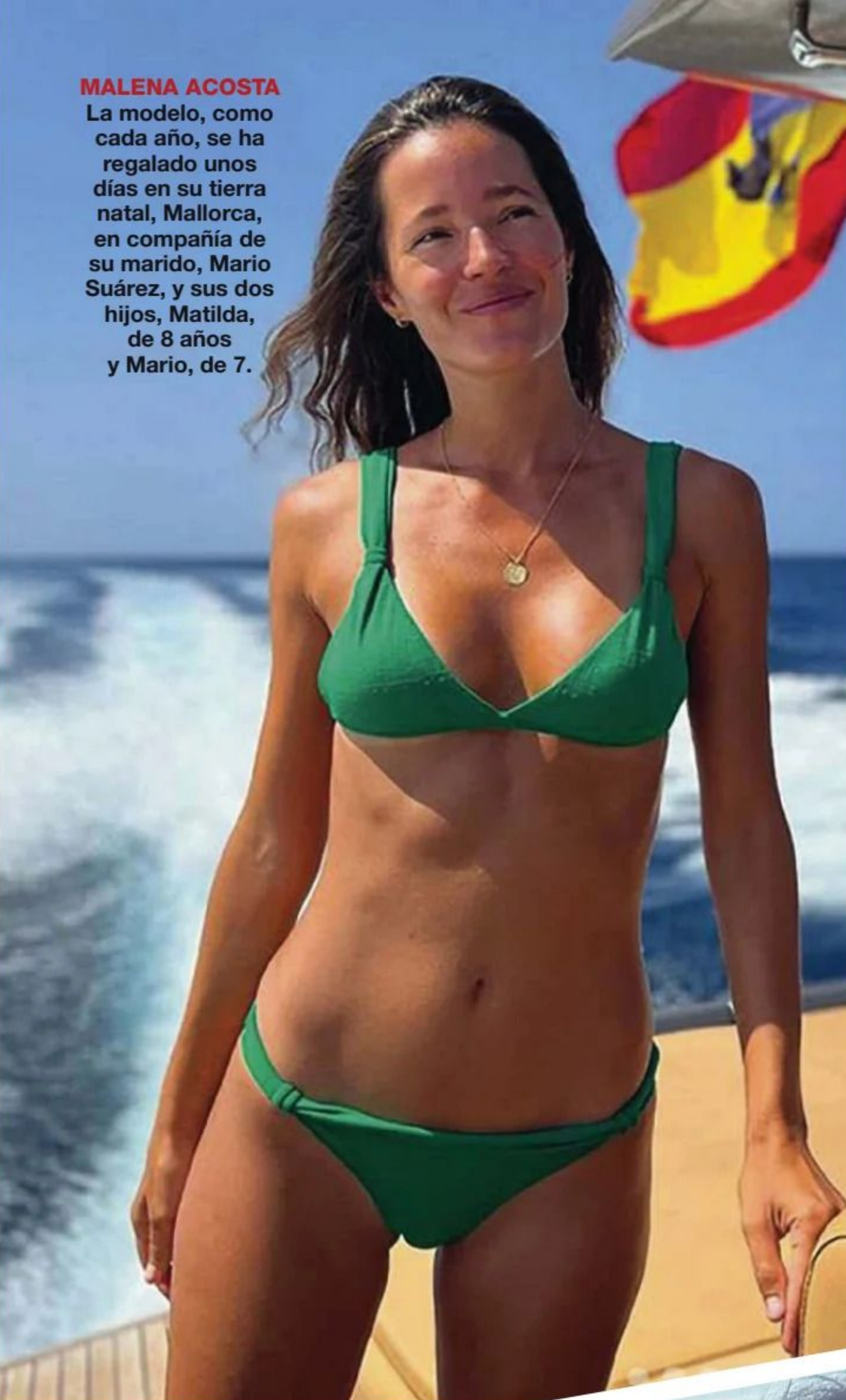


### GUSTAVO GONZÁLEZ Y MARÍA PASCUAL

El paparazzi y su esposa se han regalado un viaje muy especial este verano. Los dos juntos están recorriendo Roma.

**MALENA ACOSTA**

La modelo, como cada año, se ha regalado unos días en su tierra natal, Mallorca, en compañía de su marido, Mario Suárez, y sus dos hijos, Matilda, de 8 años y Mario, de 7.

**ÓSCAR HIGARES**

El torero celebró su 53 cumpleaños así de feliz y en un lugar idílico. "Me pido la vida", escribió.



**MALENA COSTA, SONIA FERRER, NEREA GARMENDIA...** ASÍ ESTÁN PASANDO EL VERANO

**NEREA****GARMENDIA**

La actriz se ha escapado unos días a Fuengirola a disfrutar de los conciertos que se celebran en verano en la ciudad malagueña.

**SONIA FERRER**

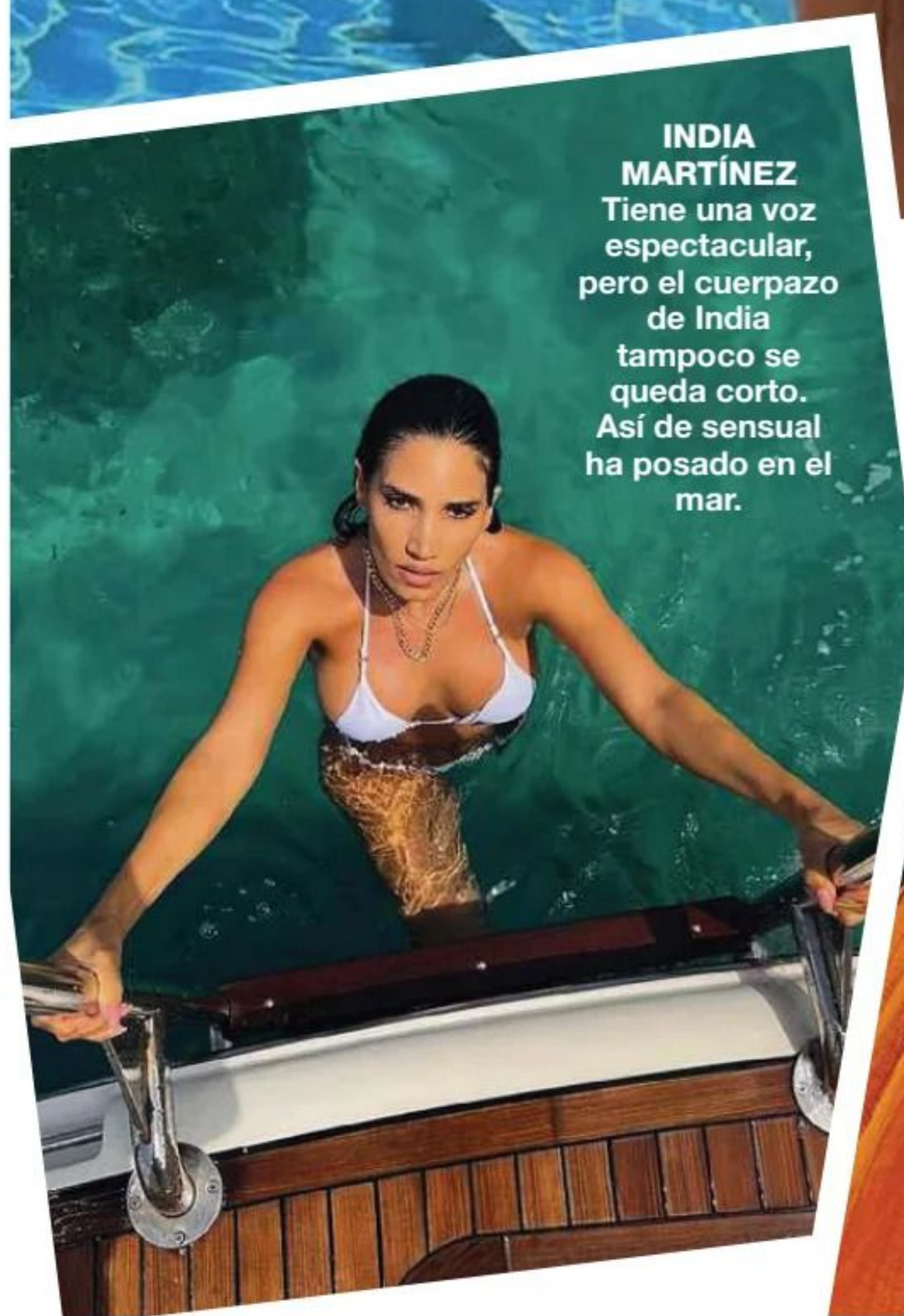
La colaboradora de "En boca de todos" tendrá que seguir trabajando este verano, pero hace sus escapaditas. ¿La última? Con su marido, Sergio Fontecha, a Ibiza.





**MANUELA VELASCO**

“Entre Barcelona y Almagro, al fresco” ha escrito la actriz en sus redes. Además, la sobrina de Concha Velasco lo ha hecho así de divertida.



**INDIA MARTÍNEZ**

Tiene una voz espectacular, pero el cuerpazo de India tampoco se queda corto. Así de sensual ha posado en el mar.



**ONA CARBONELL**

La nadadora se ha tomado unos días de descanso en un destino secreto donde ha posado así de guapa.

La canaria, de 34 años, en una imagen más tranquila de la que nos tiene acostumbrados.



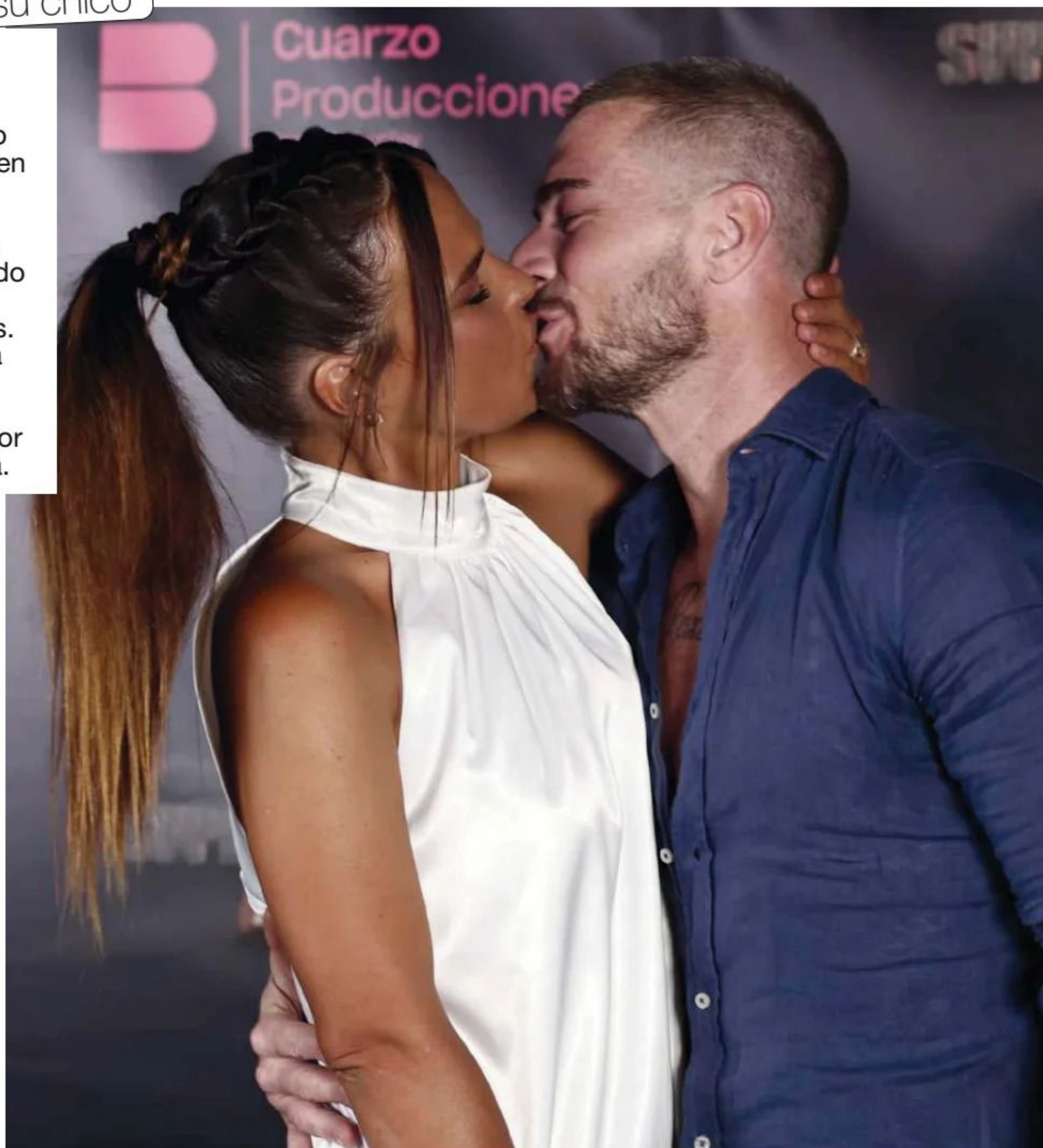
## Marta Peñate relajada y enamorada tras ganar “SV All Stars”: “Es mi último reality”

La canaria promete no separarse de su pareja, Tony Spina, que la acompañó a la fiesta de despedida de esta espectacular edición.

**P**arece que a intensa y cargante no le gana nadie. Su paso por “Supervivientes All Stars” ha sido la demostración. Y menos mal que ganó, porque si no, la veríamos o escucharíamos a voz en grito lamentándose en bucle en cualquier medio, ya fuera en Telecinco, que ha emitido el programa, o en las redes sociales. Hablamos, como no podía ser de otro modo, de Marta Peñate, toda una experta en realities que tras participar en ocho, ha ganado uno, tal y como vimos el domingo 28 de julio.

## Se come a su chico

La canaria y el napolitano salen desde 2021, cuando coincidieron en el reality "La casa fuerte". Sin boda a la vista, conocido es su sueño de ser padres. Dieron rienda a su pasión en la fiesta organizada por la productora.



Esta nueva aventura reunía a los ganadores y mejores participantes de otras ediciones, y ella, que estuvo en la de 2020, se midió en esta final a Alejandro Nieto. "¡He ganado mi primer reality después de ocho! Dios mío, esto va para los que me habéis votado", decía tras proclamarse vencedora en Honduras. Allí estaba Tony Spina, su pareja, otro especialista en realities y con una paciencia infinita. Juntos y acaramelados les vimos también en la fiesta que organizó en Madrid la productora del exitoso formato.

La canaria, muy guapa y luciendo un intenso bronceado, que destacaba con su vestido blanco, estaba calmada, feliz y más enamorada que nunca. Parecía que nada la perturbaba, y eso que en el festejo estaba Makoke, la ex de su chico, con la que mantienen buena relación. Marta no dudó en hablar de casi todo, como ha hecho en la isla, relatando su odisea para convertirse en padres, y por supuesto, de su chico: "Es el amor de mi vida. Pobrecito, todo lo que se ha comido, pero yo ya lo he dicho: es mi último reality y no

va tener que sacar más la cara por mí. No me separo de mi novio nunca más".

### Mujeres empoderadas

Esto daría vía libre a otras expertas en la materia y presentes en la velada: Adara Molineiro y Sofía Suescun. Esta última estaba radiante, luciendo tipazo y bronceado, con un modelo blanco, y junto a los hombres de su vida: su novio Kiko Jiménez y su hermano Cristian, que sale con otra exsuperviviente, Dakota Tárraga. Eso sí, hubo ausencias, como la de Alejandro Nieto, Logan

Sampedro y Lola Mencía. No faltaron Jorge Pérez, cuarto finalista del "All Stars", que fue con su mujer, Alicia Peña; Olga Moreno, acompañada de su novio, el representante Agustín Etienne; Abraham García; la presentadora Sandra Barneda y concursantes de "Supervivientes 2024". Entre las más recordadas, Carmen Borrego y Aurah Ruiz, que fue con su marido, Jesé Rodríguez. Porque como el reality que acabamos de ver, las mujeres se alzaron con todo el protagonismo.



Sofía Suescun ganó "Supervivientes 2018" y participó en el "All Stars", siendo la gran enemiga de Marta Peñate.



Kiko Jiménez y Cristian Suescun, el novio y el hermano de Sofía, fueron con ella a la fiesta. Ambos también han concursando en Honduras.



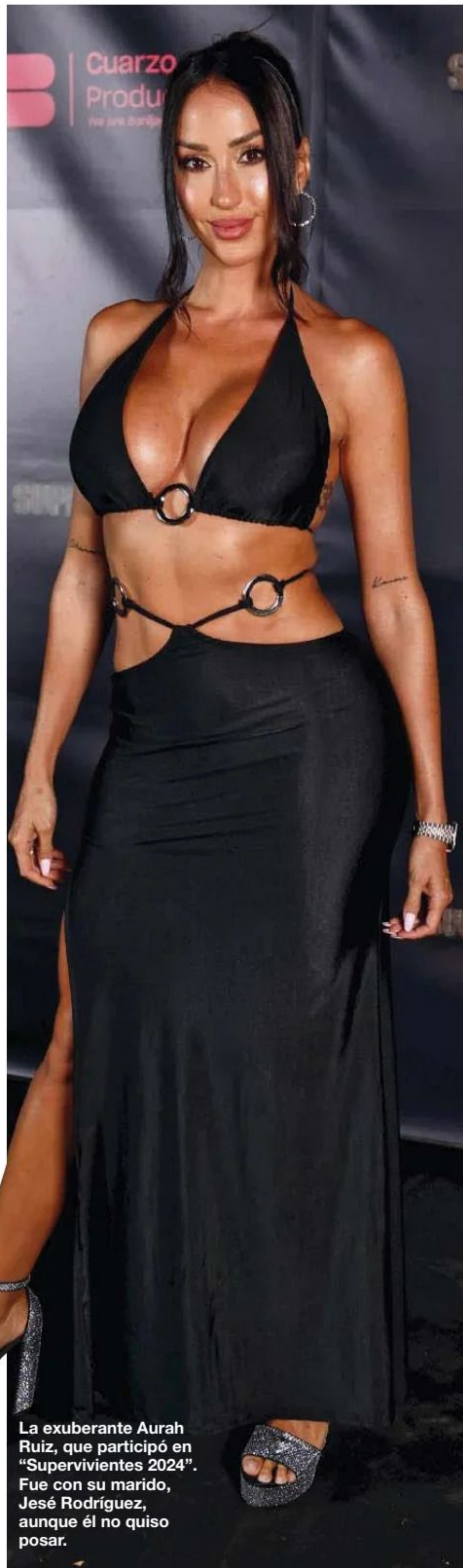
Carmen Borrego, aunque estuvo poco en "Supervivientes 2024", dejó huella.



Jorge Pérez, ganador de "SV 2020", con su inseparable esposa, Alicia Peña, madre de sus cuatro hijos.



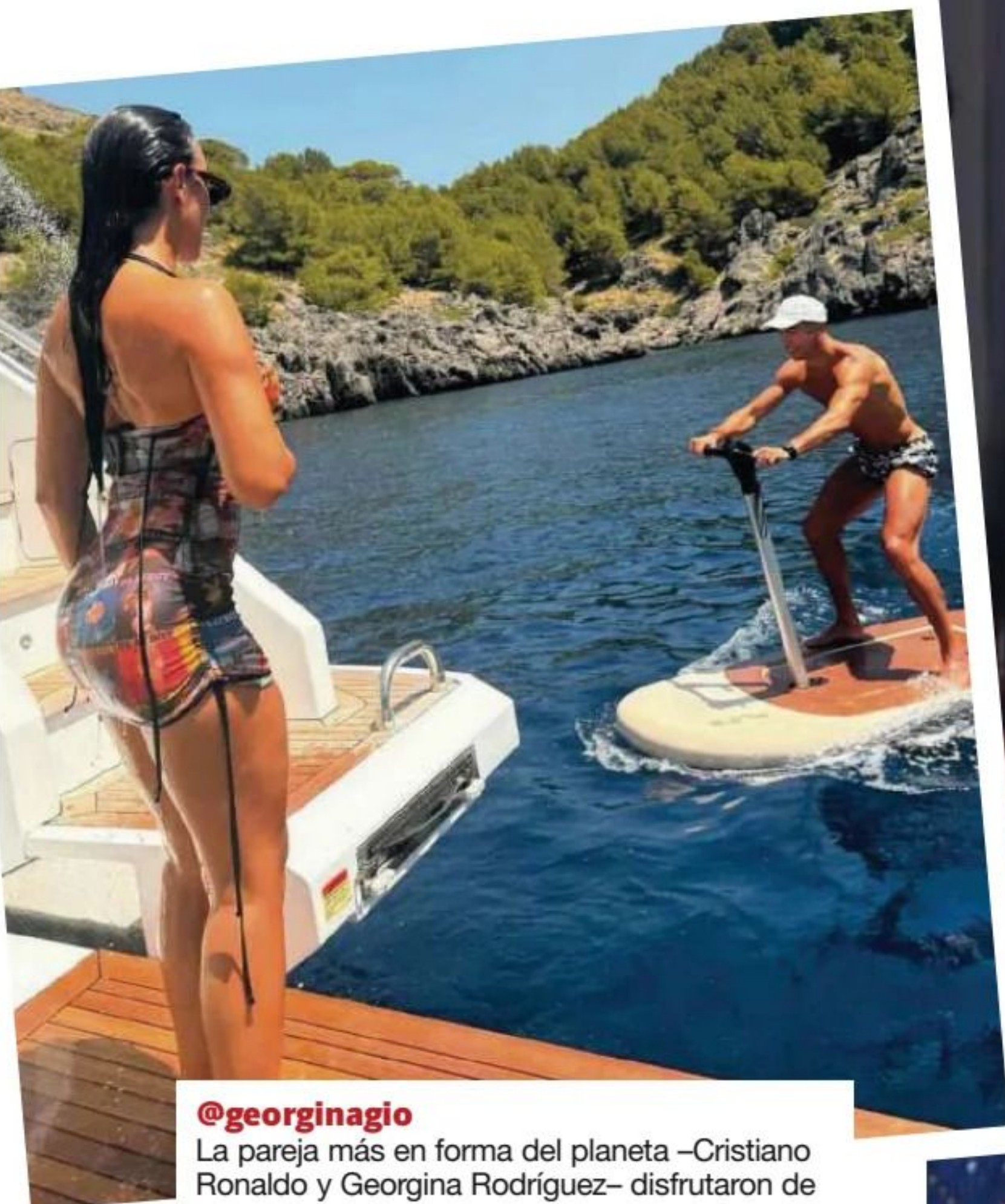
Olga Moreno, ganadora de "SV 2021" y participante en el "All Stars", y a la derecha Adara Molinero, que participó en la de 2021 y apenas estuvo unos días en esta última edición.



La exuberante Aurah Ruiz, que participó en "Supervivientes 2024". Fue con su marido, Jesé Rodríguez, aunque él no quiso posar.

# Impactos en la **red**

NORMA DUVAL ECHA MANO DE LA NOSTALGIA, MIENTRAS EDUARDO NAVARRETE DISFRUTA DE CUBA.



**@georginagio**

La pareja más en forma del planeta –Cristiano Ronaldo y Georgina Rodríguez– disfrutaron de unos días sin niños en Mallorca. Hay fuertes rumores de que podrían haberse casado.



**@normadualoficial**

La exvedette rescató de su baúl esta tierna foto: Norma junto a un Felipe de Borbón adolescente en Mallorca. “Bonitos recuerdos”, apuntó ella.



**@blascanto\_es**

El cantante Blas Cantó colgó en redes este selfie tan sexy, una foto que, en palabras del artista, se sacó “un día que me sentí bien conmigo mismo”. ¿Se puede estar más guapo?



**@eduardonavarreteoficial**

El diseñador Eduardo Navarrete presumió de torso en Cuba, donde está pasando unas vacaciones de ensueño. “Qué maravilla de viaje”, escribió junto a esta imagen.

síguenos en...



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



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



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



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



@vicmabor

Victoria Federica continúa con su ajetreada vida de influencer. En esta ocasión, la hija de la infanta Elena viajó a Maldivas con un grupo de compañeros de "El Desafío" y posó así de feliz, sin importarle tener la camiseta empapada. ¡Menuda vidorra lleva!



### El personaje de la semana Marieta y Suso

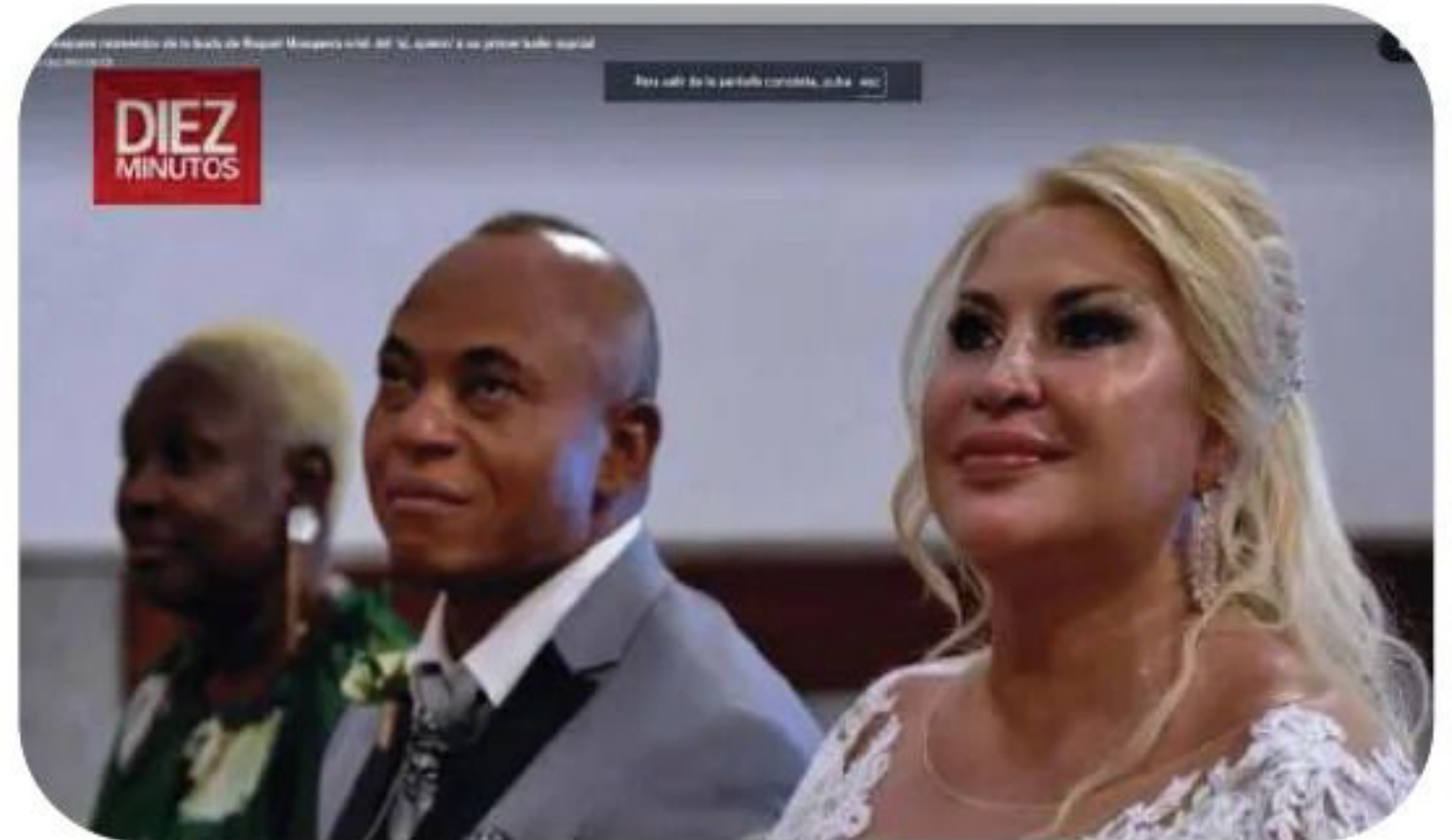
Después de semanas tonteando en los platós de televisión, la pareja utilizó las redes para confirmar su relación. "Os presento a mi familia", apuntó Marieta junto a esta foto con Suso y Lobo, el perro salchicha de su chico. "Es una mujer increíble que en poco tiempo me está enseñando muchas cosas. Me encanta cómo me río con ella, cómo me llevo con ella", confesó el ex "Gran Hermano". Esto promete.

### La frase de la semana

Teresita se puso muy mal cuando Terelu contó en televisión que había tenido sexo en un avión

(Edmundo Arrocet)

## Nuestros vídeos... Arrasan



### LA BODA DE RAQUEL MOSQUERA E ISI

En nuestra página web podrás disfrutar en vídeo del sorprendente enlace entre la viuda de Pedro Carrasco e Isi, después de diez años de sólida relación. Una boda preciosa de la que fuimos testigos en exclusiva.



### LAS VACACIONES DE GENOVEVA CASANOVA

Parece que la ex mujer de Cayetano Martínez de Irujo está disfrutando de un verano algo diferente. ¿Quieres saber a qué dedica la mexicana su tiempo libre? Tienes todos los detalles en nuestra página.



### MARTA LÓPEZ ÁLAMO, MUY SINCERA

La mujer de Kiko Matamoros y Alejandra Rubio fueron íntimas amigas, hasta el punto de que la hija de Terelu fue testigo en la boda de la modelo. Ahora, sin embargo, su amistad podría estar rota. Escucha sus palabras en nuestro vídeo.

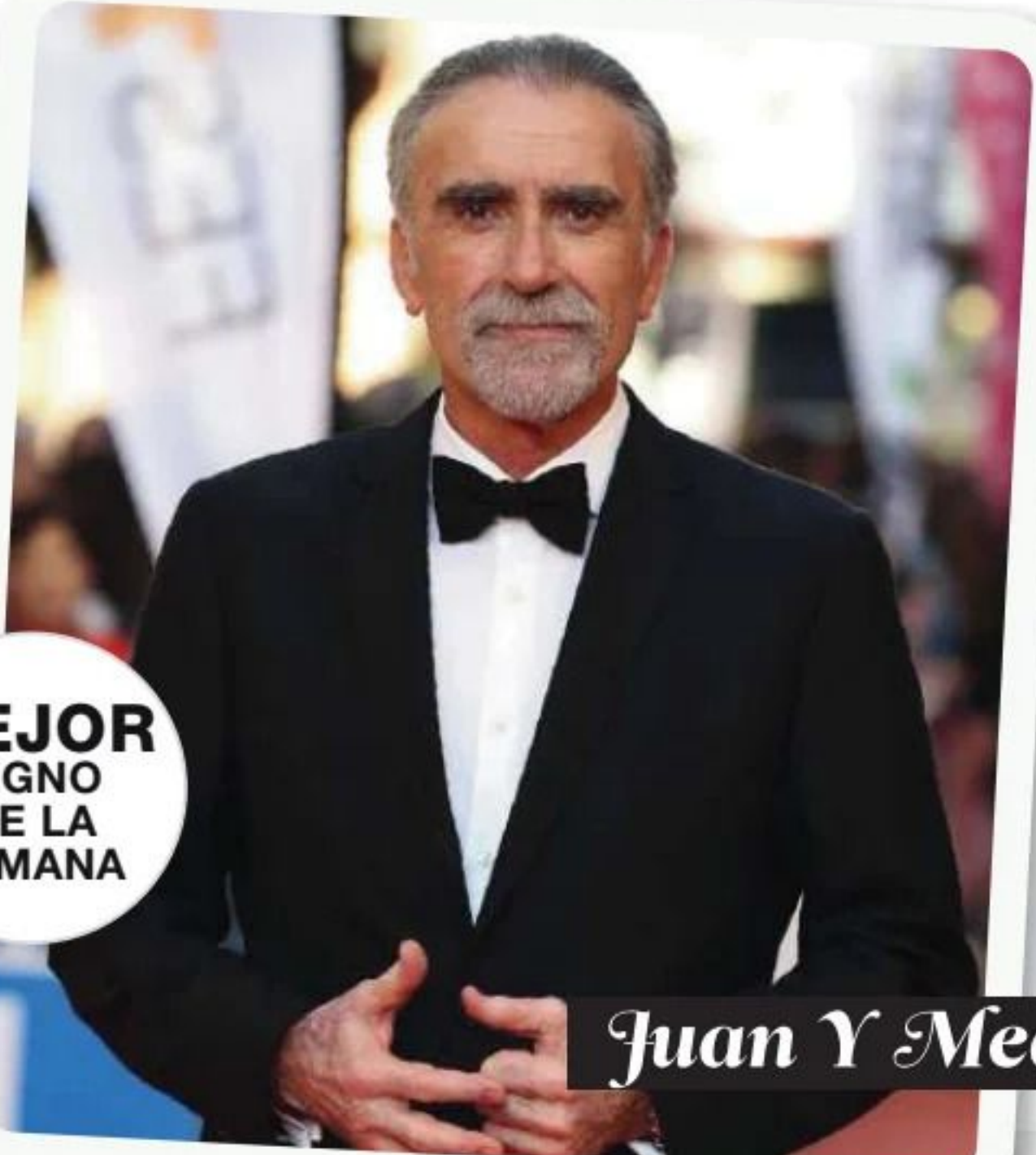
SI QUIERES VER OTROS VÍDEOS

[youtube.com/diezminutostv](https://youtube.com/diezminutostv)



# HORÓSCOP

**MEJOR  
SIGNO  
DE LA  
SEMANA**



*Juan Y Medio*

## SAGITARIO

23-11 al 21-12

**SALUD:** Aunque has pasado un fuerte catarro, ahora gozas de buena salud y tu estado de ánimo es inmejorable, te sientes con fuerzas y ganas de practicar deportes al aire libre.

**AMOR:** Durante estos días, los astros te llevan a vivir momentos muy felices con esa persona que estás conociendo. No debes correr, pero sí tomar la iniciativa y disfrutar de la pasión. Debes procurar tener más encuentros con tu familia, porque a su lado te sientes feliz y con mucha energía. Aprovechalo.

**FORTUNA:** La evolución lunar te favorece en todo lo que tiene que ver con el mundo laboral y económico.

## ARIES

21-3 al 20-4

**SALUD:** Te preocupa mucho tu imagen. No te vas a perder ningún tratamiento nuevo para sentirte perfecta. No te olvides de beber mucha agua y descansar todo lo que puedas.

**AMOR:** Vas a recibir un regalo de una persona de la que hacía tiempo que no sabías nada. Será toda una sorpresa y hará que retoméis la relación de amistad o sentimental que teníais. Dile todo lo que sientes sin ningún tipo de tabú. Una discusión por temas económicos te enfrentará a tu familia política.

**FORTUNA:** En el trabajo, según el Cuatro de Espadas, parece que todo se retrasa, y esto te hace perder la ilusión por seguir consiguiendo triunfos. El tres y el naranja te darán suerte.

## GÉMINIS

21-5 al 21-6

**SALUD:** Parece que Saturno te puede traer desarreglos hormonales o retención de líquidos. Cuídate. Tu estado de ánimo será bastante bueno, aunque vas a tener ganas de estar sola y quedarte en casa.

**AMOR:** No debes discutir sin motivos con tu pareja, ya que esto hace que la relación se desestabilice. Tienes que relajarte y disfrutar de los momentos de intimidad. Muestra tus sentimientos y todo ya verás como mejorará. Respecto a tu familia, decirte que te van a dar una noticia que te va a hacer muy feliz. Seguramente la familia se amplía.

**FORTUNA:** Tienes que intentar llevarte bien con la gente que trabaja o estudia contigo. Es la mejor manera de superar los problemas.

## VIRGO

24-8 al 23-9

**SALUD:** Podrás notarte algo congestionada. Esto puede ser consecuencia de un resfriado debido a los cambios bruscos de temperatura. Tomar zumo de naranja cada mañana ayudará a tus defensas.

**AMOR:** Si te encuentras sin pareja, no debes confundir el afecto de un amigo con una posible relación, ya que puedes perder su amistad. El Cuatro de Copas me muestra que puedes tener problemas con un familiar por culpa de la firma de unos papeles. Debes dejarte asesorar por un experto para evitar disgustos innecesarios.

**FORTUNA:** Los astros no te favorecen y corres el riesgo de perder algo personal por un despiste, y te provocará un gran disgusto. Ten cuidado en los viajes.

## LIBRA

24-9 al 23-10

**SALUD:** Ciertos alimentos y condimentos te perjudican seriamente. Debes evitarlos en las comidas, especialmente fuera de casa. Podrías tener algún problema estomacal del que te costará librarte de una vez por todas.

**AMOR:** Estás ilusionada, pero tienes el problema de que atraes a gente complicada, aunque a ti te gusta ir a tu aire y no depender de nadie. Pero en este momento, lo que menos te interesa es iniciar una relación con alguien así. Debes pensártelo mucho. Respecto a tu familia, habrá alguien que te pida un consejo.

**FORTUNA:** El Seis de Oros me dice que debes apostar por la continuidad en el trabajo y no pretender que las cosas cambien ahora.

## ESCORPIO

24-10 al 22-11

**SALUD:** Tienes problemas con la circulación sanguínea y por ello, sentirás un poco hinchadas las piernas. Procura mejorar tu alimentación y, sobre todo, deberías hacer un poco más de deporte. Si la semana pasada estabas triste, ahora vas a tener motivos para estar alegre.

**AMOR:** Si tienes una relación estable, debes aprovechar el paso positivo de Júpiter en tu signo. Este te motivará y las relaciones íntimas serán mucho más pasionales.

**FORTUNA:** Llevas un tiempo con una gran actividad social, algo que te lleva a tener más gastos de los habituales. Será mejor que te controles, ya que tu economía no está bien del todo y podrías tener problemas.

## CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

**SALUD:** Los cambios bruscos de temperatura afectan mucho a tus oídos. Procura cuidarte un poco más y al menor síntoma, ve a un especialista.

**AMOR:** Si llevas tiempo sin una pareja fija, aprovecha la buena influencia de la Luna en el signo de Capricornio, porque aunque vas a seguir así, vas a conocer a gente muy divertida e interesante, con las que tendrás momentos de pasión. Si tienes pareja, la relación será idílica y la complicidad será total.

**FORTUNA:** Debes procurar llevarte bien con los compañeros de trabajo. Céntrate en lo que haces y sigue la misma línea que marca tu trayectoria profesional. El nueve y el amarillo te darán suerte.

# SCOPO

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

Por Nati Minerva.

## CÁNCER

22-6 al 22-7

**SALUD:** Estos días no te vas a sentir demasiado bien, porque puedes tener molestias en las articulaciones y todo es debido a que llevas mucho tiempo sin hacer ejercicio, y en el momento que haces algún esfuerzo te resientes.

**AMOR:** Te voy a dar una buena noticia: si llevas tiempo sin pareja, la Luna va a hacer que resurjan nuevas ilusiones, lo que te puede llevar a encontrar a tu media naranja. La carta del Dos de Copas me indica que vas a vivir momentos muy pasionales con tu pareja.

**FORTUNA:** Tendrás mucha suerte en los viajes imprevistos por temas de trabajo, conocerás a gente muy interesante y que te pueden favorecer en temas laborales.

## LEO

23-7 al 23-8

**SALUD:** El Sol te marca con una fuerza que hace tiempo que no lo hace. Esto implica que tu vitalidad sea envidiable. De lo único que tienes que preocuparte es de cuidarte, sobre todo ante las quemaduras solares.

**AMOR:** Llevas tiempo sin que tu corazón esté ocupado, pero te apetece estar así algún tiempo. Vas a aceptar todas las invitaciones que te hagan tus amigos para hacer algún viaje. Si tienes pareja, debes organizar algo divertido con ella.

**FORTUNA:** En el trabajo tienes que estar contenta, has conseguido lo que te has propuesto y ahora es el momento de celebrarlo. Me has hecho caso cuando te decía que debías organizarte y ahora recibes los resultados.

## 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

Vas a conocer a alguien muy especial en una fiesta.

3

Tu pareja te va a confesar algo muy importante.

5

Si acabas de empezar una relación, aprovecha.

7

Un amigo se te va a declarar.

9

Vas a solucionar un problema familiar.

2

Organiza un viaje para relajarte. Tienes mucho estrés.

4

En tu trabajo, recibirás felicitaciones.

6

Vas a recibir una oferta importante de trabajo.

8

Tu pareja te va a proponer que os compréis una casa juntos.

## ACUARIO

21-1 al 18-2

**SALUD:** Tomar una infusión después de comer evitará los problemas estomacales. No cometas excesos en la mesa, con las grasas, el alcohol y el tabaco. Tu estado de ánimo es bastante bueno gracias al tránsito de la Luna en tu signo.

**AMOR:** Gracias a Júpiter te sentirás más romántica de lo habitual. Esto hará que la relación con tu pareja sea perfecta. Aprovecha para vivir los momentos de intimidad a tope. Si tu corazón no tiene dueño, será mejor que no te metas en medio de una relación, porque la única perjudicada serás tú.

**FORTUNA:** En el trabajo estás en un momento en el que debes conformarte con lo que hay, relajarte y no tomarte todo tan a pecho.

## PISCIS

19-2 al 20-3

**SALUD:** Los astros te favorecen y tu salud es bastante buena, pero puedes tener dolores de cabeza debido a los cambios de temperatura. Tu estado de ánimo va a ser muy optimista, ya que has estado bastante preocupada por un asunto familiar.

**AMOR:** Tu pareja atraviesa un mal momento, le vendrá bien tu cariño y que le des algún capricho, después de tanto tiempo juntos te necesita más que nunca. Si no tienes pareja, vas a seguir así un tiempo.

**FORTUNA:** Si tienes entre manos algún negocio o venta, debes leer bien la letra pequeña antes de tomar ninguna decisión. De esta manera evitarás problemas. Los pares y los colores claros te darán suerte.



Pasión Vega

PEOR  
SIGNO  
DE LA  
SEMANA

## TAURO

21-4 al 20-5

**SALUD:** Debes tener mucho cuidado con los oídos, ya que puedes tener una infección. Además, tienes que intentar relajarte, ya que esta temporada de estrés te está pasando factura.

**AMOR:** Tienes fama de tener mucho genio, pero siempre te toca ceder ante la familia o tu pareja y se acaban aprovechando de ti. Debes ponerles a todos en su lugar. No rechaces ninguna invitación de tus amigos porque según está tu estado de ánimo, un poco de diversión no te vendría nada mal.

**FORTUNA:** Aunque tu economía ha mejorado en los últimos meses, has de ser prudente.

# YO opino

por ángel antonio herrera

Mientras escribo, el medallero español en los Juegos Olímpicos no es una apoteosis, precisamente, pero la **Familia Real** sí ha pillado ya un Oro campeonísimo, yo creo. **Don Felipe** y **Doña Letizia** han estado de turnos largos y amables en París, y también **Leonor** y **Sofía**, que han resultado una sensación en el Instagram reciente de Zarzuela, donde las jóvenes son un dorado trueno. Son, los cuatro, la presencia más sostenida y viva de todas las realezas europeas, que enseguida se han ido de veraneo. Después de la Eurocopa, París 2024 remata una popularidad alegre y extendida de nuestros “royals”, que reparten besos a los nadadores o le gritan un ánimo a **Carlos Alcaraz**. Yo arriesgaría que ha sido el año de la **Familia Real**, o sea, que va siendo su año, porque estas Olimpiadas nos acercan un retrato peatonal, sonriente y en camiseta de nuestra realeza, que se quiere ya más suelta de protocolos, dentro de lo que la institución tolera, obviamente. Pero gastan selfi, son casi de la alineación general de nuestros atletas y se ríen como en un cumpleaños de particulares. Yo veo ahí triunfo.



**Desde que los Reyes asistieran a la lluviosa inauguración de los JJ. OO., ellos y la princesa Leonor y la infanta Sofía se han relevado en París.**

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 [clientes@telephonepublishing.es](mailto:clientes@telephonepublishing.es).

**DIEZ  
MINUTOS**

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

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

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

**REDACCIÓN WEB:**  
[webdiezminutos@hearst.es](mailto:webdiezminutos@hearst.es)

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

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

**FOTOGRAFÍA**  
Fernando Roi, Ana Ruiz, Pablo Sarabia, Guillermo Jiménez  
**ASISTENTE REDACCIÓN**  
María José G. Pajares [mjgarcia@hearst.es](mailto:mjgarcia@hearst.es)

**REDACCIÓN:** C/Agustín de Foxá, 4, 28036 Madrid  
Tel.: 91 728 70 00.

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

**EDITA:** Hearst España S. L.  
**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**  
Raúl 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 Prosperi  
**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 Viñals  
**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 : Comeco Gráfico / Grafinter.  
Edición Pocket : Rotocobrhil

**DISTRIBUCIÓN:** SGEL  
**ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:**  
Tel.: 91 112 62 60 de lunes a viernes 9.00 h a 14.00 h.  
[suscripciones@hearst.es](mailto:suscripciones@hearst.es)

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

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



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

# Fotogramas

AÑO 77 · Nº 2170 · AGOSTO 2020 fotogramas.es

LA PRIMERA REVISTA DE CINE

## TERRORES DE VERANO

'ALIEN: ROMULUS'  
'LONGBLEGS'  
'MAXXXINE'  
'LA TRAMPA'

## ENTREVISTAS

### MATT DILLON

EN LA 'ISLA  
PERDIDA'  
DE FERNANDO  
TRUEBA

### CASEY AFFLECK

DA EL GRAN  
GOLPE CON  
MATT DAMON

## REPORTAJES

### 'BORDERLANDS'

LA FURIA  
GUERRERA  
DE CATE  
BLANCHETT

### 'BUFFALO KIDS'

LA ANIMADA  
CONQUISTA  
DEL OESTE

## HOMENAJE

### ELIZABETH TAYLOR

LA LEYENDA  
DE LA MUJER  
INDOMABLE

EXPLOSIVA EXCLUSIVA!

# DEADPOOL & LOBEZNO

Entrevistamos a Ryan  
Reynolds & Hugh Jackman



## 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.\*



ANTE LA OBESIDAD,  
TENEMOS QUE  
DAR LA TALLA.

**No es una elección.**  
Entender la obesidad,  
es ganar en salud.

Consulta con tu médico  
si te preocupa la obesidad.

*Lilly*

