

# DIEZ MINUTOS

25 SEPTIEMBRE 2024 • NÚM. 3814

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

SOLO  
**2,50€**  
Canarias 2,65€

03814  
8413042018100



**ENTREVISTA**  
**ISABEL**  
**PREYSLER**  
“No soy  
una suegra  
pesada”



**EXCLUSIVA**

**CHRISTIAN**  
**Y PATRICIA**  
**escapada**  
**familiar a Venecia**



**FRAN Y**  
**LOURDES**  
“Este nuevo  
embarazo  
es un regalo  
de Dios”



**PABLO MOTOS Y DAVID BRONCANO**  
Así es su vida fuera de la tele



# Women's Health *live*

LA GRAN NOCHE  
DEL FITNESS  
Y DE LA MUJER

MADRID 04/10/24

PLAZA DE COLÓN  
DE 17.00H - 22.00 H



DISFRUTARÁS DE  
CLASES IMPARTIDAS  
POR LAS MEJORES  
ENTRENADORAS DEL  
PAÍS, CONCURSOS,  
ACTIVIDADES, REGALOS  
Y UN FIN DE FIESTA  
LLENO DE RITMO....

**¡APÚNTATE YA!**

Toda la información en  
[www.womenshealthmag.es](http://www.womenshealthmag.es)

#WHLIVE



INSCRÍBETE AQUÍ



CaixaBank

CON LA COLABORACIÓN DE:

TODO ESTÁ  
EN MADRID  
MADRID

BARRIO DE SALAMANCA  
DISTRITO 41  
THE PLACE TO BE IN MADRID

# Esta semana en Diez Minutos...

Número 3814 • 25-09-2024



## LA PRINCESA LEONOR totalmente integrada en la Escuela Naval de Marín

Leonor de Borbón ya es una más entre sus compañeros de la Escuela Naval de Marín, en Pontevedra.

Tras concluir su formación castrense en la Academia General Militar de Zaragoza, el pasado 29 de agosto, la Princesa se incorporó a su nuevo puesto como estudiante de Marina. Y ha sido precisamente allí donde la hemos podido ver como una más, junto a tres de sus compañeros, y vestida con la ropa reglamentaria y chaleco salvavidas, realizando una competición náutica. La imagen ha sido publicada por las redes sociales de la Armada.

### REPORTAJES



**Fran Rivera y Lourdes**  
**¡Embarazados!** "Este embarazo es un regalo de Dios", ha dicho él. Será el tercer hijo en común ..... **16**



**Isabel Preysler**  
**se sincera:** "No soy una suegra pesada" Y sigue abierta al amor: "No lo busco, pero no me ciervo" ..... **22**



**Mar Flores**  
**en la Fashion Week Madrid** junto a muchas otras famosas..... **18**

**Diez Minutos cuida de ti**  
Moda, Vida sana, Bio, Belleza...

**Marta Riesco**  
ya recuperada vuelve al trabajo.

**Kiko Rivera**

**e Irene Rosales**  
escapada deluxe a Ibiza.

**Bertín Osborne** reaparece tras un verano recluido.

**Taylor Swift** en guerra con Donald Trump.

**Sean Penn**, escapada a Madrid con su joven novia de 30 años.

**Kate Middleton** anuncia el final de la quimio.

**Gigi Hadid y Bradley Cooper**, en la costa italiana.

**Valeria Vegas:** Nacho Guerreros

**Ángel Antonio Herrera:**  
Julién Muñoz.

# Estos días se habla de...



## EVA GONZÁLEZ “La Voz” vuelve a triunfar

El viernes 13 se estrenó una nueva edición del talent, presentado por Eva González en Antena 3. Y lo hizo proclamándose líder. Los coaches vuelven a ser Pablo López, Antonio Orozco, Luis Fonsi y Malú, cuatro grandes músicos que serán los encargados de descubrir el extraordinario nivel de voces anónimas.

## CAROLINA MARÍN Luce su mejor sonrisa

La imagen de Carolina lesionada en los JJOO de París será algo que forme parte de la memoria colectiva de todos nosotros, por eso nos encanta verla feliz en un evento celebrado para inaugurar el nuevo Espacio Movistar de la capital para el deporte. La campeona onubense está a tope con la rehabilitación de su pierna.



## MALENA ALTERIO Y JOSÉ MANUEL POGA Matrimonio en la serie “En fin”

Ya puedes disfrutar de la nueva y apocalíptica serie de Prime Video, una comedia protagonizada por Malena y José Manuel. La historia gira en torno a un matrimonio que se enfrentará a la noticia del fin del mundo en pocos meses, ¿cómo reaccionarán sus protagonistas?



# LA BUENA VIDA CON ESTILO

RECETAS • RESTAURANTES • POSTRES • REGALOS • DESTINOS • CHEFS

*elle.es/gourmet*

# Estos días se habla de...

**HAAKON Y METTE-MARIT**

## Al mal tiempo buena cara

Tras la polémica boda de Marta Luisa de Noruega y los problemas del hijo mayor de Mette-Marit –detenido de nuevo por violar una orden de alejamiento–, los herederos noruegos intentan olvidarse de uno de sus veranos más complicados. El matrimonio mostró su mejor cara en su visita oficial de tres días a la región de Sor-Trondelag. Hacía tanto frío que la pareja no dudó en ponerse los guantes.



**BEATRIZ DE YORK**

## Solidaria al teléfono

La princesa Beatriz fue una de las protagonistas en la gala benéfica anual que se celebra en Londres para recaudar dinero a favor de las familias de los fallecidos en los terribles atentados del 11 de septiembre. La hija mayor del príncipe Andrés volvió a demostrar su amor por la moda española y llevó una chaqueta negra abotonada de Zara.



**CHRIS HEMSWORTH Y ELSA PATAKY**

## Se llevan a sus niños de estreno

El actor estrenó en Sidney, Australia, su nueva película, "Transformers One". Para una noche tan especial, Chris contó con el apoyo de Elsa Pataky, impresionante con un mono burdeos de Zimmermann, y sus mellizos: Tristan y Sasha, de diez años. Solo faltó la hija mayor, India Rose.

OTOÑO 2024

# Nuevo Estilo

collection



5,95 € (CANARIAS 6,00 €)

**EL SIGNO** El pan de oro / **LA MIRADA** España por Fernando Manso / **EL ARTESANO** Dorantes Harness y el cuero /  
**EL GENIO** Velázquez, el aposentador / **LA MESA** Cena con Amaro Sánchez de Moya / **LA MUESTRA** Homo Faber en Venecia /  
**LA CASA-HOTEL** Palacio Cedofeita en Oporto / **LOS VISIONARIOS** Arte en Carabanchel / **EL VIAJE** Cáceres, asombrosa

## LA ESENCIA DE LA GRAN DECORACIÓN

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





**FOTOS  
EXCLUSIVAS**

# **Christian Gálvez y Patricia Pardo**

## escapada en familia a Venecia

Tras el estreno de "Boom", el nuevo concurso de él, en Cuatro, el matrimonio se ha regalado unos días en compañía de su hijo, Luca, de casi un año, y de las dos hijas de ella, Aurora y Sofía, de ocho y cinco respectivamente.



Christian y Patricia disfrutaron de un paseo en góndola junto a los pequeños, Aurora, Sofía y Luca.





## Papás entregados

Patricia ha alabado en más de una ocasión el papel de Christian como padre. "Es un padrazo", ha dicho. Tanto es así, que no descartan tener otro hijo en común.

**E**l pasado 29 de julio celebraron su segundo aniversario de boda. Un enlace que Patricia Pardo y Christian Gálvez celebraron en secreto, en Galicia, la tierra de ella, al poco tiempo de hacerse público su noviazgo. De hecho, sólo unos meses, después del "sí, quiero", concretamente el 22 de diciembre de 2023 daban la bienvenida a Luca, su primer hijo en común. Un niño super deseado por ambos y que ha colmado de felicidad a las dos hijas que aportó Pa-

tricia a la relación. Ella estuvo casada con un policía y de su unión tiene dos niñas, Aurora y Sofía. Con todos ellos, los presentadores se han regalado una escapada a Venecia de la que "Diez Minutos" ha sido testigo.

### Él es un enamorado de la historia

El matrimonio ha disfrutado de una de las ciudades con más encanto de Europa y que colma la enorme pasión que Christian Gálvez siente por la Historia. En estas pre-

ciosas imágenes les vemos disfrutando de los canales a bordo de las clásicas góndolas comandadas por los "gondolieri".

Las pequeñas disfrutaron de lo lindo durante el paseo. Al principio fue Patricia la que cargó en brazos al pequeño Luca, al que acurrucaba cariñosamente en su regazo, pero en un momento del recorrido, el niño se puso nervioso y la presentadora le dio el pecho. Después fue su papá el que se encargó de sentarle en sus rodillas para

que observara el recorrido por los canales.

### Ella hizo las fotos

Fue en ese momento, cuando Patricia, vestida con chubasquero amarillo y camiseta de rayas, aprovechaba para hacer fotos con su teléfono móvil a su preciosa familia.

Sólo unos días antes, la presentadora le hacía una declaración de amor pública a su marido aprovechando el estreno de su nuevo concurso, en Cuatro, "Boom".

**La pareja empezó a salir en secreto y se casaron de la misma manera en julio de 2022.**



## LA PRESENTADORA SACÓ SU MÓVIL PARA INMORTALIZAR ESTE PRECIOSO MOMENTO

▶ “He pensado que no me gustaría que tu mujer, Paty, frenase lo que le diría Patricia Pardo, presentadora, a su compañero Christian Gálvez. Por eso te quiero decir que la periodista le diría que era un sinsentido y una terrible injusticia que un grandísimo profesional como tú estuviese

sin programa. Quiero decirte que tienes un programón, pero que mucho más grande eres tú y por fin celebro que alguien se diese cuenta. Pero creo que un concurso se te queda pequeño porque eres incommensurable, por tu capacidad de trabajo y por tus tablas. A veces la tele no es

justa... Yo siempre invoco a las meigas para las personas que quiero y tú eres la persona a la que más quiero en el planeta. Te amo, cariño”.

### Los dos son separados

Los comienzos de la pareja no fueron fáciles; ella se acababa de separar de Fran Márquez,

tras siete años de relación y dos hijas en común, y Christian había dejado a la gimnasta Almudena Cid. Tras salir varios meses en secreto, por fin, confirmaron su noviazgo. Y ahora, dos años después, ni siquiera descartan tener un hijo más...

Agencias



### Familia **numerosa**

Patricia y Christian han formado una familia numerosa; ella aportó a la relación dos niñas y tienen en común al pequeño Luca. ¿Tendrán alguno más? Al parecer no lo descartan.



# David Broncano

## así son sus vidas fu

En la televisión mantienen un duelo apasionante. ¿Pero cómo son lejos de los platós?

**L**a expectativa era total: ¿conseguiría Broncano plantarle cara a Motos con "La Revuelta"? El primero confiaba plenamente en su programa, pero estaba convencido de que no logaría romper la hegemonía del segundo. "Pablo nos va a pisar la cabeza", confesó Broncano en "El País" tan solo dos días antes de estrenar. Sin embargo, a pesar de sus pronósticos, David consiguió que la tercera entrega de "La Revuelta" superara en audiencia a "El Hormiguero" (un 19,9% frente a un 18,2% de cuota de pantalla). Y lo consiguió gracias al público joven, que volvió a conectarse a Televisión Española después de años enganchados a las plataformas.

Con este duelo diario, Pablo Motos y David Broncano se han convertido ya en los protagonistas de la temporada televisiva, y eso que acaba de empezar. ¿Cómo son fuera de los platós? Broncano (39 años, 1,85 m) nació en Santiago de Compostela, pero se crió en Orcera, Jaén. Tiene un hermano, Daniel, dos años menor y que se ha convertido en un reputado clarinetista. Los dos están muy unidos y David fue uno de los grandes apoyos de Daniel cuando este se quedó viudo un año después de contraer matrimonio. Broncano ni fuma ni

Conoció a Silvia Alonso cuando la entrevistó en "La Resistencia". Llevan juntos desde 2021 y comparten su pasión por el deporte. A la derecha, en su nuevo programa, "La Revuelta" con Aitor Franchesena.



# Pablo Motos era de la tele

bebe y se declara un apasionado del deporte. Le encantan los torreznos, es fanático del Atlético de Madrid y se queja de que le sudan mucho las manos. Se mueve en moto por Madrid y empezó la carrera de Publicidad, aunque no la terminó. Desde 2021 sale con la actriz Silvia Alonso, a la que conoció como invitada en "La Resistencia". Anteriormente mantuvo una relación de un año con la tenista Paula Badosa y se rumoreó que vivió un breve romance con Adriana Ugarte.

## Un trasto de niño

Pablo (59 años, 1,64 m) nació en Requena, Valencia, tiene una hermana mayor, y le encantan el boxeo y los deportes acuáticos. De chico era un estudiante pésimo y reconoce que se juntó con muy malas compañías. "Incendié dos veces la casa de mis padres", confesó. Desde pequeño ya sentía pasión por la pequeña pantalla: "Yo era muy niño y todo el edificio tenía la tele en color, menos nosotros. Calculé que si tiraba la tele al suelo, como mucho me podían estar pegando 30 segundos y, a cambio, tendríamos una en color. Y lo hice".

La radio fue su tabla de salvación y allí, en Onda Cero Valencia, conoció a Laura Llopis, su pareja desde hace más de tres décadas y guionista en "El Hormiguero". Ella tiene dos hijas de una relación anterior, que también trabajan en el programa de su padrastro.

Agencias



Pablo Motos lleva más de tres décadas con Laura Llopis, Jefa de guión en "El Hormiguero". A la izda., Motos junto a Victoria Federica, invitada estrella.

# Fran Rivera

## “Este nuevo embarazo es un regalo de Dios”

El torero y su esposa, Lourdes Montes, han sorprendido con la noticia de que van a ser padres ¡por tercera vez!: “Si Dios quiere la próxima primavera seremos uno más”, han escrito en redes. Sólo un día antes, les vimos súper felices. Es obvio el motivo...

Hace diez años que se juraron amor eterno y tienen dos hijos en común, Carmen de ocho años, y Curro, de cinco, pero Fran Rivera y Lourdes Montes van a volver a ser padres por tercera vez. Hay que recordar que él tiene una hija más, Cayetana, fruto de su matrimonio con Eugenia Martínez de Irujo. Han sido ellos mismos los que han dado la noticia a través de sus redes sociales. “Quiero daros una maravillosa noticia. Si Dios quiere, en primavera seremos uno más en la familia. La familia crece. A estas alturas voy a ser Papuchi, pero es una ilusión muy grande y un regalo de Dios”, ha dicho el diestro. Lourdes ha sido algo más romántica: “Me hace mucha ilusión compartir con vosotros, que si todo va bien, en primavera seremos uno más. La familia crece. Cuatro hermanos. Familia numerosa”.

### A él se le cae la baba

Sólo un día antes de anunciar este bonita noticia, la pareja acudía radiante a una nueva edición de los Premios Escaparate, que se celebran en Sevilla. Allí, a pesar de coincidir con muchos compañeros de la prensa, decidieron guardar silencio, y no fue hasta el día siguiente cuando lo anuncian. Pero sus caras de felicidad

lo decían todo. Si no, atención a los ojos de Francisco mirando a su esposa al posar en el photocall. ¡Se le caía la baba!

### Lo suyo fue un flechazo

Lourdes eligió para la ocasión un conjunto de dos piezas con pantalón negro y chaleco palabra de honor en blanco con una abertura muy favorecedora a la altura de la barriguita. La diseñadora completó el look con una americana en color blanco que le sentaba como un guante.

Francisco Rivera y Lourdes Montes llevan diez años casados y doce de relación. Según han contado ellos mismos se conocieron en la Feria de Abril de Sevilla, en 2011. Les presentaron unos amigos en común, en una de las casetas, y aunque por ambas partes fue un flechazo, fue el torero el que tuvo que insistir. “El mismo día que la vi le dije a un amigo: ‘Mira, te voy a presentar a la mujer con la que me voy a casar’, contó Fran. Y matizó Lourdes: “Yo llegué a pensar ‘este chico no me convence, pero me llegó dos días después y me dijo que venía a casa a verme...’ Y ahí empezó esta preciosa historia de amor que ahora culmina con un nuevo embarazo.

DM/Fotos: Agencias



### Familia numerosa

Francisco y Lourdes ya tienen dos hijos en común, Carmen, de 8 años, y Curro, de 5. El torero además es padre de Cayetana, fruto de su relación con Eugenia.



### DOS BODAS Y TRES HIJOS

El torero y la diseñadora se dieron el “sí, quiero” por primera vez el 14 de septiembre de 2013, en un enlace civil en Ronda. Diez meses después hicieron la boda religiosa en la Capilla de los Marineros de Sevilla. Tienen dos hijos en común y ahora esperan el tercero con mucha ilusión.



Un día antes de anunciar que esperaban su tercer hijo en común, Lourdes y Fran posaban en los premios Escaparate. Ahora entendemos esa mirada del torero a su esposa. Se le cae la baba...



Alexia Rivas, colaboradora de Telecinco, llegó con su novio, Alejandro. Oficializó una relación que desvelamos en "Diez Minutos".



Paula Echevarría, de jurado de "Got Talent España" (Telecinco), a debutar como modelo para Michael Costello.



Dos ex de David Bisbal: Chenoa y Elena Tablada. Ambas habían coincidido antes en otro acto y dijeron que su encuentro fue "muy natural". La segunda sigue en pie de guerra con su ex Javier Ungria.

# Nuestros famosos apoyan la moda española en la Fashion Week Madrid

Los "front row" se llenaron de "celebrities", en pareja o en solitario. Una reunión VIP con nombres como Alexia Rivas y su novio, Alejandro; Paula Echevarría o Tana Rivera.



**Lara Dibildos estuvo con su novio, Carlos Maturana.**



**Mariló Montero fue a ver la colección de Isabel Sanchís.**



**Isabel Gemio, de la mano de su hijo pequeño, Diego, muy cambiado.**



**Tania Llasera, muy guapa de Aílanto.**



**Arantxa del Sol, que ha vuelto al foco mediático después de "Supervivientes".**



**Isabel Díaz Ayuso, presidenta de la Comunidad de Madrid.**

Las celebrities no se han perdido la 80º edición de Fashion Week Madrid y se han dejado ver en los "front row" luciendo sus mejores looks. Algunos fueron en pareja, como Alexia Rivas y su novio Alejandro ("descubiertos por "Diez Minutos"); Lara Dibildos y Carlos Maturana; Ágatha Ruiz de la Prada y José

Manuel Díaz-Patón, o Isabel Gemio, que fue con Diego, hijo que tuvo con Nilo Manrique hace 25 años. También se dejaron ver dos ex de David Bisbal: Chenoa y Elena Tablada, que sigue en guerra con Javier Ungría. Y estaba Tana Rivera, que seguro que ya sabía que iba a tener un hermano.

Agencias ▶

## ÁGATHA RUIZ DE LA PRADA

ESTUVO MUY BIEN ACOMPAÑADA



José Manuel Díaz-Patón arropó a su pareja, Ágatha Ruiz de la Prada, sobre todo tras los reiterados ataques de Carmen Lomana.



Tana Rivera, en el centro, ya debía saber que su padre, Fran Rivera, y Lourdes Montes, estaban "embarazados" cuando fue a un desfile con Victoria Federica y María García de Jaime.

SED



Nuria Marcha fue a ver las novedades de Roberto Verino. A su derecha, Marisa Jara, que apostó por el rojo.



Beatriz Archidona y Adriana Abenia, dos rostros televisivos que apostaron por el negro, y el blanco, en el segundo caso.





Marta Sánchez no perdió ojo a las propuestas de Simorra.



Mónica Cruz y a su derecha Blas Cantó, uno de los más originales.



Nieves Álvarez, de Jorge Vázquez, en el desfile de Simorra. A su derecha, Jaydy Michel.





**“Llevo desde  
los 19 años  
sin estar sola.  
No me cierro  
al amor, pero  
tampoco lo  
busco”**

# Isabel Preysler

**“No soy una suegra  
pesada”**

Recién llegada de vacaciones, hablamos con “La Reina de Corazones”, que aunque ahora no tiene pareja, confiesa que no se cierra al amor.

**L**a Reina de Corazones" fue la protagonista indiscutible en el desfile de Pedro del Hierro, que este año celebra su 50 aniversario. Por ese motivo, modelos como Judit Mascó o Vanesa Lorenzo se volvieron a subir a la pasarela para presentar las nuevas propuestas de la firma. Isabel Preysler no se podía perder una noche tan especial en el Instituto de Patrimonio Cultural en Madrid.

**-¿Cómo han ido las vacaciones?**

-Pues muy familiares y he podido descansar mucho.

**-Tamara nos decía el otro día que tenías muchas ganas de que ella tuviera un hijo.**

-Sí, pero no la tenéis que presionar.

**-Dice que la presionas tú.**

-¡Yo no! Quiero ser abuela, porque cuantos más nietos tenga mucho mejor. Pero no la presiono.

**-¿Te llevas bien con Íñigo?**

-Sí, y cada vez mejor. Se quieren mucho. Además, la saca de su zona de confort, porque si no Tamara estaría tumbada en un

sofá, aunque trabaja mucho. Tamara es muy casera.

**-¿La echas de menos en casa?**

-Sí, porque me hace mucha compañía y es la alegría de la casa. Pero viene mucho. Hace todos los días su clase de gimnasia en mi casa. Lo que pasa es que lo hace muy temprano y hay veces que estoy durmiendo.

**-¿Tú no vas a su casa? Por ejemplo, a ordenar la casa.**

-No soy una suegra pesada.

**-¿Qué sientes cuando les ves tan románticos en las redes sociales?**

-Me encanta verles así de enamorados y felices.

**-También ha sido un verano triste por la pérdida de Caritina Goyanes. ¿Cómo está Cari Lapique?**

-Cari ha pasado por lo peor que se puede pasar en la vida como es perder a un hijo. La pobre lo está intentando llevar lo mejor posible. Caritina estaba llena de vida y siempre estaba sonriente. Era una niña diez. Con esto te das cuenta que hay que disfrutar la vida.



Isabel Preysler, looking radiant in a white blouse and a vibrant, sequined skirt, stands against a backdrop featuring the brand's name. She is holding a black clutch bag and has her hair styled in loose waves. The overall atmosphere is elegant and celebratory.

**SU PRIMER PEDRO DEL HIERRO**

Isabel Preysler nos enseñó una fotografía de la primera vez que vistió de Pedro del Hierro. Corría el año 1977, y lucía un top negro con ribete en rojo y falda roja de moiré. En la foto, está con su íntima amiga Patty Galatas y Fernando de Baviera. "¡Qué tiempos aquellos!", nos decía Isabel.

Isabel eligió un conjunto de blusa blanca y falda larga de Pedro del Hierro para presenciar el desfile de la firma en Madrid.



Mariló Montero disfrutó del desfile. Por su parte, Judit Mascó fue una de las modelos que se subieron a la pasarela.



## ISABEL PREYSLER: "NO TENGO NINGÚN CONTACTO CON MARIO VARGAS LLOSA NI CON SU FAMILIA"

► -Llevas una temporada soltera, ¿cómo estás viviendo esta etapa?

-Encantada. Desde los 19 años no estoy sola. Estar sola es maravilloso porque me gusta disfrutar de la vida. No me cierra al amor, pero ganas tampoco tengo.

-¿Tienes contacto con Vargas Llosa?

-No tengo ningún contacto ni con él ni con su familia.

Daniel I. Carande. Fotos: Gtres y cedidas por Isabel Preysler



Boris Izaguirre acudió al desfile junto a su marido, Rubén Nogueira, pero posó solo.



Victoria Federica solamente posó para los fotógrafos y no quiso contestar a las preguntas de los periodistas.



Carmen Lomana dejó claro que no se lleva bien con Isabel Preysler y que no la iba a saludar. Isabel dice que no tiene nada en su contra.



El modelo y actor Andrés Velencoso no quiso hacer declaraciones a la prensa.



María León no se quiso perder el desfile en el Instituto de Patrimonio Cultural en Madrid.



La actriz Juana Acosta también fue de las más elegantes en el desfile.

# Miki Nadal presenta a su tercera hija, Alicia



Su pareja, Helena Aldea, ha dado a luz a su segunda hija en común, Alicia, y se ha “peleado” en redes con la ex de Miki.

Felices y protegiendo a la niña del sol. Así salieron del hospital Miki Nadal y Helena Aldea, que dio a luz a la pequeña Alicia el pasado 9 de septiembre, en Madrid. La pareja ya tiene otra hija, Galatea, de un año, y él es padre de otra, Carmen, de nueve y fruto de su matrimonio con Carola Escámez.

El humorista y presentador, que sufrió un accidente de tráfico del que salió ilesa de camino al FesTVal de Vitoria, reveló en “Zapeando” (La Sexta), su programa: “La bebé es una bendición, comilona y dormilona. No ha llorado más que para limpiar los pulmones”.

## Cruce de acusaciones

Hace unos días, Helena Aldea y Carola Escámez se enzarzaron en una “pelea” en redes sociales después de que la primera alabara el papel de Miki como padre. La segunda respondió: “Quienes hablan públicamente y filtran su versión son, precisamente, quienes pasan poco tiempo con mi hija mayor. Imaginad qué oirá de esos adultos en privado de su madre. Aterrador para la estabilidad emocional de un menor”.

DM/Agencias

El humorista y presentador, y la diseñadora, a la salida del hospital madrileño donde nació su pequeña Alicia, el pasado 9 de septiembre.

# COSMOPOLITAN

## SUMMER BAG

CAPRICHOS TOP PARA EL VERANO

**70% DESCUENTO  
¡ÚLTIMAS UNIDADES!**

POR SÓLO  
**69 €**



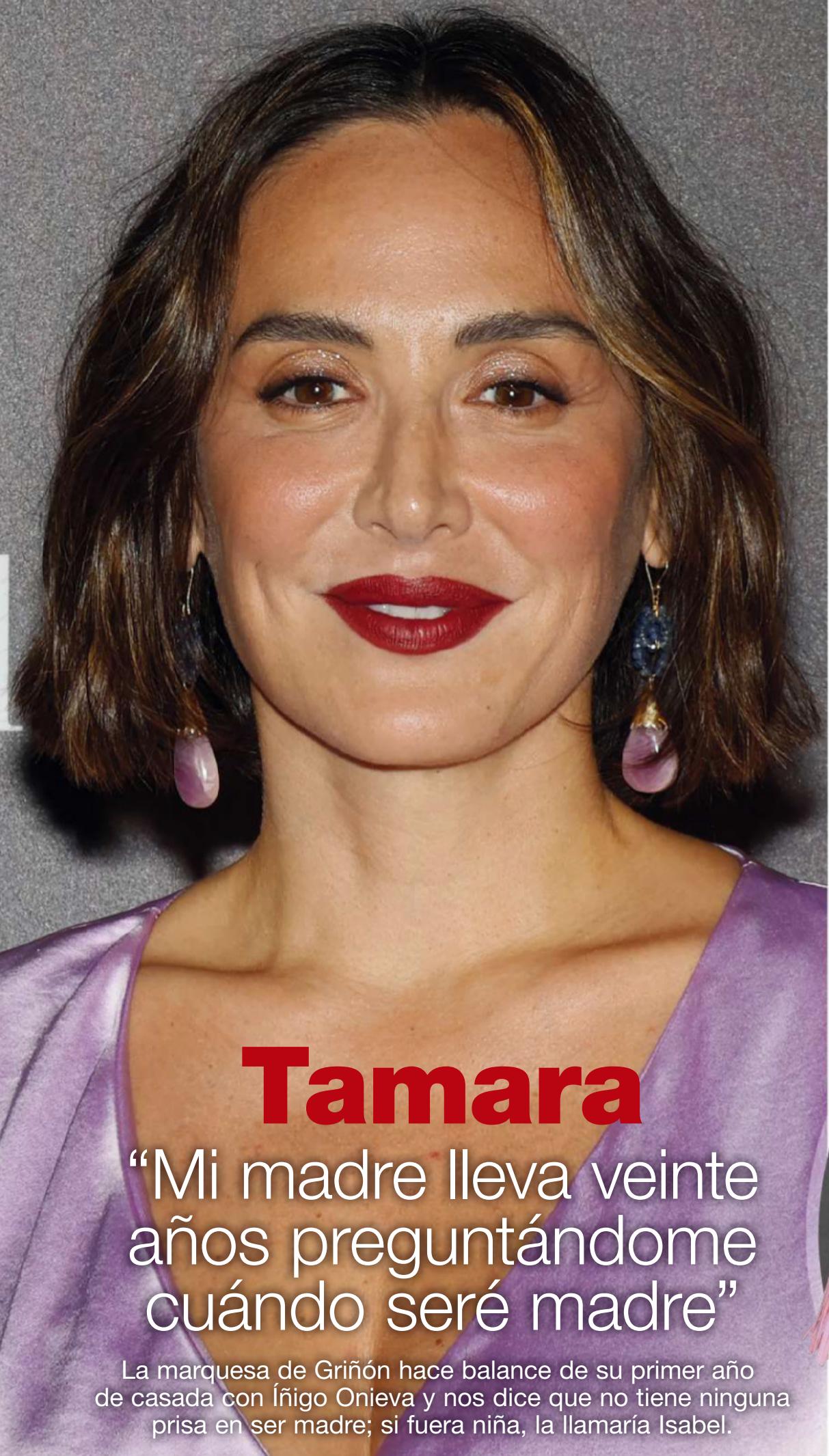
Valorada en  
**250 €**



**CONSIGUE AQUÍ TU 'SUMMER BAG'**

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





## Tamara

“Mi madre lleva veinte años preguntándome cuándo seré madre”

La marquesa de Griñón hace balance de su primer año de casada con Íñigo Onieva y nos dice que no tiene ninguna prisa en ser madre; si fuera niña, la llamaría Isabel.

**Y**a se ha terminado el verano para Tamara Falcó y ha vuelto al trabajo. La marquesa de Griñón acudió a la inauguración de la exposición por el 50 aniversario de Pedro del Hierro en el Museo Lázaro Galdiano de Madrid.

**-¿Cómo han ido las vacaciones?**

-Geniales. La verdad es que tenemos un agente de viajes muy bueno. En Seychelles nos lo hemos pasado de maravilla, quién me iba a decir que iba a hacer trekking hasta en la playa. Yo hubiera ido en coche, la verdad. Luego también hemos estado en familia en Sotogrande.

**-Habéis celebrado vuestro aniversario, ¿cómo ha sido este año de casados?**

-Pues una amiga me dijo que el primer año era el peor. Pues si este año es el peor, no me quiero imaginar lo bueno que me espera.

**-Estarás harta de que te preguntemos por la maternidad...**

-La verdad es que me da



igual. La que me insiste más es mi madre, porque lleva veinte años preguntándome cuándo voy a ser madre. Yo no tengo prisa. Cuando Dios quiera. Hoy me han dado los resultados de los análisis y estoy perfecta.

-¿Te gustaría que se llamara Isabel si fuese una niña?

-Mi madre nos llamó a todas las niñas... O sea, la primera se llama Isabel, Chabeli es Isabel, a mí Tamara Isabel y a mi hermana Ana Isabel. Como no nos podía poner de primero su apellido, nos puso su nombre. Entonces, me haría gracia, si tuviera una niña, llamarla Isabel.

-¿Cómo viste a Victoria Federica en "El Hormiguero"? ¿Te gustaría tenerla de compañera?

-La vi muy bien. Me gustaría que fuese mi compañera, pero esa decisión es de Pablo Motos.

-Trabajo no te falta, ¿eres ambiciosa?

-Sí, porque me gusta enfrentarme a proyectos nuevos.

Daniel I. Carande / Fotos: Gtres



### Siempre **conjuntada**

Tamara eligió un vestido de TFP by Pedro del Hierro, 289 €, que conjuntó con un bolso de Loewe de la colección "Flamenco", 1.800 €.

Pedro del Hie

ierro

Pedro de

Hierro

Pedro

Pedro





# Hiba Abouk y Achraf

## reencuentro en un restaurante de Madrid

La actriz y el futbolista compartieron comida con uno de sus hijos. Es la primera vez que les vemos juntos tras su separación.

La actriz acudió a la cita con pantalón vaquero blanco y top negro con la espalda descubierta.

El 10 de septiembre pudimos ver a Hiba Abouk y a su exmarido, Achraf Hakimi, juntos en un restaurante de la capital. Ambos entraron por separado y salieron de la misma forma, primero lo hizo él con uno de sus hijos y momentos después salía la actriz, que se dirigió al coche de Achraf y se marcharon juntos.

Esta es la primera vez que vemos junta a la pareja desde que dieron por finalizado su matrimonio, tras la imputación del futbolista del Paris Saint-Germain por presunta violación a una joven de 24 años en París, en marzo de 2023.

### **Hiba: "Estoy soltera"**

Desde su ruptura con Achraf, a Hiba se la ha relacionado con Álvaro Muñoz Escassi justo cuando el jinete acababa de romper con María José Suárez y una mujer trans, Valeri, le acusó de deberle dinero. Tras el affaire con Escassi, Hiba ha declarado hace solo unos días: "Estoy soltera".

Agencias



## Se fueron **juntos**

Tras compartir comida en el restaurante, Achraf e Hiba salieron por separado pero se marcharon juntos, con uno de sus dos hijos, en el coche del futbolista.



Protegido con gafas de sol y gorra, Hakimi no quiso hacer declaraciones.



La pareja empezó a salir en 2011 y se casó en 2018. Beatriz se declara muy futbolera y fan de su marido.

# Koke y Beatriz Espejel

## bautizan a sus dos hijos, Leo y Claudia

El capitán del Atlético de Madrid y la empresaria disfrutaron de un día rodeados de familia y amigos. Después de que los pequeños recibieran el sacramento, todos se trasladaron a la casa del matrimonio, donde organizaron una comida en el jardín.



Los hermanos del matrimonio, Borja, Sara y David, ejercieron de padrinos.

**K**oke y Beatriz se enamoraron siendo unos jovencitos: se conocieron en la playa, cuando ambos estaban de vacaciones con su grupo de amigos, y ya en Madrid empezaron a llamarse todos los días. Él todavía no jugaba en el primer equipo, pero ya sentía pasión por los colores "colchoneros". "La primera vez que fui a comer a su casa tenían hasta la cubertería del Atlético de Madrid", contó Beatriz en una entrevista. Ahora, más de trece años después, el matrimonio, que se casó en 2018, ha formado una preciosa familia. El sábado 7 de septiembre presumieron de ello en el bautizo de sus dos hijos: Leo y Claudia, de 4 años y seis meses respectivamente. El sacramento tuvo lugar en la Iglesia de Pozuelo, Santa María de Caná, y los padrinos fueron

los hermanos del matrimonio. La celebración se organizó en el precioso jardín de su casa de La Finca, la urbanización de lujo a las afueras de Madrid, y donde actuó Dani Fernández, amigo íntimo del futbolista.

### Faldón con historia

Entre amigos y familia, Koke y Beatriz reunieron a 60 invitados, y los más pequeños se lo pasaron en grande en un castillo hinchable que montaron en el jardín. Para este día tan especial, Beatriz optó por un vestido de Apparentia y joyas de Rabat. Por otra parte, Koke lució un traje a medida con tejidos italianos, mientras Leo vestía de El Corte Inglés (Coconut) y la pequeña llevó un faldón heredado de su tío David, hermano de Beatriz, de 25 años de antigüedad.

Agencias

**Beatriz asegura que se está recuperando muy bien de su segundo parto, y que Koke es todo un padrazo.**





## Mar Flores

# “No tengo ni idea de lo que voy a sentir al ser abuela”

Su primogénito, Carlo Costanzia, y Alejandra Rubio, le darán su primer nieto a finales de año, y la modelo y empresaria habla del tema con algo de indiferencia. ¿Cambiará al ver la cara al bebé?

Está en uno de sus mejores momentos, y se le nota. Mar Flores sigue espléndida, como este verano la mostramos en bikini en “Diez Minutos”, y cargada de proyectos. Así, la modelo y empresaria acaba de presentar su colaboración con Malone, firma “made in Spain” para la que ha creado una colección cápsula inspirada en los años 90. Una marca con la que ha trabajado desde sus inicios como maniquí, y con la que ahora llega a la Mercedes Benz Fashion Week de Madrid. Ni

ella misma se lo cree: “Si le preguntaras a la Mar de los noventa si en 2024 iba a estar presentando una colección de ropa en la MBFWM te diría que estás de broma. Esto es un sueño convertido en una realidad gracias a grandes amigos y diseñadores como son Paloma Álvarez y Juanjo Ménez”, ha confesado.

Sin embargo, uno de los proyectos más importantes de su vida será el de ser abuela en diciembre, pues su hijo Carlo Costanzia y Alejandra Rubio, le van a hacer el me-

jor regalo: un nieto. Una felicísima noticia que contrasta con su brusca y sorprendente respuesta al preguntarle si le hace ilusión recibir a un nuevo miembro en la familia, y cómo se siente al convertirse en abuela: “No tengo ni idea de lo que voy a sentir, ya te lo diré cuando lo sea”.

### Marcando distancias

Eso sí, se alegra de que su hijo mayor esté entregado a su próxima faceta de padre: “Si mis hijos son felices, yo soy feliz”. Y aunque no quería “ha-

blar de ello”, zanjó el asunto diciendo: “Creo que los que tienen que estar felices son ellos, y yo les veo muy bien. Yo no soy su portavoz”.

Lo cierto es que cuesta pensar en Mar Flores, de 55 años, como una abuela al uso, aunque ella va aceptando poco a poco su nueva situación: “Está claro que parte de ser mujer es tener hijos, y que los hijos vuelvan a tener hijos, así que es un proceso natural que encajo con la ilusión que una mujer puede tener”.

Agencias

**“Creo que los que tienen que estar felices son ellos (Carlo y Alejandra), y yo les veo muy bien. Yo no soy su portavoz”**



### LA PAREJA NIEGA LA CRISIS

Alejandra Rubio (24) y Carlo Costanzia (31) ya viven juntos en la casa de ella, en Aravaca, Madrid. La pareja sigue adelante con su historia de amor pese a los rumores de crisis. “No hay nada, todo está genial”, ha dicho la colaboradora de “Vamos a ver más” (Telecinco). Los dos están deseosos de ver la cara a su primer hijo, al que podrían llamar Carlo.

Muy guapa, Mar ha presentado una colección cápsula inspirada en los años 90.

ACTOR

## Nacho Guerreros

# “Los chavales por la calle me piden que les hable como Coque”

Por Valeria Vegas Fotos: BEATRIZ VELASCO

### ¿Quién es él?

**NACIÓ** en Calahorra, La Rioja, en 1970.

**TRAYECTORIA** Llegó a Madrid a principios de los 90 para estudiar teatro, al mismo tiempo que trabajaba como camarero. Empieza a simultanear la actuación en obras teatrales, tales como “Bent” o “Don Gil de las calzas verdes”, con la participación en series de televisión, hasta que en 2005 obtiene un personaje fijo en “Aquí no hay quien viva”.

En 2007 alcanza la popularidad gracias a su personaje de Coque en “La que se avecina”, serie en la que continúa tras quince temporadas.

Ha sido galardonado con el premio de la Unión de Actores por su interpretación en la obra “Juguetes rotos”.

En 2023 estrenó la película “Desmadre incluido” y actualmente se encuentra de gira con la función “Dos tronos, dos reinas”, junto al actor Nicolás Pérez Costa.

**FAMILIA** Es hijo único. Su padre Gabino se dedicó a las fincas, y su madre, Ángeles, es ama de casa.



**N**acho Guerreros se sube a los escenarios con la función “Dos tronos, dos reinas”, en la que interpreta a la mismísima Isabel I de Inglaterra. Todo un reto que arranca en Madrid y que después le llevará de gira, casi al mismo tiempo en que se estrene la nueva temporada de “La que se avecina”. Es un hombre calmado, con las ideas muy claras y buen conversador, de esos que hacen que las horas se vuelvan tan breves, que me juro a mí misma volver a entrevistarlo cuando haya ocasión.

-**Ya que me consta el ritmo trepidante que llevas, entre las grabaciones y el teatro, creo que lo primero es preguntarte a qué le quitas tiempo...**

-Soy una persona que madrugo y que le gusta hacer deporte, tengo energía, entonces no siento que le quite tiempo a nada. Mi trabajo es mi pasión y me hace muy feliz, así que te diría incluso que vivo como quiero vivir. Mi entrega a la profesión es puramente vocacional.

-**¿No te dio vértigo meterte en la piel de la Reina Isabel I de Inglaterra? Habiéndola interpretado anteriormente actrices como Bette Davis o Helen Mirren.**

-¡Mucho! Ya de por sí la responsabilidad de hacer un personaje histórico, que no es ficticio, da cierto miedo. Además, un texto con 75 páginas en verso, con sólo un actor, Nico, dándole la réplica. No se puede improvisar nada, porque si no dices la palabra exacta ya la rima se descompone. ▶

Valeria y Nacho, durante la entrevista en el restaurante Ana la Santa, en Madrid.





**“Si hubiera hecho caso a todas las negativas que he recibido, no hubiera hecho carrera”**



► Siempre que me ofrecen un proyecto nuevo me da miedo, aunque creo que esta profesión es un examen constante y a mí me gustan los retos.

-**La obra es toda una lucha dialéctica por alcanzar el trono, ¿por qué cosas has luchado tú más en la vida?**

-En mi vida ha habido muchas luchas, pero principalmente por ser feliz, por encontrar la felicidad desde la supervivencia pura y dura. Pero es algo que creo hacemos todos los humanos. Debemos saber encontrar los pequeños placeres. Y en lo profesional he luchado por buscar mi sitio, que reconozcan tu trabajo, que en los artistas es una lucha eterna y constante, hasta que te mueres.

-**Y además lleva un gran trabajo de caracterización, ¿cuánto tiempo te lleva convertirte en reina?**

-Siempre me ha gustado llegar al teatro con bastante antelación, pero en este caso no te queda otra, porque entre que repasamos el texto, aunque sea rápido, y empezamos a vestirnos, pues necesitas unas dos horas. Me pongo faja, refajos, un cojín debajo, la peluca, el maquillaje... es bastante incómodo, pero ya se ha vuelto algo muy mecánico y hasta que no estás vestido no te metes igual en el personaje.

-**¿Eres novato en eso de travestirse o ya habías pasado alguna vez por ahí?**

-Pues en "La que se avecina" seguro, porque he hecho tantas cosas, y también en una función anterior, "Juguetes rotos", en la que interpretaba a una mujer transexual en la época franquista. En este caso es complicado porque para hacer un personaje así sólo hemos podido inspirarnos en los cuadros que existen, no hay otras imágenes ni fotografías.

-**Y fuera del personaje, ya como Nacho, estás también con un cambio de look, no sé si se debe a otra exigencia de guión...**

-Pues ocurre que me aburro de verme, y si paso mucho tiempo con el mismo aspecto me acabo cansando y lo tengo que cambiar. A veces llevo el pelo más platino, siempre que el tiempo y el trabajo me lo permitan, si no estoy rodando.

-**¿Qué te da el teatro que no te da la televisión... y viceversa?**

-La televisión es magia pura, porque a todos los rincones del mundo donde llega "La que se avecina" es algo que el teatro no me

lo ha permitido. Pero el teatro tiene la cosa del directo y otro tipo de magia. Cuando entro en el teatro siento como si entrase en un templo, me ocurre siempre. Me gusta ver las butacas, ese olor, escuchar la llegada del público y salir de gira y viajar, que es algo que me encanta.

**-Creo que te llevas bastante bien con Coque, tu personaje en "La que se avecina", que te piden a veces que lo imites. ¿No has llegado a cansarte en algún momento?**

-Soy muy reconocible y me tendría que encerrar en mi casa, además que me gusta que me digan cosas bonitas. Hubo un momento en el que necesitaba quitarme el look de Coque, pero no me llegó a hartar. Es más, creo que el personaje de Coque me ha dado mucho y los chavales por la calle me piden que les hable como él. Cuando estamos en las escuelas de Arte Dramático, queremos que el público nos reconozca por algún trabajo, y sería muy desagradecido con el personaje y con la gente que me ha dado la oportunidad de hacerlo.

**-La popularidad masiva te llegó con una edad ya avanzada. ¿Crees que fue positivo para digerir mejor la fama?**

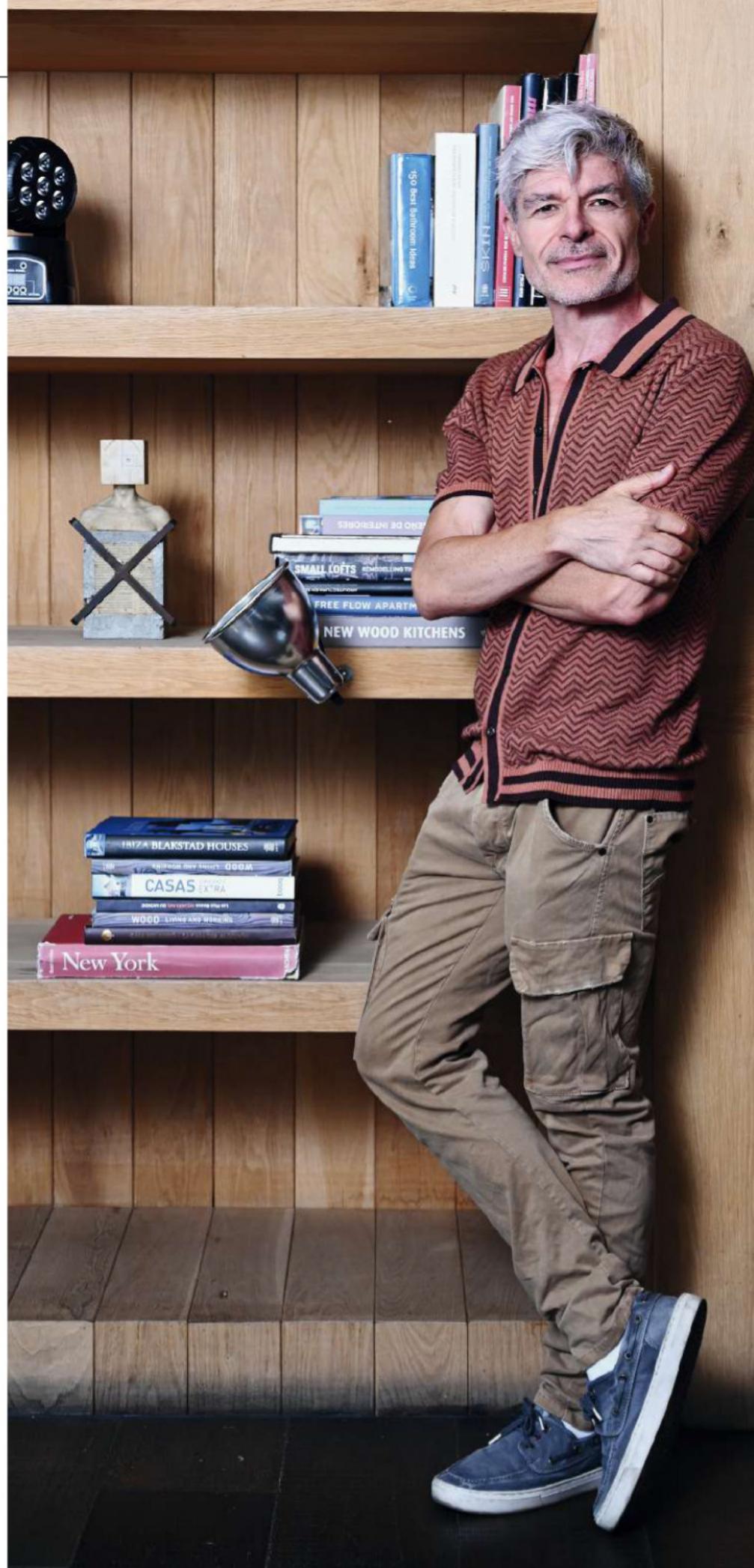
-Hay gente que le ha llegado esa fama muy tarde y han perdido el norte, porque cada persona es un mundo. En mi caso me llegó con 35 y he conocido mucho las sombras de la profesión. Me llegó en un buen momento y sabía cómo era este oficio, pero la fama puede ser muy efímera. Cuando empiezas una serie no piensas que va a ser un éxito tremendo y han pasado ya 15 temporadas, es una barbaridad.

**-Supongo que te preguntarán mucho si la cresta de Coque es realmente una peluca...**

-¡Es mi pelo y no me he ido a Turquía a implantarme! El pelo es mío. Lo que ya no llevo es el bigote, antes sí, pero ahora es postizo.

**-Cuando compartís momentos de rodaje durante la serie, da la sensación de que sois muy familia, de llevarlos estupendamente.**

-Tenemos muy buen rollo, eso es verdad, pero también tenemos días en los que nos enfadamos, por cosas del rodaje y los tiempos, porque al final eso es una familia, pero siempre por encima de todo está el cariño y el respeto.



# Entrevista diez

▶ Es una serie con unos actores y unos guionistas brutales, y los hermanos Caballero son unos genios. Tengo la suerte de que cada vez que recibo un nuevo guión de la serie me sigo riendo.

**-Estás implicado en diversas causas sociales. ¿Sientes que los actores, por vuestra proyección pública, tenéis quizás una mayor responsabilidad?**

-Te pueden ver como referente, que está muy bien, pero tampoco estás obligado a esa responsabilidad ni a tener que educar a nadie, para eso están los padres. No me considero un activista de nada, y hay cosas que las hago y no se entera nadie, como un ciudadano anónimo, porque no me gusta buscar la foto, lo que pasa que hay luego cosas más evidentes, que te lo piden desde protectoras de animales y haces un vídeo.

**-Hace algunos años publicaste el libro "Yo también sufri bullying", ¿qué te animó a dar ese paso?**

-Fue un poco producto de la casualidad, surgió durante la presentación del libro de una amiga, donde salió el tema. Es algo que sufrió a los trece años, y decidimos escribir sobre ello, con otras personas que también lo habían pasado. Me sentí afortunado porque mi testimonio no era nada en comparación con lo que vi, al tener la oportunidad de escribirlo. Ahora el acoso no se queda sólo en las aulas, sale al exterior, en los barrios y en las redes sociales. Me da auténtico miedo que de eso sea capaz un ser humano que razona, porque ahora lo hacen incluso los adultos.

**-Y por lo que estamos viendo últimamente en tus redes sociales, estás ahora adentrándote en la faceta de entrevistador. ¿Te gusta estar al otro lado?**

-Me gusta mucho, porque además me planteo la entrevista como un diálogo que me sorprenda y me lleve donde me quiera llevar. Es verdad que, con compañeros de profesión, como ha sido con Macarena Gómez o con Jordi Sánchez, te atreves a preguntar más cosas, pero me encantaría poder entrevistar a deportistas.

**-Tu función anterior, con la que recorriste todo el país, fue "Juguetes rotos", una cruda realidad que atemoriza a buena parte de la profesión. ¿Te hizo ser más consciente de ello?**

-He visto actores muy reconocidos que han vivido con grandes lagunas, hacían un

trabajo que era la leche y luego volvían a desaparecer. Y también existe el edadismo, lo que pasa que a mí me está ocurriendo lo contrario, conforme más años cumple, más voy trabajando. También hay vetos, con directores de casting que si no les caes bien te apartan o sólo quieren llamar a sus amigos. Hay una directora de casting que me tiene vetado, y hay un motivo, pero ella no sabe que yo lo sé. No me ha hecho falta esta señora en treinta años de carrera, pero tengo ganas de encontrarme con ella y preguntarle cómo puede llegar hasta ese punto. Y no será sólo conmigo.

**-Es que, llevando tanto tiempo, al final has conocido el éxito pero también las decepciones...**

-Mira, casi siempre que he presentado un proyecto he recibido un no por respuesta. Me pasó con la función "Juguetes rotos", que consideraban que no era comercial, por el tema que tocaba, pero era una historia de superación. Si hubiera hecho caso a todas las negativas que he recibido, no hubiera hecho carrera. Hicimos gira por España y Sudamérica, pero todos los que decían que no, no vinieron después a decir que se habían equivocado.

**-¿Qué te gusta hacer cuando te queda algo de tiempo libre?**

-Pues igual me gusta quedarme en casa sin hacer nada que ir al teatro a ver a los compañeros. Ahora mismo tengo la idea bucólica de que me gustaría trabajar en Francia, así que todas las series y películas las veo en francés, para mejorar.

**-Y además te cuidas mucho, en lo que a ejercicio se refiere, por lo que vemos en Instagram.**

-Es lo primero que hago todas las mañanas. Me gusta mucho el deporte, no sólo por lo que genera físicamente y los cambios que ves, sino por cómo te maneja la mente y te la tranquiliza.

**-Y al igual que le ocurre a tu personaje en la función, ¿has sido tú mucho de rivalizar en la vida o en la profesión?**

-No me gustan nada los conflictos, pero si me provocas yo te voy a responder. No soy de esas personas que ponen la otra mejilla, no he nacido para eso. Nunca lo inicio, pero si te vas fuera del tiesto y traspasas mis límites de confianza, te voy a parar los pies

**"No soy de esas personas que ponen la otra mejilla, no he nacido para eso. No inicio el conflicto, pero si traspasas mis límites de confianza, te voy a parar los pies"**





### ANA LA SANTA

Valeria y Nacho se citaron en el restaurante Ana la Santa. Un lobby con restaurante o un restaurante con lobby ubicado en el Hotel ME, en el madrileño barrio de Las Letras. Una tapa en el bar, un arroz en el comedor... Ofrece tapas tradicionales y propuestas innovadoras.

Plaza de Santa Ana, 14. Madrid



### MI FOTO FAVORITA

“Es junto a mi amigo Albert en 2019, poco antes de las fiestas de San Isidro. Acudimos a la presentación del Festival de Vitoria y dio la casualidad de que íbamos vestidos igual; la camisa blanca, pantalón vaquero, el mismo tipo de gafas y nos habíamos recortado un bigote muy parecido. Fue toda una sorpresa y ahí está la foto para corroborarlo”.

# Nuevo Estilo

*collection*

El referente de la alta decoración, ahora online.  
Inspiradora, creativa, sofisticada...  
y con una puesta en escena espectacular.



Nueva web, ¡descúbrela!  
**[www.nuevoestilo.es](http://www.nuevoestilo.es)**



# DIEZ MINUTOS

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

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

## Vuelta a la oficina



**AMERICANA**  
de Bruuns Bazaar  
para Zalando,  
199,95 €



**GAFAS**  
de Furla, 199 €

**ANILLO**  
de Nunu  
Barcelona,  
65 €



**CINTURÓN**  
de Mango,  
12,99 €

Retomar el ritmo laboral es una buena excusa para renovar nuestros looks de trabajo



**ZAPATOS**  
de Lodi,  
119 €



**PENDIENTES**  
de Aristocrazy,  
79 €



**PANTALÓN**  
de Bruuns Bazaar  
para Zalando,  
139,95 €



### DIENTES BLANCOS SIN PASARSE

Se llama blancorexia y es la obsesión por tener una sonrisa ultrablanca. Un experto nos habla de los riesgos que tiene y nos aconseja cómo conseguir una dentura sana y blanca.



**CINE** El 20 de septiembre se estrena "Puntos suspensivos", un thriller protagonizado por José Coronado y Diego Peretti, sobre un escritor a punto de ser desenmascarado.

Oferta  
**estrella**

Lékue tiene estos recipientes para llevar la comida, de fibra de madera y polipropileno, un plástico 100% recicitable. En Amazon.

**27,93 €**



**TENDENCIAS**

# Diseños para todas

LA MEJOR COLECCIÓN SIN LÍMITES ESTÉTICOS NI DE EDAD, JOYAS SOSTENIBLES Y PROPUESTAS ATEMPORALES QUE TE SEDUCIRÁN.

**MODA SIN LÍMITES**

La nueva colección de Hispanitas no está pensada para un tipo de mujer concreto, sino para mujeres con identidad propia y una actitud ante la vida que no se deja llevar por estereotipos. Es una colección pensada sin límites estéticos ni de edad, representada por la modelo Pino Montesdeoca, que captura la esencia de esta mujer.

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

**OBJETO DE DESEO**

La americana vuelve a ser la prenda estrella más combinable para nuestros outfit de trabajo. En tonos pastel, colores intensos o básicos. Con cortes entallados u oversize, las blazer pueden crear un look equilibrado, elegante y casual. Esta es de Mirto (375 €).

**JOYAS SOSTENIBLES**

La marca de joyas sostenible Vidda Jewelry nos muestra "Infinity", donde cada pieza de la colección captura la esencia de lo natural en su forma más pura. Las líneas geométricas se entrelazan, creando un equilibrio entre fuerza y delicadeza.

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

## ATEMPORAL

Zara lanza "Into the Process", una colección cápsula, con Laura Ponte como modelo, que pone como base principal la costura, y que destaca por su atemporalidad, calidad y atención a los detalles. Desde Zara tratan de llevar a más gente la costura, y dar a las prendas una vida más larga haciéndolas más sostenibles.

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



## LOOK DE TRABAJO

Aquí, un ejemplo de cómo llevar short a la oficina sin renunciar a la elegancia. Un estilo muy acertado para días templados.



CHALECO  
de Kiabi, 12 €

look TOTAL  
**69,98 €**

SHORT  
de Kiabi, 12 €



ZAPATOS  
de Stradivarius,  
25,99 €



BOLSO  
de Primark,  
12 €



COLLAR  
de Sfera,  
7,99 €



**SHOPPING**

# Look de oficina

HAZ QUE LA RENTRÉE A LA VORÁGINE LABORAL SEA MÁS AGRADABLE RENOVANDO TU ARMARIO CON ESTAS ACERTADAS PROPUESTAS.





CHAQUETA  
de Massimo  
Dutti, 149 €



FALDA  
de Roberto  
Verino, 195 €



BOLSO  
de Guess, 165 €



VESTIDO  
de Adolfo  
Domínguez,  
249 €



PANTALÓN  
de Massimo  
Dutti, 79,95 €



DESTALONADOS  
de Carolina Herrera, 395 €



JERSEY  
de Mango,  
22,99 €



BOLSO  
de Parfois, 25,99 €



PENDIENTES  
de Pdpaola,  
89 €



BLAZER  
de Zara, 49,95 €



CAMISA  
de Massimo Dutti, 69,95 €



FALDA  
de H&M,  
29,99 €



PULSERA  
de Thomas  
Sabo, 119 €

oferta  
**estrella**

Mocasines  
de Castellano  
**129,90 €**



PANTALÓN  
de Zara, 35,95 €

# Dientes blancos, pero sin pasarse

SE LLAMA BLANCOREXIA  
Y ES LA OBSESIÓN POR  
TENER LA BOCA ULTRABLANCA.  
TIENE SUS PELIGROS.

**FERNANDO SORIA**

Doctor en  
Odontología,  
reconstructiva  
y Estética  
(Madrid)

**E**l Dr. Fernando Soria, maestro en Odontología reconstructiva y Estética nos da las respuestas para tener una sonrisa sana y, al mismo tiempo, bonita.

**Doctor, ¿qué es la blancorexia?**

Es la obsesión por conseguir unos dientes más blancos exponiendo la dentadura a tratamientos invasivos y agresivos de manera frecuente.

**¿Por qué esta fiebre desmedida por los dientes blancos?**

Porque a diario se ven en terceras personas, ya sea en redes sociales, cine o TV, pero ese ideal es no natural. Aun así, para aquellos pacientes que desean una sonrisa muy blanca, sonrisa Hollywood, el tratamiento indicado para ellos serán las carillas de porcelana, ya que nos permitirá modificar la forma, tamaño, proporción, alineación tridimensional y, por supuesto, el color, consiguiendo un color extra blanco o un color natural.

**¿Hasta qué punto se pueden blanquear los dientes?** Con

el tratamiento, el paciente va a conseguir aclarar sus dientes, no blanquearlos. Los dientes tienen una superficie porosa sobre la que se van depositando distintos pigmentos de nuestra alimentación, ocasionando su oscurecimiento. Por ello, cuando realizamos el tratamiento, el producto químico que utilizamos, peróxido de hidrógeno o carbamida activado con una fuente de luz, penetrará en esos poros y eliminará los pigmentos depositados en ellos. El resultado devolverá al paciente el color que tenía cuando era joven. Esto es importante saberlo para no generar falsas expectativas.

**¿Todo el mundo puede blanquearse los dientes?**

Depende de cada caso particular pero está contraindicado en embarazadas o mujeres en proceso de lactancia. Tampoco es aconsejable si se tienen caries no tratadas, pérdida grave o fisuras en el esmalte dental.



**Oferta estrella**

**Cepillo eléctrico iO3 de Oral B, 81,54 €.**

**Colutorio total plus, de PHB 11,94 €**



El problema es que muchos se fijan en terceras personas, de tele o redes, y ese perfil no es real.

Irrigador eléctrico, de Waterpick, 119,50€.



Hilo dental vegano, de Georganics, 4,49€.

## LA EXPERTA TE ACONSEJA...

### Varices. Estás en el momento de empezar a tratarlas



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

No eres la única persona que se ha pasado el verano observando cómo se le notan las varices. Es un problema más común de lo que te imaginas, ya que según los estudios puede afectar a casi siete de cada diez mujeres, con una incidencia que es únicamente un 10% menor en los hombres. Será la edad, los embarazos, será porque pasamos muchas horas sentadas, o demasiadas horas de pie, la falta de ejercicio físico o la herencia, pero este problema que puede parecer únicamente estético es un indicador de que nuestra circulación venosa no bombea de manera adecuada. Y como os digo, es ahora el mejor momento de tratarlas. Ahora que eres consciente de ello y que nos alejamos de los meses de mayor exposición solar y el calor. Las varices son un problema crónico que tiene tendencia a empeorar sin tratamiento porque la sangre se queda acumulada en esas venas que se dilatan y, con el paso del tiempo, pueden derivar en hormigueo, piernas cansadas, dolor y llegar a afectar a nuestra calidad de vida.

**El primer paso es solicitar un diagnóstico adecuado** En nuestra Unidad de Varices contamos con especialistas en radiología

intervencionista, cuya experiencia en el uso de la ecografía Doppler aporta una mayor precisión y seguridad a la hora de aconsejaros cómo prevenirlas e indicaros soluciones efectivas.

Disponer de estos profesionales permite ofrecer procedimientos innovadores y terapias mínimamente invasivas. Para el tratamiento de las arañas vasculares de pequeño tamaño combinamos la escleroterapia con el uso del láser y, en los casos más severos, el cianocrilato, un adhesivo que sella las venas de manera precisa y segura, sin tener que pasar por cirugías más agresivas. Se trata de un enfoque completo que minimiza el impacto en la zona y brinda los mejores resultados.

Será la edad, los embarazos, que pasamos muchas horas sentadas o de pie, pero el problema que puede parecer únicamente estético es un indicador de que nuestra circulación venosa no bombea de manera adecuada

Sabías que...?

#### EN LA ODONTOLOGÍA

tradicional, este nuevo concepto del color "extra blanco" en las restauraciones estéticas, sean de cerámica o composite, es difícil de aceptar o entender, dado el aspecto poco natural que transmitirá esa sonrisa, pero es una tendencia que está muy acentuada hoy en día en nuestra sociedad y es nuestra responsabilidad satisfacer las necesidades individuales de nuestros pacientes, siempre dentro de un marco ético-clínico

**305**

**AÑOS**

es lo que dura el tratamiento de blanqueamiento dental. Pacientes que tienen una dieta oscura (café, té, vino tinto, bebidas colas, tabaco, etc...) no será eficaz más allá de 3 años. Sin embargo, en aquellos pacientes que tienen una dieta correcta, el tratamiento durará alrededor de 5.

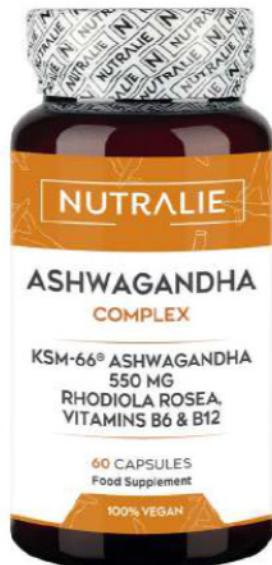
## Vuelta al cole

Lefties Daily Kids incluye una amplia propuesta de conjuntos cómodos formados por: sudaderas, pantalones, camisetas, leggings, tops deportivos y, para los días más fríos, chalecos acolchados y chaquetas con capucha. [lefties.com](http://lefties.com)



## Para controlar las situaciones de estrés

En Nutralie han elaborado Ashwagandha Complex con la planta del mismo nombre y empleada en la medicina ayurvédica para elaborar un producto 100% natural y vegano que ayuda al organismo a gestionar las situaciones de estrés y ansiedad. También mejora la concentración y el insomnio. El formato incluye 60 cápsulas y se recomienda tomar una diaria, bien por la mañana o por la noche. [nutralie.com](http://nutralie.com)



## Libérate de las escaleras

Si las escaleras de tu hogar son un riesgo, opta por una solución segura con las sillas salvaescaleras de VALIDA. Podrás desplazarte de manera cómoda y segura, sentada y sin esfuerzos, evitando cualquier peligro de caída. Puedes pedir asesoramiento en el teléfono 900 414 000 o en [valida.es](http://valida.es)



## Inauguración del Gran Meliá Torre Melina

A principios de año se abrieron las puertas de este impresionante hotel que ya es un referente en Barcelona, un resort urbano que ofrece una experiencia de lujo con una nueva azotea panorámica y un wellness club Thai Room Spa. [meliacom/es/hoteles/espana/barcelona/torre-melina-gran-melia](http://meliacom/es/hoteles/espana/barcelona/torre-melina-gran-melia)



## Personaliza tu entorno

Retomar horarios y el trabajo se puede hacer mucho más llevadero con la amplia selección de artículos de papelería de la firma japonesa Muji: libretas, archivadores, agendas, bolígrafos de gel... pero también piensan en detalles que marcan la diferencia: incluir en tu mesa de trabajo accesorios aromáticos como velas o fragancias para relajar el ambiente. [muji.com](http://muji.com)

**¡ÉXITO en TV!**

# ELIMINA EL VELLO FACIAL AL INSTANTE ¡Y SIN DOLOR!

DEPILADORA FACIAL

FINISHING TOUCH  
**FLAWLESS®**  
DEPILADORA DE VELLO FACIAL



**CABEZAL BAÑADO EN ORO DE 18K**

**CABEZAL FLOTANTE**  
se adapta al contorno del rostro

**DOBLE ANILLO**  
para una depilación más rápida del rostro

**LUZ INCORPORADA**  
permite ver incluso el vello más fino



**SUAVE CON TODO TIPO PIEL**

sin rasguños • sin cortes • sin irritación

**¡OFERTA ESPECIAL!**

La 2<sup>a</sup> unidad con un  
**50% de DESCUENTO!**

**1 DEPILADORA**

**29,99€**

**2 DEPILADORAS  
SÓLO**

**44,99€**

(más 4,95€ de gastos de envío)



**PEQUEÑA  
Y DISCRETA**  
¡ideal para  
el bolso!



Funciona con 1 pila alcalina AA (incluida)

**902 107 902**

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

EX57

 **GALERIA  
DEL COLECCIONISTA**

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



**El ejercicio en familia es un elemento cohesionador que obliga a los jóvenes a alejarse de las pantallas, dejando el sedentarismo y la tendencia al sobrepeso y la obesidad.**

# Anima a tus hijos adolescentes a hacer deporte

A ALGUNOS LES CUESTA MOVERSE, PERO LOS ADULTOS PODEMOS DARLES RAZONES PARA HACERLO, COMO APUNTÁNDOLES A CLASE O FIJANDO METAS Y RECOMPENSAS.



**MIGUEL ÁNGEL MÉNDEZ**, profesor colaborador de la UOC.

Cuando empieza el año académico, muchos adolescentes abandonan la dinámica activa del verano. "Una falta de práctica en el entorno social y familiar puede favorecer el abandono o la no adhesión temprana", explica

Miguel Ángel Méndez, profesor colaborador de los Estudios de Ciencias de la Salud de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC). Añade además: "Está demostrado que los adolescentes sedentarios acarrean problemas físicos y mentales con consecuencias a lo largo de la vida". Y es que "la falta de actividad física produce niveles reducidos de energía, que afectan la capacidad de participar en actividades cotidianas y sociales, que lleva a más sedentarismo y aislamiento social". Para evitarlo, ofrece tips para que los padres motiven a sus hijos:

**1. Dar ejemplo.** Las familias pueden participar en actividades físicas conjuntas o establecer rutinas regulares, como caminatas, salir a correr o paseos en bici. También es útil establecer retos.

**2. Aprovechar la tecnología para generar movimiento.** Los adolescentes de hoy en día son digitales, y existen muchos programas y gadgets de todos los precios que ayudan a incentivar el movimiento. Hablamos de relojes inteligentes, pulseras, móviles... y software asociado que permite monitorear el ejercicio, incluso seguir planes de entrenamiento.

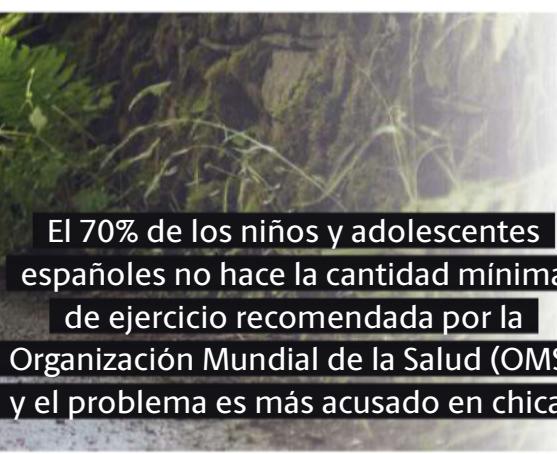
**3. Establecer objetivos y gratificaciones.** La psicología del adolescente es proclive al desafío y al reto. Se pueden proponer metas a corto y medio plazo, como llegar a subir una montaña, realizar una prueba deportiva... que generan la suficiente motivación como para garantizar que el/la joven inicie su actividad físico-deportiva.

**4. Dar acceso a recursos físicos deportivos.** El truco aquí es ajustar horarios, gustos... y hasta precios. En la mayoría de lugares hay muchos espacios y recursos públicos o privados para la



### ¿QUÉ PRACTICAR?

Según el profesor Méndez, lo mejor son los deportes de equipo (fútbol, baloncesto, voleibol, etc.), deportes individuales con componente social (tenis, natación, gimnasia y atletismo), ejercicio al aire libre (senderismo, ciclismo o escalada), y las clases de fitness y de baile. También son beneficiosos los juegos deportivos, el patinaje y las artes marciales no competitivas.



**El 70% de los niños y adolescentes españoles no hace la cantidad mínima de ejercicio recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el problema es más acusado en chicas**

práctica deportiva. Apuntarse a una actividad dirigida, que coincida con los gustos y horarios de tus hijos, es una buena manera de que se obligue y acabe estableciendo en su rutina diaria la práctica físico-deportiva.

**5. Unirse a un club deportivo y hacer deporte de manera federada**, con un papel de utilidad pública y que promueven el deporte. Suelen contar con grupos de iniciación que enseñan a practicar el deporte en cuestión. Además, se practica con otros compañeros, lo que aumenta la socialización y la adherencia al ejercicio.

## ÚLTIMAS NOTICIAS



### TODOS ALERTA ANTE EL PROBLEMA DEL SUICIDIO

El 10 de septiembre fue el Día Mundial para la Prevención del Suicidio. En España, casi 4.000 personas se suicidan al año y más de la mitad de quienes lo hicieron en 2023 tomaba ansiolíticos. El Ministerio de Sanidad trabaja en un plan nacional para tratar el problema, reforzando todo lo referido a la salud mental y el teléfono de atención gratuita 024.



### PIEL ATÓPICA TRAS EL VERANO

En el marco del Día Mundial de la Dermatitis Atópica, el 14 de septiembre, la parafarmacia PromoFarma by DocMorris aconseja, sobre todo para mitigar los efectos indeseados de la exposición solar del verano: Evitar los limpiadores con alta capacidad detergente, hidratarse la piel a diario, evitar el rascado, no olvidarse de la fotoprotección y seguir una dieta equilibrada en la que no falten las vitaminas y los minerales.

# Sabías que...

### LA FIEBRE DEL NILO SIGUE CAUSANDO MUERTES EN ESPAÑA

Ya son 68 personas, la mayoría de Sevilla, las que han sufrido este año la fiebre del Nilo, por la picadura de un mosquito. Van siete muertos, el último un vecino de la localidad sevillana de Mairena del Aljarafe. Seguirán las fumigaciones en las zonas críticas

# 416

### MUERTOS POR AHOGAMIENTO EN LO QUE VA DE AÑO

La inmensa mayoría de los fallecidos por esta causa, más del 80%, son hombres. Además, 34 eran menores, 29 niños y 5 niñas. A este ritmo se van a superar con mucha diferencia las cifras del año pasado, y eso que el número de 416 muertos es todavía provisional.



**Que los niños estén al tanto de los gastos les implicará en la economía familiar, siendo más responsables.**

# Cómo ahorrar en la cuesta de septiembre

VIVIMOS UNO DE LOS MOMENTOS MÁS CRÍTICOS DEL AÑO PARA NUESTRA ECONOMÍA. PONTE LAS PILAS Y DISEÑA UN PLAN PARA NO AHOGARTE EN GASTOS.

**L**a cuesta de enero se queda en nada comparada con la de septiembre. A las familias se les acumulan los gastos, de todo tipo. Y es importante definir en qué ahorrar, **fijándonos objetivos y diseñando un plan de acción**: por ejemplo, ahorrar lo suficiente para un fondo de emergencia.

Diego Valero, profesor de posgrado de Economía del comportamiento en la Universidad de Barcelona, explica en una entrevista a RNE que una solución es establecer **planes automáticos de ahorro**: "En el momento que nos llega la nómina, destinamos ya una parte a ese ahorro de corto, medio o largo plazo, de manera tal que ni siquiera tenemos que hacer el esfuerzo de coger y llevarlo a su sitio". También incide

en la importancia de **saber nuestro presupuesto y nuestros gastos fijos** para mejorar el nivel de ahorro, que se ve influido por la sociedad.

## Vuelta al cole, todavía

Y aunque los niños y adolescentes ya han empezado las clases, siempre quedan cosas por comprar. Anota:

- Haz una lista** con tu hijo/a y no caigas en la tentación.
- Compara** precios.
- Paga a plazos**.
- Escalona** las compras.
- Aprovecha las **ofertas y descuentos**.
- Reutiliza** libros, material escolar o ropa y calzado.
- Ten en cuenta que hay Comunidades que ofrecen **libros gratuitos** en sistema de préstamo.
- Usa **apps de segunda mano**, muy útiles.

## A la hora de comprar

### LLENAR EL CARRO SIN ARRUINARSE

- Planifica las comidas y las compras, organizando los menús con antelación.
- Aprovecha los productos de temporada, más baratos.
- No deseches las frutas o verduras imperfectas.
- Opta por productos a granel.
- Aprovecha las ofertas, descuentos y cupones.
- Congela los alimentos frescos o cocinados en porciones.
- Haz la compra online.



## Luz y electricidad

### MEJORAR NUESTROS HÁBITOS DE CONSUMO

Apunta: ajusta la potencia contratada; compara tarifas; programa el uso de electrodomésticos, si son eficientes, mejor; ponlos en las horas valle; desconecta los aparatos electrónicos si estás fuera durante un tiempo prolongado; apágalos si no los usas; emplea regletas con interruptor y, por supuesto, opta por bombillas LED.

# MASAJE + TERMOTERAPIA + TERAPIA POR IMANES

Vivir sin dolor de espalda y disfrutar de un gran bienestar es posible

MASAJEADOR

Lumbar *Relax*

Cuide su espalda con los beneficios de la Termoterapia y la Terapia por imanes -empleados en clínicas y centros de rehabilitación- que podrá combinar con la efectividad del Masaje profesional. Desde la primera sesión y con solo unos minutos al día, aliviará lumbalgias, ciáticas o dolores musculares y mejorará su bienestar!

SOLO 10€ AL MES  
SIN INTERESES  
(precio final 180€)



- 4 tipos de Masaje Profesional: Gua-Sha, Tradicional, Kneading y Tapping
- 6 modos de Masaje y 16 niveles de intensidad
- Biomagnetismo: 21 imanes
- Termoterapia: 3 intensidades
- 4 Relajantes sonidos de la naturaleza
- Mando a Distancia
- Diseño ergonómico: se ajusta a la zona lumbar
- Recomendado para todas las edades
- Garantía Internacional 3 años

## 4 tipos de MASAJE PROFESIONAL al servicio de su salud y bienestar

Aplicados mediante agradables impulsos eléctricos de baja frecuencia, alcanzan los tejidos profundos de la zona lumbar, consiguiendo una completa relajación muscular.

### BIOMAGNETISMO: la energía y el equilibrio que su cuerpo necesita

21 imanes actúan sobre los puntos de acupuntura que producen un campo magnético para ayudar a las células a recargar energía y alcanzar el equilibrio corporal perdido.

### TERMOTERAPIA: la mejor forma de reforzar la eficacia del masaje

3 niveles de calor por infrarrojos estimulan la circulación y tienen efectos antiinflamatorios y analgésicos.

Muy fácil de usar con su  
Mando a Distancia



¡Y disfrute  
de 4 SONIDOS  
DE LA  
NATURALEZA!

- ✓ Calma el dolor y rigidez lumbar
- ✓ Elimina la tensión muscular
- ✓ Activa la circulación
- ✓ Reduce la inflamación
- ✓ Ayuda a mantener la curvatura natural de la espalda

Disfrute de este novedoso aparato de masaje terapéutico con todas las garantías

- ✓ ENVÍO GRATIS A DOMICILIO
- ✓ 15 días de EXAMEN SIN COMPROMISO
- ✓ 100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN
- ✓ CÓMODAS CUOTAS sin intereses (18 mensualidades de solo 10€)

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

Recibirá de REGALO  
este Reloj-Despertador  
Digital con Estación  
Meteorológica



902 107 902

GALERIA  
DEL COLECCIONISTA

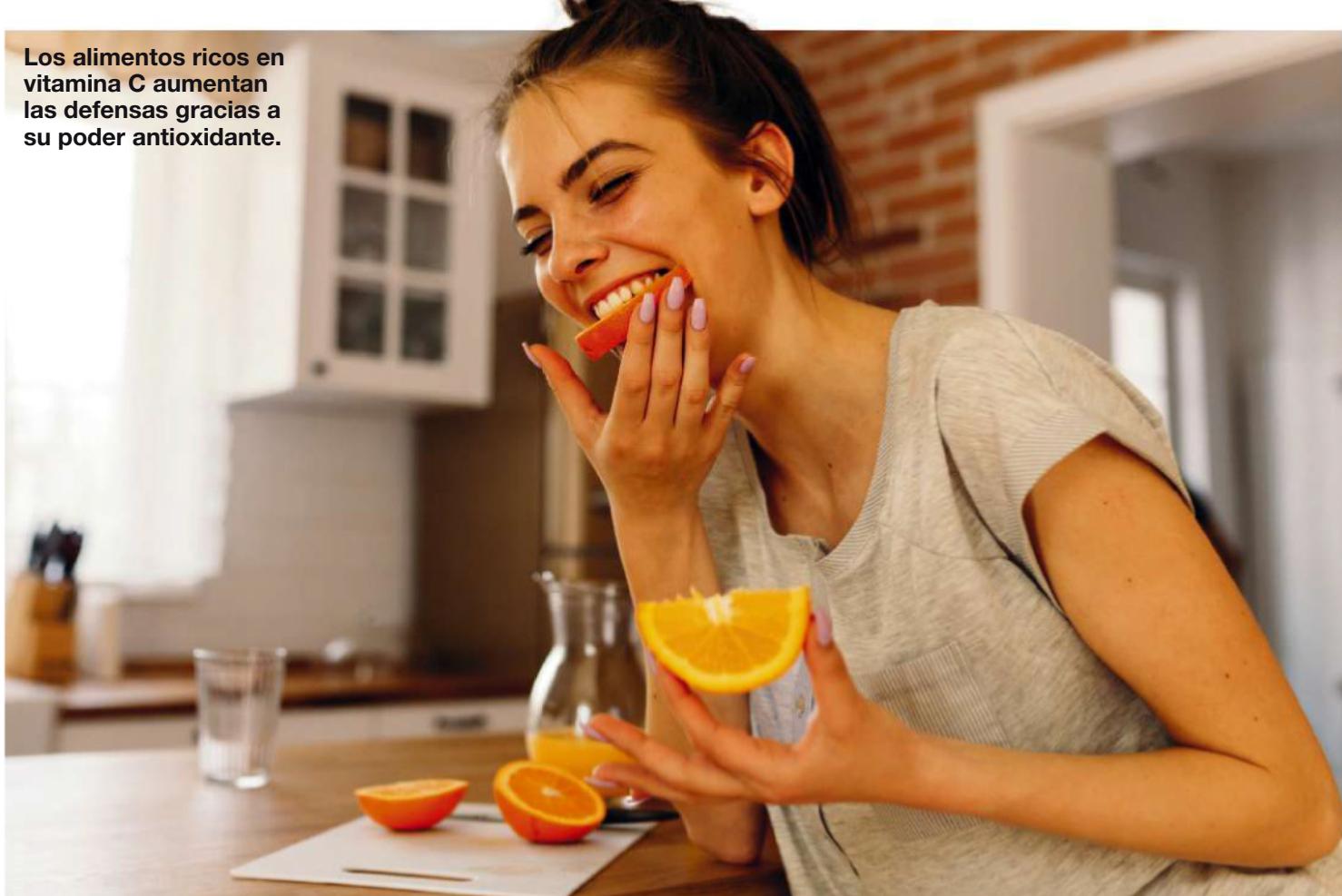
Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid

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



EX56

**Los alimentos ricos en vitamina C aumentan las defensas gracias a su poder antioxidante.**



## Descubre los “alimentos medicina”

LA RELACIÓN ENTRE ALIMENTOS Y SALUD ESTÁ MÁS QUE DEMOSTRADA.  
DESCUBRE CÓMO MEJORAR TU CUERPO Y TU MENTE COMIENDO RICO Y BIEN.

**E**s una evidencia: los alimentos que consumimos influyen en nuestra salud porque pueden prevenir, reducir síntomas o revertir el estado de una enfermedad.

Desde la Fundación del Corazón nos dan claves para conocer los alimentos que ayudan al cuerpo a crear sus propios antiinflamatorios, algo muy importante, ya que la inflamación es responsable de la aparición de enfermedades, ciertos tumores, el desarrollo de hepatitis como la infección por Helicobacter pylori...

**Verduras de hoja verde.** Espinacas, acelgas, coles, brécol, berros, lechuga...

contienen vitamina E, que previene al organismo de las citoquinas, causantes de inflamación.



### Pescados azules, nueces y semillas.

Todos ellos son alimentos ricos en Omega 3, que ayuda a proteger las membranas celulares y, además de rebajar la inflamación, previenen contra enfermedades cardiovasculares y ayudan a combatir la depresión.

**Frutos rojos.** Las antocianinas que contienen les convierten en potentes antiinflamatorios, y recientemente se ha estudiado la relación positiva entre el consumo de frambuesas y la prevención de la artritis.

**Té verde.** Resulta beneficioso en casos de artritis, enfermedad de Chron y se

está estudiando su efecto en la prevención de algunos tipos de cáncer.

**Ajo.** Se dice de él que es el ibuprofeno natural, ya que es un potente antiinflamatorio y también tiene poder antibiótico (mejoran sus cualidades tomado en crudo).

**Fermentados.** Encurtidos, chucrut, tempeh o el miso refuerzan la flora intestinal y el sistema inmunológico.

**Hongos y setas.** Investigadores del Centro para la Calidad de los Alimentos de Soria han documentado sus efectos antioxidantes, antimicrobianos y antiinflamatorios.



**LAS HUMILDDES HIERBAS Y ESPECIAS CONTIENEN GRAN CANTIDAD DE PROPIEDADES MEDICINALES**

## OFERTAS DEL SÚPER

La merienda de los peques de la casa debe de ser variada y equilibrada. Te proponemos atractivos y ricos lácteos, proteínas y vitaminas al mejor precio.



Danonino Maxi,  
petit fresa,  
4 x 100 g

**FROIZ**  
Siempre a su servicio

1,99€



Jamón cocido  
Campofrío, lonchas  
finas, 115 g

**SUMA**  
1,49€



Manzana golden,  
categoría 1ª, 1 kilo

1,79€

**E.LECLERC** L

## Superalimento



### YERBA MATE

La infusión hecha de yerba mate tiene un sabor un poco amargo que entraña un efecto estimulante (contiene mateína, similar a la cafeína), por lo que se recomienda en períodos de astenia o desmotivación. Es un diurético natural que te ayudará a combatir la retención de líquidos y el estreñimiento. Tiene función saciante y por este motivo se recomienda sobre todo en tratamientos adelgazantes.



## La experta responde

### ¿DEBERÍAMOS EVITAR QUE LOS NIÑOS TOMEN ULTRAPROCESADOS?

Sin duda alguna, deberíamos evitar que los niños tomen cualquier tipo de ultraprocesados, ya que este tipo de alimentos pueden provocar, entre otras cosas: obesidad infantil, diabetes, aumento de colesterol y enfermedades cardiovasculares, además de alteraciones en el desarrollo cognitivo.

### ¿TARTA DE QUESO SIN LACTOSA?

Pues sí, es posible. "La Zero" es la novedosa tarta de queso creada en el obrador de Sergio Arjona que sigue la receta original, ligeramente tostada por fuera, cremosa por dentro y una base de galleta María, pero eso sí, sin lactosa, para que todos puedan disfrutar de esta delicia. Disponible bajo pedido en lunaywanda.com



### Receta económica

## Caballa marinada a la plancha

- 4 lomos limpios de caballa fresca
- 1 tallo de apio
- 150 g de mayonesa
- 1 cucharadita de miel
- 2 cucharadas de salsa de soja
- el zumo de 1 naranja
- 1 cucharadita de alcaparras
- cebollino fresco
- azúcar y sal



**1.** Mezclar dos cucharadas de azúcar y dos de sal. Espolvorear con la mezcla los lomos de caballa, cubrir y dejar en la nevera cuatro horas. Pelar el apio y picar, salar y dejar en un colador 30 minutos. Escurrir las alcaparras y picar.

**2.** Picar fino una cucharada de cebollino. Lavar con agua fría el apio y escurrir. Mezclar mayonesa, cebollino, apio y alcaparras.

**3.** Limpiar la caballa. Poner en un cazo al fuego la miel, la soja y el zumo de naranja. Remover y reducir. Pintar con esta salsa la caballa y asar en una plancha a fuego fuerte hasta que se caramelice.

**El precio es de 3,40 €/ración**

# Acepta el reto: reduce tus emisiones

EL 21 DE SEPTIEMBRE SE CELEBRA UN DÍA PARA DAR UN RESPIRO AL PLANETA. ¿TE APUNTAS? SIGUE ESTOS CONSEJOS PARA REDUCIR TU HUELLA DE CARBONO.

**E**n el año 2008, el activista medioambiental canadiense Ken Wallace lanzó una propuesta: establecer un día dedicado a concienciar sobre el impacto medioambiental de las emisiones. El sentido de esta iniciativa contó con un eslogan tan sencillo como eficaz: "Dale al Planeta un día de descanso al año", un día sin emisiones de gases de efecto invernadero donde nuestro entorno pueda tener un respiro. La idea de Wallace se extendió y ahora, cada 21 de septiembre se celebra el Día de Cero Emisiones. ¿Cómo podemos aportar nuestro granito de arena?

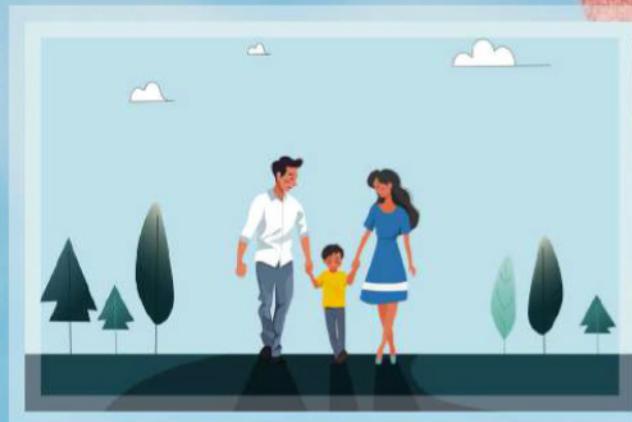
**-Transporte bajo en carbono.** Es fundamental utilizar medios de transporte que no consuman combustible fósil. Caminar, usar bicicletas, autobús urbano, o incluso optar por cambiar tus vehículos por coches eléctricos. Por cierto, el día 22 de septiembre se celebra también el Día Mundial sin Coches.

**-Mide tu huella de Carbono.** Es un indicador que nos permite cuantificar las emisiones que generamos. Si no sabemos cuánto contaminamos, difícilmente mejoraremos. Si vives en Madrid y viajas en metro, te encontrarás con una campaña publicitaria de JCDecaux que te permitirá calcular tu huella de carbono mediante un código QR.

**-Empápate del tema.** Lee artículos, mira documentales, anima a tus amigos y familiares e involúcrate en eventos que promuevan la sostenibilidad ambiental. No es cuestión de resultar pesado con los demás, pero tenemos que sumar

todos. Recuerda que la Comisión Europea ha propuesto el necesario objetivo de reducir las emisiones de gases de efecto invernadero en un 90% de aquí a 2040, con la vista puesta en alcanzar la neutralidad climática en 2050.

**-Optimiza tus hábitos digitales**, apuesta por la economía circular, come menos carne, recicla todo lo posible e intenta comprar alimentos de kilómetro cero. Apúntate al turismo regenerativo. Esta manera de viajar va más allá de no dañar el medioambiente, sino que te anima a involucrarte en actividades como reforestar áreas locales y ecosistemas.



## IMPLICA A LOS MÁS PEQUEÑOS

Educar a los más pequeños sobre el concepto de cero emisiones no solo ayuda a reducir la huella de carbono familiar, sino que también forma hábitos sostenibles que les acompañarán toda la vida. A través del juego, todo lo aprenderán mejor.





## ESTÁ PASANDO



### ¿QUÉ AIRE RESPIRAMOS?

La Organización Meteorológica Mundial (OMM) ha publicado que el 90% de las personas respiramos aire contaminado. Nueve de cada diez respiran aire que contiene un alto nivel de contaminantes con el cambio climático de fondo, siendo los países de ingresos bajos y medios los más afectados. "Casi todos los habitantes de la Tierra respiran aire que esencialmente no es apto para su propósito", advierten.

**196 ACTIVISTAS MEDIOAMBIENTALES  
FUERON ASESINADOS EN 2023**

### LOS RÍOS CÁNTABROS BUSCAN VOLUNTARIOS

La organización Red Cambera se dedica a controlar la salud de las corrientes fluviales de Cantabria y para hacerlo creó el Proyecto Ríos, que cada año busca voluntarios. En septiembre está abierta la inscripción. La organización formará a todas las personas inscritas a través de un taller práctico, donde conocerán de primera mano la metodología de toma de datos empleada y se les dotará de un kit de inspección de ríos. [redcambera.org](http://redcambera.org)



Oferta  
**estrella**

**10**

### AÑOS DESPUÉS

han sido absueltos los 28 activistas de Greenpeace acusados de pintar "hotel ilegal" en la fachada del Algarrobico. Durante el juicio, en el que se pedía una indemnización de 186.703 euros, no se pudo probar que ellos fueran los que pintaron de negro el edificio.

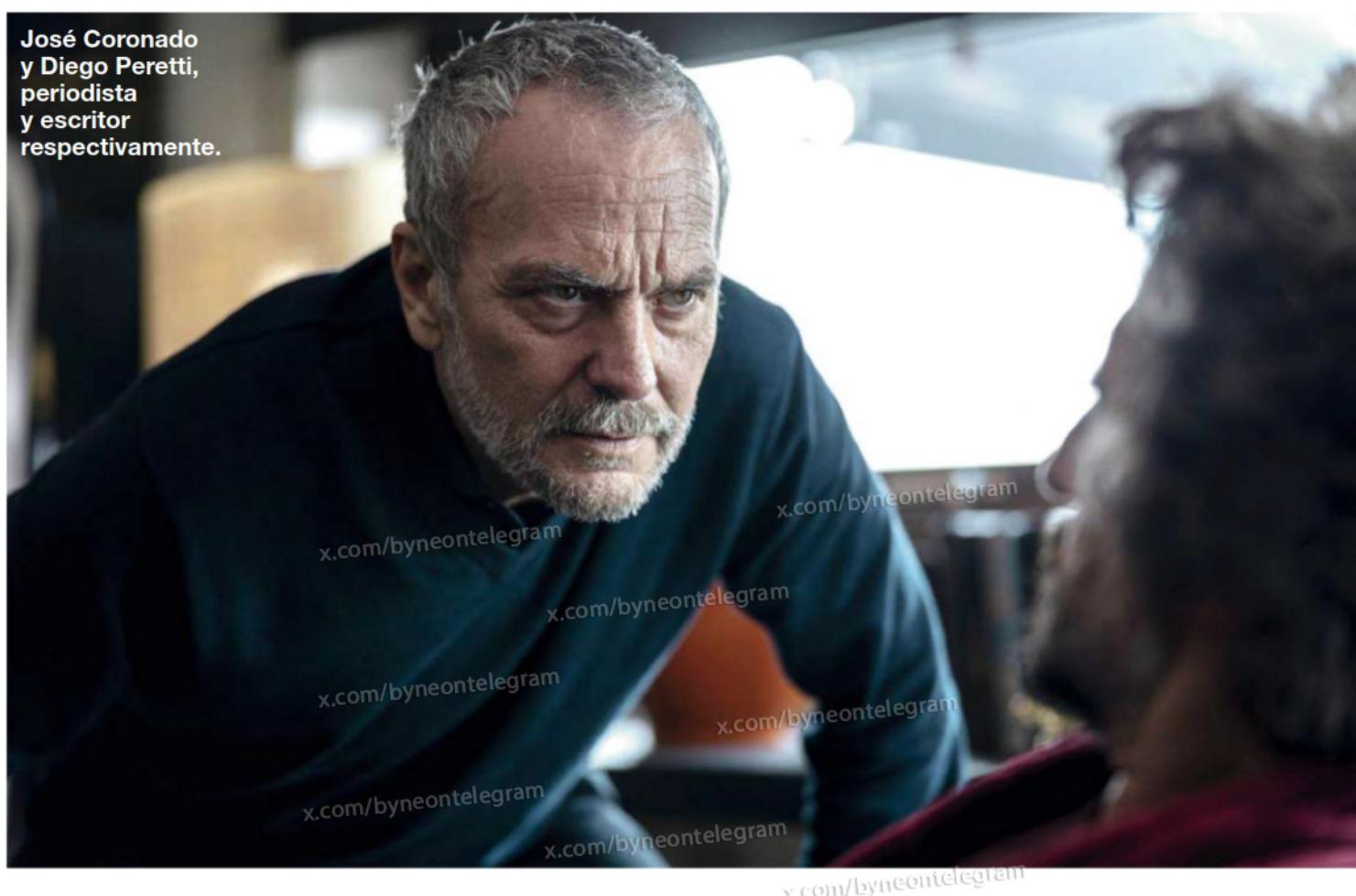


Lékue tiene estos recipientes para llevar la comida, de fibra de madera y polipropileno, un plástico 100% reciclable. En Amazon.

**27,93 €**

## CINE

José Coronado  
y Diego Peretti,  
periodista  
y escritor  
respectivamente.



# Puntos suspensivos

JOSÉ CORONADO Y DIEGO PERETTI BORDAN ESTE THRILLER SOBRE UN ESCRITOR A PUNTO DE SER DESENMASCARADO.

**20 septiembre** Director: David Marqués; Diego Peretti, José Coronado, Cecilia Suárez, Georgina Amorós, Leticia Torres. **Thriller.**

**D**espués de firmar guiones como el de "Campeones" o la reciente "Odio el verano", David Marqués se pone tras las cámaras para dirigir a dos veteranos que nunca defraudan en pantalla: José Coronado y el actor argentino Diego Peretti. Este último interpreta a Leo, un exitoso escritor de novelas de misterio que firma con el seudónimo de Cameron Graves. Mientras escribe su próximo libro en un aislado chalet, recibe la extraña visita de Jota (Coronado), un inquietante personaje que dice ser periodista. Nadie conoce la identidad de Leo y solo

Victoria, su agente, sabe que está allí. ¿Cómo ha conseguido Jota llegar hasta él? Mentiras, traiciones, amenazas y muerte marcarán el despiadado duelo entre estos personajes.

La película se presentó en el pasado Festival de Málaga y tuvo muy buena acogida. "El thriller actual suele apostar por teñir sus tramas con acción y violencia. Con "Puntos suspensivos" hemos intentado rendir un homenaje a otro tipo de thriller; uno muy concreto, el de tradición teatral, con pocos personajes, ambientado generalmente en una mansión o caserón aislado", explica Marqués.



### ¿SABÍAS QUE...?

#### AMANTE DE SU TRABAJO

El pasado 14 de agosto cumplió 67 años, pero José Coronado sigue más activo que nunca. Después de llevarse el Goya al Mejor Actor por "Cerrar los ojos", el intérprete presentó en Málaga y con todo el equipo "Puntos Suspensivos" (en la imagen), además de estrenar ahora en Telecinco la cuarta temporada de "Entrevistas". Próximamente le veremos en "El Legado", una serie de Netflix.

## OCIO



### PICOTEO CON UN MARIDAJE PERFECTO

Madrid se prepara para acoger una de las citas gastronómicas de la temporada. En su novena edición, del 19 al 29 de septiembre, se celebra Hotel Tapa Tour, un festival que toma hoteles de 4 y 5 estrellas como sedes para este especial picoteo itinerante. En total 27 bodegas de la D.O Ribera del Duero serán las encargadas de aportar el maridaje perfecto. Más información en [hoteltapatour.com](http://hoteltapatour.com)



### LA MANCHA, UNA TIERRA DE VINOS

La Ruta del Vino de La Mancha, el mayor viñedo del mundo, está de vendimia y ofrece los mejores planes en sus once paradas. Podrás vivir la pisada tradicional de la uva, beber los primeros mostos y seguir de cerca el proceso de elaboración de algunos de los vinos más reconocidos a nivel internacional. Consulta fechas y actividades en [rutadelvinodelamancha.com](http://rutadelvinodelamancha.com)

## NO TE PIERDAS

libros/ música

### "VIDA Y OBRA"

Garder Reguera publicó en 2020 "Libro de Familia", una novela valiente, conmovedora y autobiográfica que conquistó a la crítica. Ahora el autor regresa con un texto de ficción que mezcla literatura y familia, y sale airoso. Cuando Unai tiene 10 años, su padre le abandona para marcharse a Barcelona y convertirse en un escritor de éxito. Ed. Seix Barral.



### "MIS FANTASMAS"

Gwendoline Riley se adentra en las complejas y fascinantes relaciones entre madres e hijas. Con un sentido del humor deslumbrante, la escritora británica se centra en Bridge que, en la plenitud de su vida y su carrera, decide averiguar las razones que le han llevado a mantener una fría relación con su madre. Editorial Sexto Piso.



## OFERTAS DE LA SEMANA

Desde  
18 €

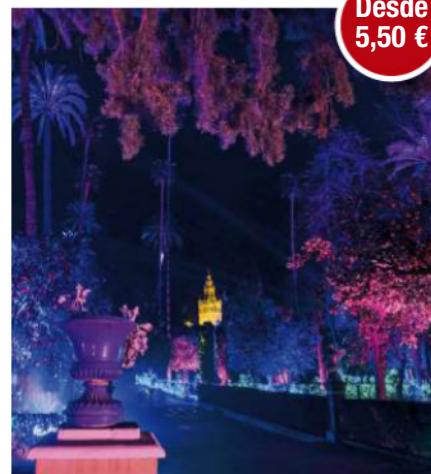


### OBRA DE SERGIO PERIS-MENCHETA

El teatro Abadía de Madrid inaugura su temporada con esta obra dirigida por Sergio Peris-Mencheta. Un thriller sobre la lucha para evitar un atentado. La obra es la adaptación del texto del escritor libanés Wajdi Mouawad.

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

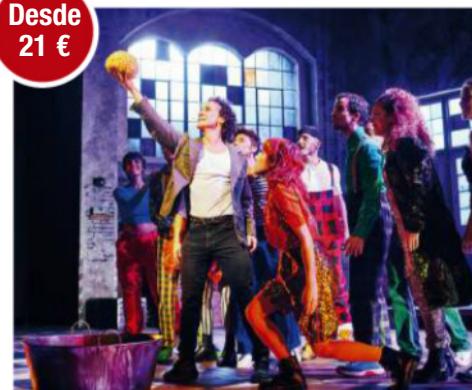
Desde  
5,50 €



### NATURALEZA ENCENDIDA EN SEVILLA

El espectáculo se estrena en octubre, pero las entradas ya se han puesto a la venta ¡y vuelan! Esta segunda edición de Naturaleza encendida en Sevilla es una oportunidad única para vivir una brillante experiencia inmersiva en el Real Alcázar. Los residentes en la ciudad andaluza tienen descuento en los tickets. [naturalezaencendida.com](http://naturalezaencendida.com)

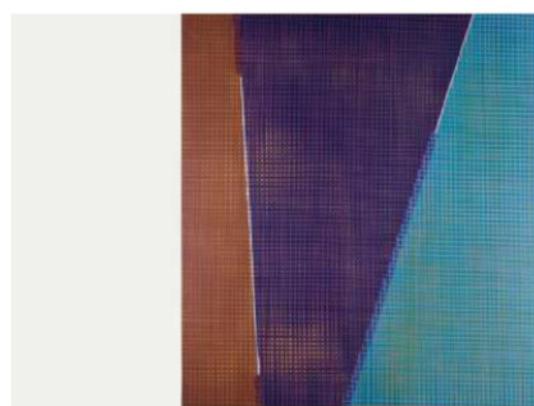
Desde  
21 €



### GODSPELL, EN BARCELONA

El Teatre Poliorama de Barcelona es el punto de partida de la gira de "GODSPELL", el musical (una nueva Pasión), con representaciones entre el 18 de septiembre y el 13 de octubre, después de su exitoso estreno en el Teatro Soho CaixaBank de Málaga en 2022. Este espectáculo está producido por Antonio Banderas y dirigido por Emilio Aragón. [teatrepoliorama.com](http://teatrepoliorama.com)

Gratis  
en muchos  
casos



### NUEVA EXPOSICIÓN EN EL REINA SOFÍA

El museo madrileño reúne 100 obras de Soledad Sevilla (Valencia, 1944) en una gran retrospectiva. La muestra abarca desde sus primeros pasos en el Centro de Cálculo de la UCM hasta sus producciones actuales, algunas específicamente realizadas para esta exposición. [museoreinasofia.es](http://museoreinasofia.es)

# Agenda

Por Belén Alonso

## TELEVISIÓN

### MARÍA CASADO ENCABEZA LA REMODELACIÓN DE "INFORMATIVOS TELECINCO"

La periodista conducirá la edición de fin de semana junto a David Cantero, con quien trabajó en TVE hace 18 años, desde el sábado 21 de septiembre. En esta reestructuración, José Ribagorda deja las noticias después de 18 años, y Leticia Iglesias estará con Carlos Franganillo en la edición diaria de las 21.00.



### "LAS ABOADAS" PLEITEAN EN TVE DESDE ESTE MIÉRCOLES 18

Después de su paso por el FesTVal de Vitoria, llega a La 1, a continuación de "La Revuelta" de David Broncano, esta serie situada en su comienzo en el Madrid de 1964. Entonces, Lola González (Paula Usero, segunda por la derecha), una chica de familia acomodada, llega a la Facultad de Derecho. Allí conocerá, de izquierda a derecha, a Paca Sauquillo (Almudena Pascual), Manuela Carmena (Irene Escolar) y Cristina Almeida (Elisabet Casanovas). Y conseguirá unas prácticas en el despacho de esta última, que junto a las otras compañeras está revolucionando la profesión desde los despachos laboralistas, defendiendo a los trabajadores.

## SERIES INTERNACIONALES



### CHERIF

Kadir Cherif (Abdelhafid Metalsi), un detective de origen marroquí, poco convencional, con un ingeniosa manera de resolver crímenes en Lyon (Francia) y enfrentado a su compañera Adeline Briard (Carole Bianic), es el pilar de esta ficción francesa que aterriza el lunes 23 de septiembre, a partir de las 20.00.



### YELLOWSTONE 5

La plataforma de streaming ha dado a conocer las primeras imágenes de los nuevos capítulos, ya sin Kevin Costner, que se estrenará el próximo 14 de noviembre. En la foto, Kelly Reilly (Beth) y Cole Hauser (Rip).

## "DRAG RACE ESPAÑA 4", DESDE EL DOMINGO 22

Elegidas las 12 reinas de este año, atresplayer estrena la nueva temporada de su talent show, que contará con el jurado habitual, formado por Ana Locking, Los Javis y liderado por Supremme de Luxe. Las concursantes son, arriba, de izquierda a derecha: Chloe Vittu, Kelly Passa!?, Dita Dubois, Mariana Stars, Miss Khristo, La Niña Delantro y Shani Lasanta. Abajo están Angelina La Perversa, Le Cocó, Megui Yeillow, Vampirashian y Porca TheClubkid.



### GEORGINA RODRÍGUEZ

La tercera temporada de su reality llega a Netflix este miércoles 18, centrándose en la vida de la influencer y su familia en Arabia Saudí. Además, veremos capítulos con "joyas" como su desfile en la Paris Fashion Week. "He conseguido alcanzar uno de mis sueños de niña", presume.



### MORCILLO, QUÍLEZ Y OSA, ROSTROS DEL TRUE CRIME EN "#CASOS"

Tres de los periodistas más reconocidos en el campo de la información criminal, Cruz Morcillo, Carlos Quílez y Bea Osa, enhebran, en cada capítulo de esta serie documental, el relato de seis casos, que cuentan con la participación de los propios investigadores. Lo veremos en La Sexta a partir de este miércoles 18, en prime time.



### "MAESTROS DE LA COSTURA" CON FAMOSOS

RTVE ha aprobado un versión con celebrities del talent de costura, que tendrá de jueces a Palomo Spain, María Escoté y Lorenzo Caprile. También habrá un cuarto juez invitado. Además, la Corporación pondrá en marcha el concurso "The Floor".

# 2.127.000

### ESPECTADORES

y 17,4% de share tuvo de audiencia "La Revuelta", de TVE, el martes 3 de septiembre. Fue el primer triunfo del programa de David Broncano, que se mide en el access prime time a "El hormiguero", de Pablo Motos, en Antena 3. Los dos programas se mantienen en niveles muy similares.

# Pasatiempos

## AUTODEFINIDO



		CENTINELA		RECTITUD, HONRADEZ		INTERÉS EXCESIVO EN UN PRÉSTAMO	
		BARCOS, NAVÍOS					
	ECHAR PARCÍCULAS DE PIEDRA		SUFijo PARA LA SEGUNDA CONJUGACIÓN		CUERDA QUE SUJETA EL ANCLA		
	GÉNERO LITERARIO						
ANEXOS DE LÉXICO COMPLEJO	NÚMERO IMPAR	LADY .... PRINCESA	CUARTA NOTA			POR AÑADIDURA	
	BUHARDILLA	SENTIMIENTO INTENSO	SER INANIMADO				
PROTEGE DEL FRÍO		PARTE DE UNA CALLE					
		ACTITUD VANIDOSA					
NATURAL DE TURQUÍA				REAL DECRETO			
ENTONCES				BROTES DEL NABO			
	ESCUCHÉ UNA VOZ	SOC. DE AUTORES					
	SU NOMBRE	ELLA REVISA TEXTOS					
TRANSPORTAR, LLEVAR						CANTANTE CANARIA	
PAPEL DE UN ACTOR	... SHEERAN, CANTANTE	EXISTÍA					
101	ENCA-MINARSE	51					
	CORTINAS	HERMANOS DEL PADRE				JA, JA, JA	
	RAYOS DE LA RUEDA	ESTOY INFORMADO					
PEDIR ALGO				SU ALTEZA REAL			
ARRIES-GARSE				ESPACIOSA, AMPLIA			
	VOZ DE ARRIERO						
	FOGÓN, LUMBRE						
COORDINA LOS JJ. OO.	LETICIA .... ACTRIZ				EXPRESA NEGACIÓN		
	INÚTIL, IN-NECESARIA				BAJA		
	BAUTIZAR UN BARCO	MUSLOS DE RANA					
		ME CONFUNDÍ					
METAL DE TRANSICIÓN			COMUNIDAD AUTÓNOMA			EXPLORA EL ESPACIO	
PAVIMENTO			AQUELLAS NO				
						COCHE EN INGLÉS	
ENFERMEDAD DE LOS BRONQUIOS	QUE NO TIENE ARRUGAS						
	MILIGRAMO ABREVIAZO						
				ANTES DE CRISTO			
				ART. INDETERMINADO			
		INTERJECCIÓN DE ÁNIMO					
CAMPO DE LABRANZA	RADAR MARINO	UTILIZA, EMPLEA					

## 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.

★★

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

★★

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

## BINARIO

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

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

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

# **SOPA DE LETRAS**

*Agrupa las letras restantes  
tras resolver el juego.*



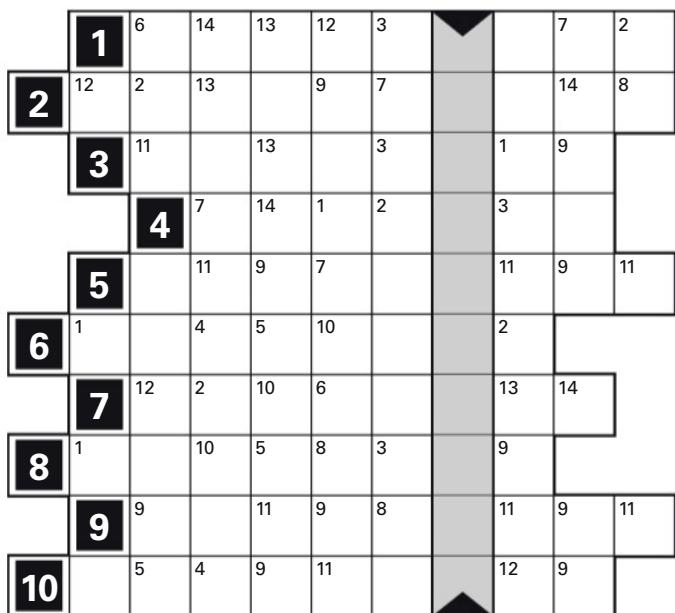
AHUECADO	ESTE	RULO
ARCÉN	HIELO	TAPA
AXIAL	MOHOO	TRAZO
BOJEÓ	MUCHO	UBRE
CAMARERA	OGRO	ZAMORANO
CAMORRA	PROLIJO	
CHIMENEA	RABIA	
CRUZ	RAPOSERA	
ENFOCAR	REMANGAR	

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

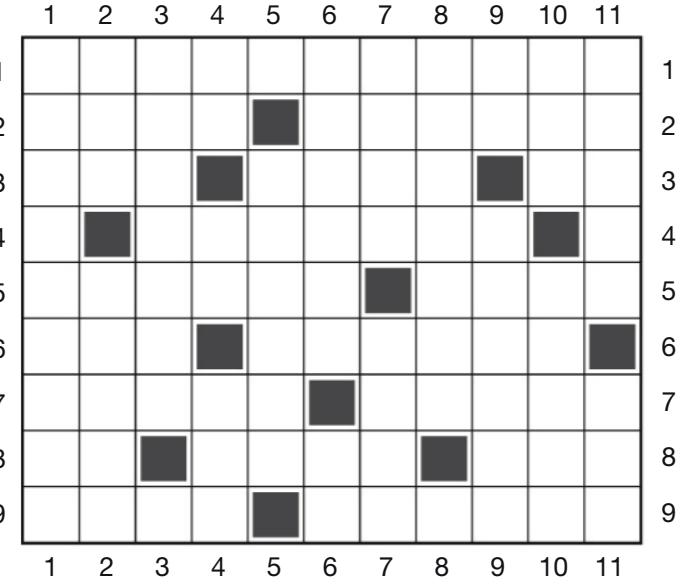
# EL HORIZONTAL

*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 | Obispo de una diócesis | 6  | Fruto en vaina       |
| 2 | Brazos del pulpo       | 7  | Antes de lo previsto |
| 3 | Riña, conflicto        | 8  | Gran auto lujoso     |
| 4 | Centro docente         | 9  | Llevar tras sí       |
| 5 | Quebrar un hueso       | 10 | Col., mala pasada    |



# **CRUCIGRAMA**



**Horizontal 1** Posterior (f.). **2** Sacar provecho de. Patos. **3** Malo en inglés. Antónimo de soltar. Nota musical. **4** Juego de azar. **5** Pendiente. Quieres. **6** Pronombre demostrativo. Recipiente para el pis. **7** Lanzar el balón a portería. Brujas. **8** Artículo determinado. Hebra capilar blanca. Alta Velocidad Española. **9** Estirpe familiar. Caber, tener sitio.

**Vertical 1** Vasos grandes de hojalata. **2** Hembra de un animal grande. Alberga, cobija. **3** Bañista. **4** Abreviatura de cierto término de cortesía. Sigue a la *o*. En esta posición. **5** Hermosura del rostro. **6** Col., suspender. Acrónimo de nordeste. **7** Ciertas. Dirige la oración musulmana. **8** Carruaje de dos ruedas. **9** Caminad, andad. Insinuar con un gesto. **10** Percibir. Provincia cuya capital es Vitoria. **11** Lavabos, servicios. Estar en lugar o situación.

# **SOLUCIONES**

A collage of various word search puzzles and a QR code. The puzzles include:

- AUTODEFINIDO: A 10x10 grid containing words like 'SOPA DE LETRAS', 'MEGASTAR', 'SOPA', 'MEGA', 'STAR', 'SOPA DE LETRAS', 'MEGASTAR', 'SOPA', 'MEGA', 'STAR'.
- BINARIO: A 10x10 grid containing binary numbers from 0 to 1.
- SOPA DE LETRAS: A 10x10 grid containing words like 'SOPA DE LETRAS', 'MEGASTAR', 'SOPA', 'MEGA', 'STAR', 'SOPA DE LETRAS', 'MEGASTAR', 'SOPA', 'MEGA', 'STAR'.
- MEGASTAR: A 10x10 grid containing the word 'MEGASTAR' repeated.

The bottom left features a portrait of a man with a mustache, and the bottom right contains a QR code.

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!



Diversión sin fin

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



Blusa  
encorsetada  
con  
lazo de  
Relish, 120 € y  
falda de  
Massimo  
Dutti, 89,95 €.

**“Empecé Periodismo  
pero me di cuenta de que no  
era para mí, que la música vivía  
dentro de mí”**

CANTANTE

# Marina Carmona

“No hay nada más bonito que dedicarle una canción a alguien”

La cantante presenta su primer álbum en solitario, “Mi identidad”, en el que ha cuidado cada detalle. Aun así, no quiere renunciar a seguir cantando con su padre, Antonio Carmona. “Es mi ídolo”, asegura.



Marina, espectacular con vestido con escote drapeado, de Zara 39,95 €; sandalias de Patri Cadenas, 169 €; chocker de Singularu, 29,99 €; pulsera de eslabones de Malababa, 95 € y brazalete malla de Singularu, 25,99 €.



Americana de Alba  
Conde, 399 €; pantalón  
de Alba Conde 187 € y top de  
Guess, 65 €.

Pertenece a una de las sagas más importantes de la música de nuestro país; su padre es Antonio Carmona, su madre Mariola Orellana y su abuelo Pepe Habichuela, pero Marina Carmona se lo ha currado desde abajo. De hecho, lleva años preparándose para tener su primer disco en la mano. De ahí su nombre, "Mi identidad": 12 canciones compuestas por ella que suenan fantástico.

**-Marina, se nota que has cuidado cada detalle.**

-Bueno, es mi primer disco y tenía que ponerme ese puntito de exigencia; quería estar pendiente de la producción, de la mezcla, ¡hay 12 productores! No quería ser repetitiva en nada y creo que lo he conseguido.

**-¿Cómo fue tenerlo en la mano?**

-Lloré mucho. La primera vez que lo escuché fue con mis amigas en casa y la sensación fue increíble.

**-Has compuesto todas las canciones.**

-Mi faceta de compositora la he ido descubriendo poquito a poco. No es algo innato en mí, sino que la he ido desarrollando a medida que he ido descubriendo lo que me gustaba y lo que no en la música. Ha sido un trabajo de rebuscar dentro de mí.

**-Porque al principio, ¿qué pasaba? ¿Te daba vergüenza cantar? Quizás por no estar a la altura de la familia...**

-Me daba vértigo no estar satisfecha al 100x100 y que se quedara en un disco que ni fu ni fa. Pero me puse la gorra de capitana y he remado con todas mis ganas para que quedara así.

**-De ahí que se llame: "Mi identidad".**

-Totalmente. No es casualidad que este disco haya venido con esta madurez porque me ha hecho valorar el triple lo que es sacar un disco.

**-Y eso que tú todo esto lo has vivido desde niña.**

-Lo que no me habían contado es la cantidad de horas que me iba a tener que meter en el estudio! A mí me gusta el directo y todas esas horas de estudio hacen que colapses un poco.

**-¿Con qué canción te sientes más identificada?**

-Con "Vives en mí" porque hay claramente dos Marinas dentro de mí que antes luchaban entre ellas. Yo vengo de un padre gitano y una madre que no lo es, y eso marca. Y también me identifico mucho con "Luces y sombras" porque habla de que uno por ser artista no vive en la felicidad absoluta, tienes todos los días luces y sombras que marcan tu vida.

**-Tú no has vivido nada de racismo ni discriminación, ¿verdad?**

-No, yo no lo he vivido, pero mi padre sí y nos lo ha contado para que fuéramos conscientes. Y también lo he vivido de cerca, con alguna prima. Racismo sigue habiendo y cada vez la gente lo dice con menos filtros. Lo que me da pena de eso, por ejemplo con los gitanos, es que se generalice. No todos son malos ni todos son buenos.

**-¿Tú te sientes gitana?**

-¡Por supuesto! Yo me subo al escenario con toda su garra. Los gitanos tienen un motor especial que les hace vibrar con muchas revoluciones, les encanta el arte. Tienen una forma de sentir y comunicarse muy explosiva. Es una de las cosas que más veo de mí. Todo o nada. Soy mucho de piel.

**-Para eso tienes ahí a tu madre, para ponerte los pies en el suelo. Mariola es muy exigente.**

-Exacto. Yo voy a lo que voy, como me dice mi madre. Me considero una curranta, no se me caen los anillos con nada y tengo mucha paciencia. Las cosas llegan cuando tienen que llegar.

**-De eso sabes mucho, porque tú no ibas para cantante...**

-Yo empecé a estudiar Periodismo y me di cuenta de que no era para mí. En Estados Unidos me di cuenta de que la música vivía dentro de mí, que me emocionaba hacerla, tocarla y cantarla, pero no por mi familia sino por mí. Llevo un tatuaje del flamenco con la clave de sol por eso.

**-Fue tu madre la que te animó.**

-Es que me vio muy agobiada. A los 18, 19 o 20 años no tienes ni idea de nada. Ahora es cuando siento que de verdad lo tengo claro.

**-¿Cómo pasaste de cantar en el oído de tu padre a subirte al escenario?**

-Engañé a mis padres para que vinieran a verme a una audición en la Universidad. Allí fue la primera vez en mi vida que canté la Zingarella, que es una ópera, y fliparon. Mi madre dijo: ¿de dónde le sale la voz? Y mi padre no sabía ni qué decir. Después llegué al teatro musical y me desmelené. Esa fue la primera vez que me vieron como artista.

**-¡Y tanto, porque tu padre te fichó!**

-Yo el Máster me lo saqué de gira con mi padre y aprendí muchísimo. Luego llegó C. Tangana que también fue muy fuerte. Yo tenía mucha hambre de escenario porque ahí es donde se aprende, cantando en garitos, que nadie te escuche, como me decía mi madre: "Tienes que cantar pa'ti porque a veces habrá tres personas escuchándote".

**-¿Y la primera vez que te viste ahí sola con un montón de gente?**

-En el Wizink Center con Vanesa Martín. Ese día lo tengo en el corazón y no lo voy a olvidar jamás. Yo pensaba que algún día estaría en ese escenario y cuando Vanesa me dio la oportunidad... uff... Mi tía Coco me dijo: "Tú súbete ahí y abre los ojos como si estuvieras en el parque de atracciones. Disfrútalo". Y eso hice.

**-¿Para cuándo un disco de colaboraciones?**

-¡Ojalá! Hay mucha gente con la que me gustaría cantar como La Mari de Chambao, Macaco, Rozalén... A Kany García se la voy a tirar también. Le tiene que llegar que soy su máxima fan.

**"Me considero una curranta, no se me caen los anillos con nada y tengo mucha paciencia. Por eso este disco ha llegado cuando tenía que llegar"**



**La cantante con vestido cut out de Zara, 35,95 € y sandalias de tiras de Magrit, 320 €.**

# Gente con estilo

## ► -Desde la música se reivindican cosas.

-Yo lo tengo claro: si a mí la vida me ha dado este altavoz, ¿cómo no lo voy a usar? Si no hay una cosa más bonita que dedicarle una canción a alguien. Es como los olores, son recuerdos bonitos.

## -En la gira de C. Tangana te enamoraste.

-Imagínate. El mío con Víctor es un amor como de telenovela turca (risas). Estar en el escenario con él y ver esas miradas de complicidad es... Pero trabajar con tu pareja tiene sus luces y sus sombras, que somos "tos" artistas en mi casa... (risas) Hasta mi sobrinito va moviendo ya su manita...

## -¡Qué alegría un bebé en la familia!

-Ay, sí... ¡Mi hermana ha sido mamá y estamos enamorados de su bebé! Hemos tenido la suerte de que venga sano y es la gran bendición de mi casa. A mi padre se le cae la baba.

## -¿Tú no te animas?

-El primer disco es como un hijo, así que, de momento, no quiero que se ponga celoso (risas). Más adelante sí tengo muchas ganas de ser madre.

## -Tú sientes pasión por tu padre.

-Hace poco me preguntaron: ¿Quién es tu ídolo? Y dije que él, porque me parece tan difícil mantenerme después de 30 años, reinventarte. Y mi padre tiene una humildad... Da igual dónde cante, siempre tiene su sonrisa, su luz. Y tener la suerte de subirme a un escenario con él...

## -¿No le has pedido ya la colaboración?

-Ya cantamos juntos en el disco de Damian Drăghici, pero sí, ya me dan ganas.

## -¿Y con tu hermana?

-¡Imagínate la promo que podemos hacer los tres juntos, en familia! Lucía es una artista estupenda y seguro que en algún momento nos juntaremos todos haciendo música.

## -Si volvieras a empezar, ¿lo harías igual?

-Empezaría antes porque hay muchos años en los que he dudado demasiado, pero ahora lo tengo muy claro y lo haría todo igual.

-¿Y si te pusieras a soñar?, ¿qué pedirías? ¿Un Grammy?

-Me conformo con una nominación para que no se me suba a la cabeza (Risas). Es broma. Cualquier reconocimiento es muy bonito. Hay cosillas por ahí que van a ir pasando pronto que para mí ya son un sueño hecho realidad.

## -¿Y a partir de ahora qué?

-Pues a partir de ahora a cantar, que la gente se tiene que enterar cuál es "Mi identidad".

Susana Jurado

Fotografía: Pablo Sanabria

Ayudante de fotografía: Sara Guillén

Maquillaje y peluquería: Javier Reyes

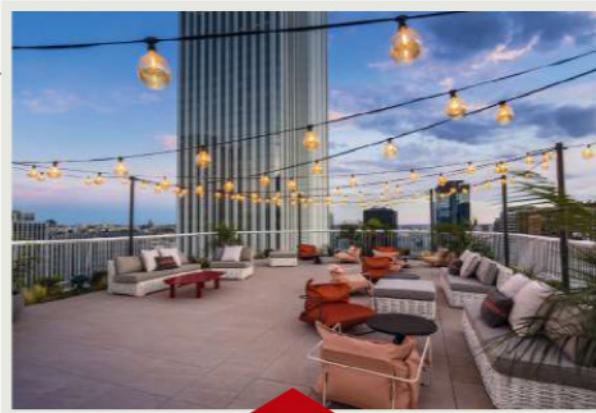
Estilismo: María Álvarez

Agradecimientos: Hotel Canopy Hilton (Madrid)



**"A mi padre  
se le cae la baba  
con su nieto.  
Ese niño es una  
bendición para  
la familia "**

**Mono escote  
halter de Relish,  
241 €; sandalias de Exe  
Shoes, 109,95 € y  
collar de plata de  
Tiffani & Co, 950 €.**



## CITA EN...

Quedamos con Marina en el Hotel Canopy Hilton Madrid situado en pleno corazón de la capital. El establecimiento además de ofrecer a sus huéspedes unas habitaciones especialmente cuidadas, cuenta con tres restaurantes, terraza con food truck y una increíble piscina en la última planta. Un lujo a menos de un kilómetro del Bernabéu.

## Mi belleza al descubierto

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

Me pongo una pinza en el pelo; me lo recojo para dormir mejor.

### En mi bolso siempre suelo llevar...

Una colonia fresquita para ponérmela cada dos por tres.

### Mi perfume favorito es...

No suelo usar, prefiero las colonias fresquitas.

### ¿Ducha o baño?

Prefiero la ducha al baño.

### Hago ejercicio...

Desde hace un tiempito sí, antes reconoco que nada (risas). Hace tres semanas estoy entrenando sola, aunque mis cuñados me echan una manilla.

### Cocino...

Cocino poco, pero la verdad es que cocino bien.

### La prenda que no falta en mi armario, con esa que me siento siempre bien...

Cualquier camiseta básica.

Crema de noche, 34 €



Contorno de ojos. Eliminador de bolsas y ojeras, de Extreme, 30€



Serum facial, de Extreme, 45 €

Crema de día con factor 50, 19,95 €





# Shaila Dúrcal

**“Isabel Pantoja es una mujer maravillosa y humilde”**

La cantante, que ha regresado a España tras hacer las Américas, ha conocido en persona a la tonadillera, con la que colaboró en uno de sus últimos conciertos.

**L**a acabamos de ver compartiendo escenario con Isabel Pantoja en Valencia. Y Shaila Dúrcal solo tiene buenas palabras para ella.

-¿Cómo surgió la idea de cantar juntas?

-Cosas que pasan en la vida sin planificar. Creo que me vio en la tele hablando de ella y dije de corazón que, aunque no hubiera compartido tiempo con mi madre (Rocío Dúrcal), para mí siempre ha sido como una extensión de la familia. Y que me considere una gran cantante pues imagínate, me salen los colores.

## Muy artista

Shaila está muy centrada en su carrera musical. Suyo es el tema de una nueva telenovela mexicana y prepara disco junto a su marido y con la ayuda de sus suegros. "Tengo la libertad de poder hacerlo bajo mi propio sello discográfico".



### -¿Cómo la definirías?

-Es muy familiar. Poder estar con alguien que ha vivido la misma época artística que mi madre, aunque ella es más jovencita... Me contaba cómo admiraba a mi madre desde muy pequeña.

### -Esta colaboración desmiente que hubiera rivalidad entre ambas.

-No sé de dónde han salido esos rumores. Isabel es una mujer maravillosa, humilde y auténtica. Me ha contado lo que admiraba a mamá y eso es algo muy bonito viéndolo de alguien tan grande como artis-

ta y que se inició siguiendo sus pasos. Será difícil que se vuelvan a repetir esos pedazos de artistas que eran ellas.

### -¿Qué tal estás en tu casa, la que tus padres tenían en Madrid?

-Siempre quise quedármela. Estoy muy contenta, no sabes lo que es para mí abrir cajitas y encontrar lo que le regalaban los fans a mi madre. Lo estoy disfrutando mucho con mi hija (Aitana, fruto de una anterior relación de su marido Dorio). Y recogiendo uvas de mi padre (Junior) que siguen saliendo.

Gtres



**Shaila Dúrcal (45)** está feliz de haber regresado a España y vivir al lado de sus hermanos, Carmen (53) y Antonio Morales (50), a los que ha comprado su parte de la casa familiar.

# OTOÑO VIBRANTE

Moda, belleza, planes... para darlo todo esta temporada



ADEMÁS, LLÉVATE UN REGALO ESPECIAL



TODO SÓLO 3,95 €

Marta Riesco y Miguel Rabaneda, con los seis monologuistas del espectáculo: Elsa Ruiz, Pere Aznar, Sil de Castro, Carles Cuevas, Coria Castillo y Sergio Encinas.



# Marta Riesco

## ya recuperada, vuelve al trabajo

Tras superar una etapa difícil, la periodista ha retomado su vida normal. Ha vuelto a televisión y ha ejercido de presentadora del primer "Gleeden Comedy Show".

Muy guapa y rodeada de seis de los cómicos más importantes de nuestro país. Así apareció Marta Riesco el pasado 10 de septiembre en las tablas del Teatro Bellas Artes de Madrid. Ejercía de presentadora junto con Miguel Rabaneda en la primera edición de "Gleeden Comedy Show". Una fiesta del humor organizada por Gleeden, plataforma de encuentros no monógamos pensada por

y para las mujeres. Más de 250 espectadores disfrutaron de los mejores monólogos sobre infidelidad, sexo, mucho sexo, y relaciones sexoafectivas.

Elsa Ruiz, Pere Aznar, Sil de Castro, Carles Cuevas, Coria Castillo y Sergio Encinas fueron los encargados de arrancar las carcajadas del público, que no paró de reír durante los 90 minutos que duró el show, cuyo fin era romper con los tabúes

sobre el sexo y la sexualidad femenina.

Y allí pudimos ver a una Marta Riesco totalmente recuperada de la mala racha que pasó tras su traumática ruptura con Antonio David y su despido de Mediaset.

### Nuevos proyectos

Marta ejerció de presentadora por primera vez y lo hizo con mucha soltura y mucho humor, bromeando sobre su anterior despido.

Y es que Riesco, además de dar visibilidad a Gleeden, ha vuelto al trabajo fichando por "Ni que fuéramos... Shhh", en el canal TEN. Y colabora con una web de noticias argentina. Por si fuera poco, la reportera está feliz en su vida personal al lado de su novio Alejandro, quien como no podía ser de otra manera se encontraba entre el público del Teatro Bellas Artes apoyando a su chica.

DM



Un amor **deluxe**

Uno de los días, la pareja alquiló un yate para tomar el sol y descansar. Cuesta 950 euros al día más 180 del patrón.

# Kiko Rivera e Irene escapada de lujo a Ibiza

Antes de volver al trabajo, el hijo de Isabel Pantoja y su esposa se regalaron unos días en las Pitiusas a todo trapo y sin sus hijas, Ana y Carlota. "Gracias mi vida por estos cuatro días de disfrute", le ha escrito ella. Y es que no se han privado de nada...



Kiko sigue sin  
hablarse con su  
madre, que en  
breve se instalará  
en Madrid.

Leva más de un año apartado de la tele, pero eso no significa que a Kiko Rivera le esté yendo mal sino todo lo contrario. De hecho, el Dj, antes de volver al trabajo, un concierto en el pueblo en el que vive, Castilleja de la Cuesta, Sevilla, se regaló unos días a todo tren en Ibiza con

su mujer, Irene Rosales. Las dos niñas que tienen en común, Ana, de 8 años, y Carlota, de 6, se quedaron en Sevilla con su familia política porque con la de sangre, el DJ no se habla, tal y como ha dejado claro en su último bolo: "Ayer pasé una de las noches más felices de mi vida no solo porque estaba

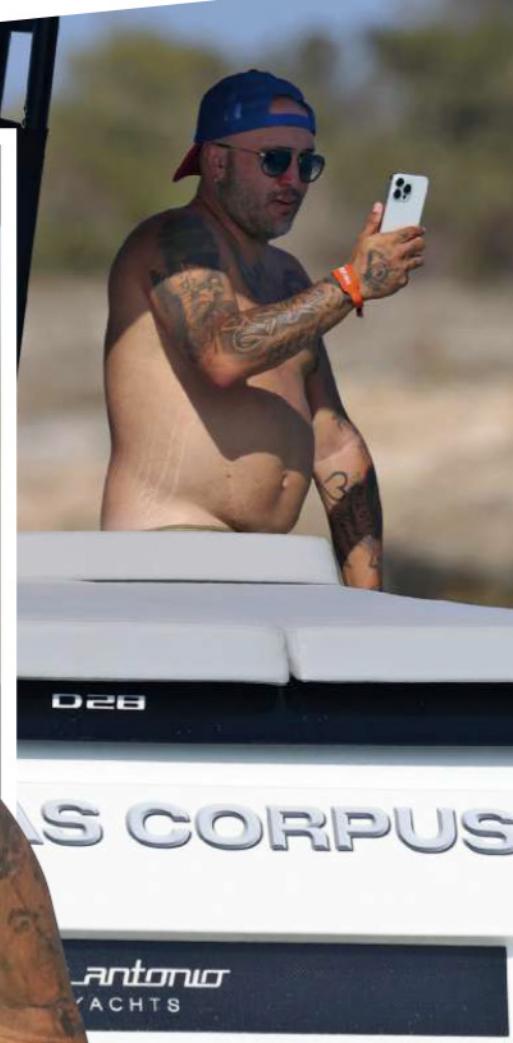
haciendo lo que más me gusta sino porque estaba rodeado de mi familia". Y ni rastro de su madre ni de su hermana.. Se refería a la familia de Irene, a la que cada vez está más unido. Pero volviendo a Ibiza, Kiko e Irene se alojaron en uno de los hoteles más exclusivos de la isla, uno de los días se rega-

laron un buen paseo en barco, ¡y qué barco! Su alquiler cuesta 950 euros al día más 180 euros por llevar patrón. Eso sí, lo disfrutaron a lo grande: se bañaron, tomaron el sol, comieron una buena paella en él y no dejaron de hacerse fotos para "presumir" de sus vacaciones en sus cuentas de IG.





Kiko e Irene  
empezaron a salir en  
2014 y se casaron  
en 2016. Han pasado  
algunas crisis  
pero nunca se han  
separado.



Además de tomar el sol y relajarse, Kiko no paró de hacerle fotos a Irene.



### ¡Vaya cuerpazo!

Irene, que acaba de cumplir 34 años, tiene un cuerpazo de escándalo, que conserva de su época de modelo.



## A PESAR DE NO HABER COBRADO SU HERENCIA, **A KIKO LE VA MUY BIEN CON SU MÚSICA Y EN REDES**

▶ Es normal, ambos han convertido las redes en una excelente fuente de ingresos. Tras la ruptura con su madre por lograr la herencia de Paquirri, Kiko se ha centrado en su carrera de DJ. Pero es que además, hace bolos por toda España y sus redes sociales echan humo; su canal de Twitch va genial y en IG suma ya más de un millón de seguidores, una cifra que le posiciona entre los influencers más importantes de nuestro país como Violeta Mangriñán, Dulceida o María Pombo.

Todas esas cifras le han servido para empezar a facturar haciendo publicidad en sus redes, por lo que hace unos meses fichaba por una de las agencias de influencers más importantes de España, con la que también trabaja Irene Rosales, y llevan a otros famosos como Marina Rivers.

### Un excelente momento

Así las cosas no es extraño que Kiko e Irene se hayan regalado antes de volver al cole estas vacaciones deluxe...

Agencias

# Bertín Osborne

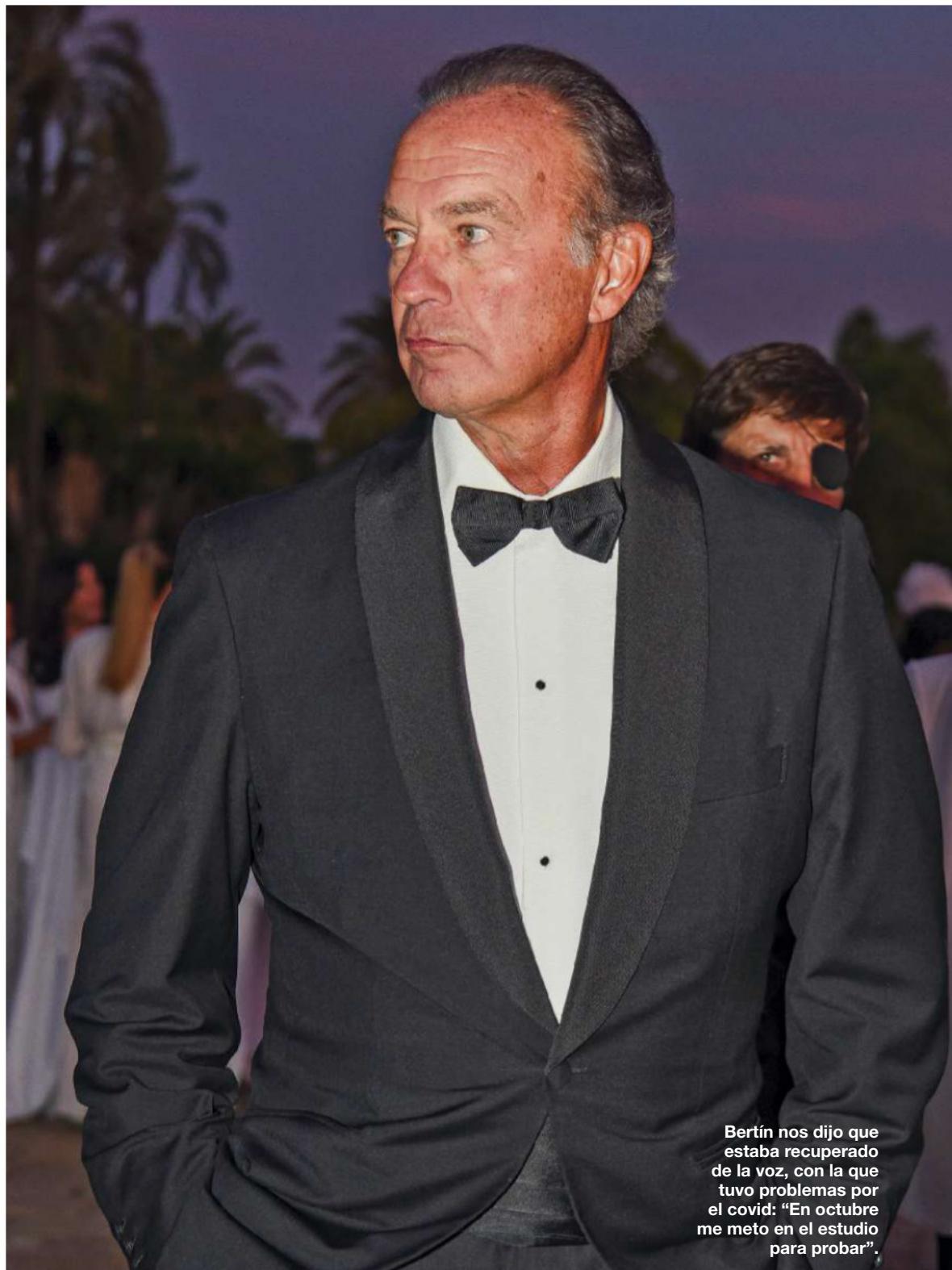
## reaparece tras un verano recluido en su finca

El cantante acudió a los premios de la revista "Escaparate" en Sevilla, donde nos dijo que Gabriela Guillén no le había invitado al bautizo del hijo que tienen en común.

**L**os Premios Escaparate cumplen su mayoría de edad y como no podía ser de otra manera, el director de la revista Escaparate, Mario Niebla del Toro, organizó una gran fiesta en el Muelle de la Sal, junto al Puente de Triana de Sevilla, donde era la primera vez que se organizaba una gala así. Más de 600 invitados se dieron cita en la orilla del río Guadalquivir para disfrutar de la velada.

Entre ellos, Bertín Osborne, que reaparecía tras un verano en el que casi no ha salido de su finca andaluza. "Ha sido un verano muy familiar. Fabiola me dejó a los niños durante los dos meses, aunque Carlitos se fue una semana con ella a República Dominicana. Ahora les echo de menos y tengo hasta depresión", nos contaba el cantante.

Bertín no quiso decir mucho sobre el hijo que tiene con Gabriela Guillén. "No me ha invitado al bautizo. Ella es una chica muy organizada y el niño está estupendo", nos dijo antes de entregar el premio a su amigo José Luis López "El turronero". ►



Bertín nos dijo que estaba recuperado de la voz, con la que tuvo problemas por el covid: "En octubre me meto en el estudio para probar".



Toñi Moreno coincidió con sus amigas, María del Monte e Inmaculada Galán, asiduas a los Premios Escaparate.



Paloma Lago junto a Carlos Sobera y la mujer de éste, Patricia Santamarina. Jessica Bueno con su novio, Luitingo.

## FRANCISCO RIVERA Y LOURDES

MONTES ANUNCIARON LA MAÑANA DE  
DESPUÉS QUE ESPERABAN UN HIJO



Fran y Lourdes a su llegada a la fiesta.  
Victoria de Hohenlohe junto a Rafael Medina y  
Laura Vecino. Antonia Dell'Atte y Remedios  
Cervantes.



## Celebrando la **paternidad**

Francisco cantó con su grupo "Una y nos vamos" en Sevilla tras anunciar que iba a ser padre de nuevo. El grupo que empezó para divertirse entre amigos, este verano ha llegado a actuar en Starlite.



José Ribagorda acudió con su mujer, Loles Silva. Al lado, Gunilla von Bismarck con su hijo, Francisco José Ortiz y su nuera, Elisabet Dutú.



La cantante María Toledo fue una de las encargadas de cantar en la gala. Al lado, Jaime Martínez Bordiu, que no se perdió la fiesta.



## CARMEN LOMANA NOS EXPLICÓ SU ENEMISTAD CON ÁGATHA RUIZ DE LA PRADA, CON QUIEN COINCIDIÓ

▶ Donde sí veremos a Bertín será en la boda de Ana Cristina Portillo, hija de la desaparecida Sandra Domecq.

Otro de los premios fue a la memoria de Fernando Fernández Tapias. Fueron los hijos que tiene con Nuria González, Iván y Alma, los encargados de recoger el galardón.

En la gala también se pudo mascar la tensión, ya que se encontraban dos enemigas: Carmen Lomana y Ágatha Ruiz de la Prada. "Ágatha fue a un plató con un caché para destrozarme. Éramos amigas y le tenía cariño. No sé por qué me atacan, porque soy una mujer muy equilibrada y con mucha fuerza mental. Me resbala que se metan conmigo", nos comentó.

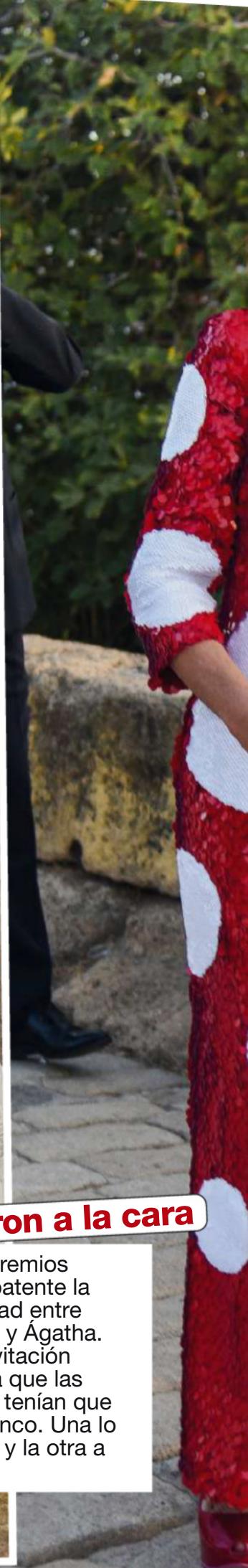
Jessica Bueno acudió junto a su novio, Luitingo. Ambos se han mudado a Sevilla junto a los tres hijos de la modelo. Jessica nos dijo que tenía contacto con Kiko Rivera: "Pero por el niño. Francisco está en la preadolescencia y nos tenemos que poner de acuerdo en muchas cosas. Tenemos buena sintonía".

Jessica coincidió con Fran Rivera y Lourdes Montes, que a la mañana siguiente de los premios anunciaron que iban a ser padres.

Carlos Sobera, Andrés Amorós, Ramón Ybarra, Juana Martín o Luis Fuentes, fueron algunos de los 17 premiados por la revista "Escaparate" en esta edición de sus premios.

Daniel I. Carande

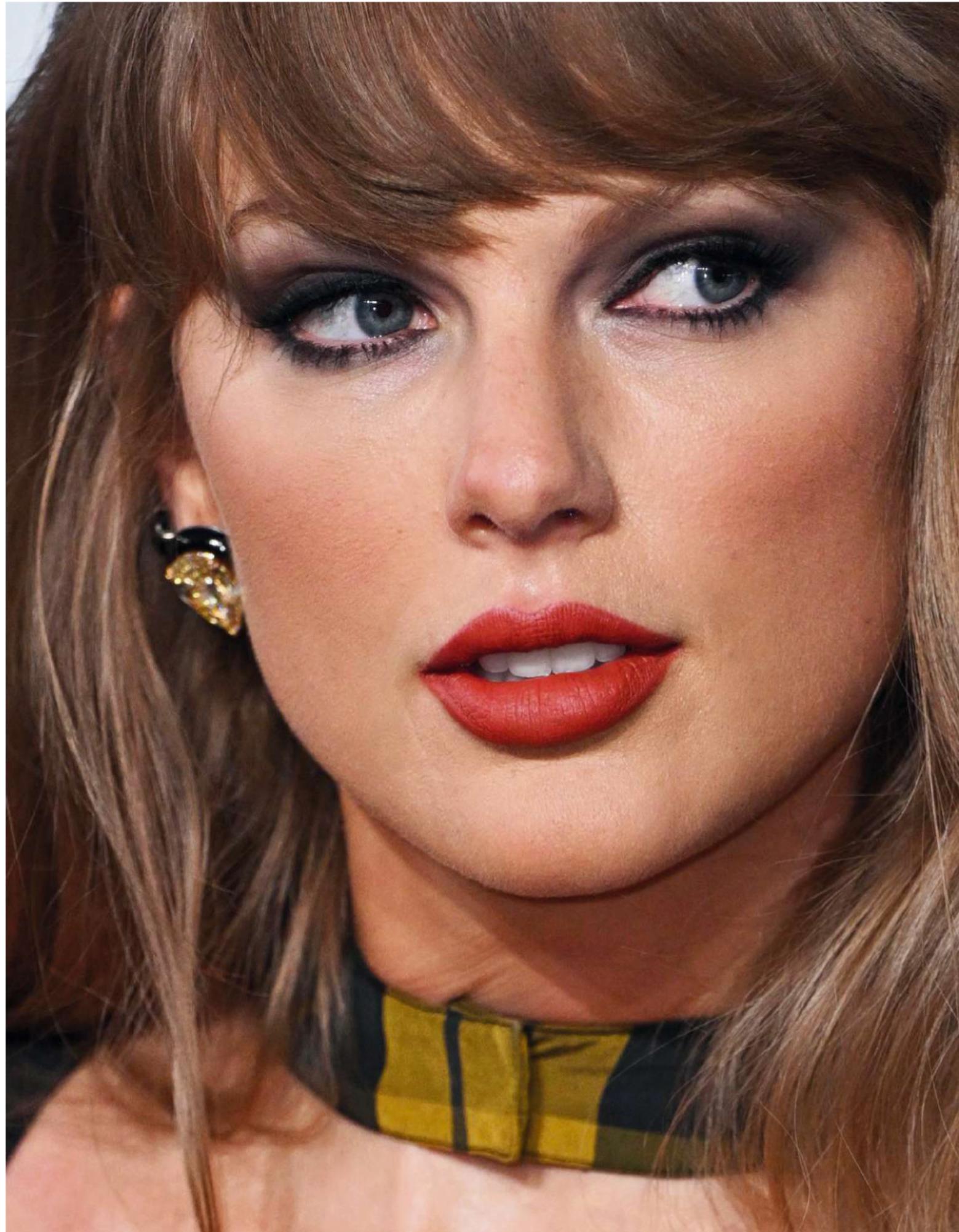
Fotos: Agencias

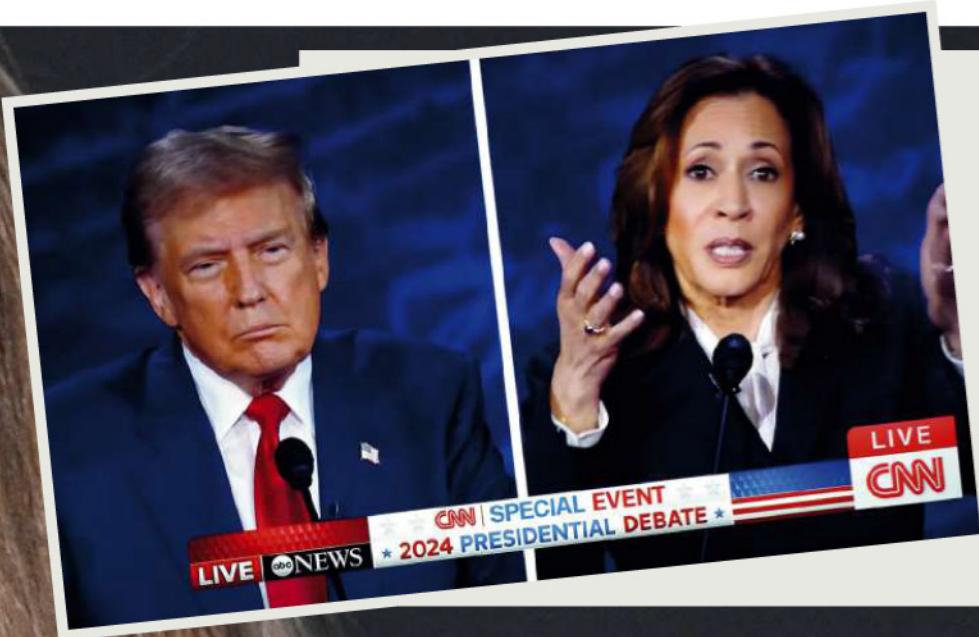


### Ni se miraron a la cara

En los premios quedó patente la enemistad entre Lomana y Ágatha. En la invitación se decía que las señoras tenían que ir de blanco. Una lo cumplió y la otra a medias.







## KAMALA HARRIS ES SU APUESTA

La cantante de "Shake it Off", por nombrar uno de sus múltiples éxitos musicales, mostró su apoyo por Kamala Harris tras el primer debate que la enfrentó con Donald Trump, del 10 al 11 de septiembre. Y así lo expresó en redes sociales, donde tiene 284 millones de seguidores.

# Taylor Swift en guerra con Donald Trump

"¡La odio!", soltó el candidato republicano a las elecciones estadounidenses después de que la artista mostrara su apoyo a la vicepresidenta demócrata Kamala Harris.

Es la artista internacional de más éxito. Este verano, los conciertos de Taylor Swift en España y otros países europeos arrasaron, y puede presumir de ser profeta en su tierra. En EE UU, los "swifties" son legión y ella tiene tanta influencia que su voto puede jugar un importante papel en las elecciones presidenciales. La cantante ya ha anunciado que votará a Kamala Harris después de su primer debate con Donald Trump, y al candidato republicano la noticia le ha sentado como un tiro. El domingo 15 de septiembre, antes de su segundo "intento" de asesinato, le declaró la guerra y no dudo en escribir: "¡Odio a Taylor Swift!".

Su apoyo a la candidata demócrata fue a través de las redes sociales. "Votaré por Kamala Harris en las elecciones presidenciales de 2024 porque lucha por los derechos y las causas que necesitan una guerrera que los defienda. Es una líder talentosa y de mano firme, y creo que podemos lograr mucho más en este país si nos guía la calma y no el caos".

Trump ya la tenía entre ceja y ceja antes. Una vez llegó a decir: "Creo que es hermosa, ¡muy hermosa! Creo que es liberal. Probablemente no le guste Trump. He oido que tiene mucho talento". Habrá que ver qué dicen las urnas, el próximo 5 de noviembre.

Agencias

# Sean Penn

## escapada a Madrid con su joven novia de 30 años

El actor de Hollywood ya tiene 64 primaveras, pero parece que sus ganas de salir de fiesta y de enamorarse no se agotan.

Penn debe de estar atravesando un fuerte ataque de nostalgia, y parece empeñado en volver a sus tiempos mozos. Se ha teñido el pelo de rubio, ahora opta por un estilismo mucho más moderno y ha empezado a salir con Valeria Nicov, una actriz y modelo moldava de 30 años, 34 menos que él.

La pareja eligió Madrid para pasear su amor, y se llevó a dos amigas de la modelo que ejercieron como perfectas carabinas. Ellas caminaban detrás, mientras Sean y Valeria hacían frecuentes paradas para besarse apasionadamente en la calle. La joven vive en París, habla siete idiomas y tiene una sólida carrera en las pasarelas.

### Un conquistador

Sean Penn tiene ya tres divorcios a sus espaldas. Después de romper con Madonna y Robin Wright, hace tres años se separó de su última mujer, la actriz Leila George, con la que se llevaba 31 años. Habrá que ver si Sean se come las Uvas con su nuevo amor.



Sean y Valeria estuvieron en varios clubes de Madrid y se fueron al hotel casi cuando amanecía. ¡Vaya aguante tiene el actor!

Con este nuevo pelo rubio, Sean intentó esquivar las miradas curiosas.



### Pasión adolescente

Poco le importó tener detrás a las dos amigas de su novia. Sean, como un quinceañero, se mostró así de fogoso con Valeria por la calle.



# Kate Middleton esperanzada tras anunciar el fin de la quimio: “Estoy deseando volver al trabajo”

A través de un vídeo con imágenes familiares y su voz en off, la princesa de Gales se ha mostrado agradecida tras completar el tratamiento contra el cáncer que en marzo confesó padecer.

El príncipe Guillermo aparece como el gran apoyo de Kate. Se les ve reír, besarse... Un matrimonio unido también en los malos momentos. La última aparición de ella fue en julio, en Wimbledon, cuando ganó Carlos Alcaraz.

**U**nos dicen que parece un anuncio de coches y otros consideran que se trata casi de un película, digna de un Bafta (los Goya británicos). Lo cierto es que en minuto y medio, Kate Middleton ha condensado su emoción por haber superado el tratamiento con quimioterapia con el que se trataba el cáncer. El palacio de Kensington ofreció el video en la tarde del lunes 9 de septiembre, y desde entonces acumula millones de visualizaciones.

Se trata de una sucesión de imágenes familiares de su verano en Anmer Hall, su refugio de Norfolk, donde ha pasado los últimos meses. Y aparece ella con y sin el príncipe Guillermo y los tres hijos que tienen en común: George, Charlotte y Louise. Una obra de Will Warr en la naturaleza, con estética indie y algo ñoña, en el que la futura reina de los británicos aparece radiante, mientras se oye su voz en off relatando: “Ahora que el verano llega a su fin, no os podéis

imaginar el alivio que es haber completado finalmente mi tratamiento de quimioterapia. Los últimos nueve meses han sido increíblemente duros para nuestra familia... Hemos tenido que encontrar una manera de navegar aguas turbulentas y caminos desconocidos. La travesía del cáncer es compleja, aterradora e impredecible para todos”.

## Mensaje positivo

Son las primeras palabras del discurso estudiado y efecti-

vo, en el que se muestra muy agradecida: “Estoy deseando volver al trabajo y llevar a cabo en cuanto pueda algunos compromisos públicos más en los próximos meses. A pesar de todo lo que he pasado, entro en esta nueva fase de recuperación con un renovado sentido de esperanza y aprecio por la vida”. Y lanza este esperanzador mensaje: “De la oscuridad puede surgir la luz, así que dejá que esa luz brille con fuerza”.



Los príncipes de Gales, ambos de 42 años, con los tres hijos que tienen en común: George, Charlotte y Louise, de once, nueve y seis años.



## La importancia de la **familia**

En muchas imágenes, Kate luce un vestido con estampado boho, en blanco y azul claro, de la firma Veronica Beard, y en otras lleva un vestido vaquero y deportivas Veja Esplar. Le dan una apariencia de naturalidad, que es la que ella y los suyos, siempre a su lado, quieren ofrecer.

# Gigi Hadid y Bradley Cooper

## apuran su verano más familiar en la costa italiana

La modelo y el actor, a punto de cumplir un año de relación, han disfrutado de unas vacaciones en la playa junto a la hija y la madre de él.

Cuando se destapó su relación, en octubre de 2023, la prensa de Estados Unidos publicó que tan solo se trataba de un romance otoñal. Sin embargo, casi un año después, Bradley Cooper (49) y Gigi Hadid (29) se toman muy en serio su historia de amor. Para muestra, sus recientes vacaciones en la costa italiana, donde la supermodelo compartió días de playa y relax, no solo con su chico, sino también con la madre y la hija de éste.

Gigi se mostró especialmente cómplice con la pequeña Lea de Seine (7), fruto de la relación de Cooper con Irina Shayk. En esta ocasión no les acompañó la hija de Hadid, Khai (3), que quizás le

tocaba estar con su padre, el cantante Zayn Malik, con el que rompió en 2021.

### Más maduro

Lea, Gigi y Bradley pasaron el día en altamar y después se subieron a un plátano hinchable para surcar las olas (con casco para evitar sustos desagradables).

La modelo y el actor no hablan nunca el uno del otro, pero la revista "People" charló con el entorno de la maniquí y publicó: "A ella le encanta que Bradley sea padre, porque lo entiende. Ella cree que es más maduro que los chicos con los que salió en el pasado. Pasan mucho tiempo juntos y eso le hace feliz".

Agencias





La pareja y Lea se pusieron el casco para subirse a este plátano hinchable. Los tres lo pasaron fenomenal.



### Amor **en altamar**

Se llevan 20 años, pero no parece importarles. La pareja se mostró muy cariñosa a bordo de la embarcación que alquilaron.



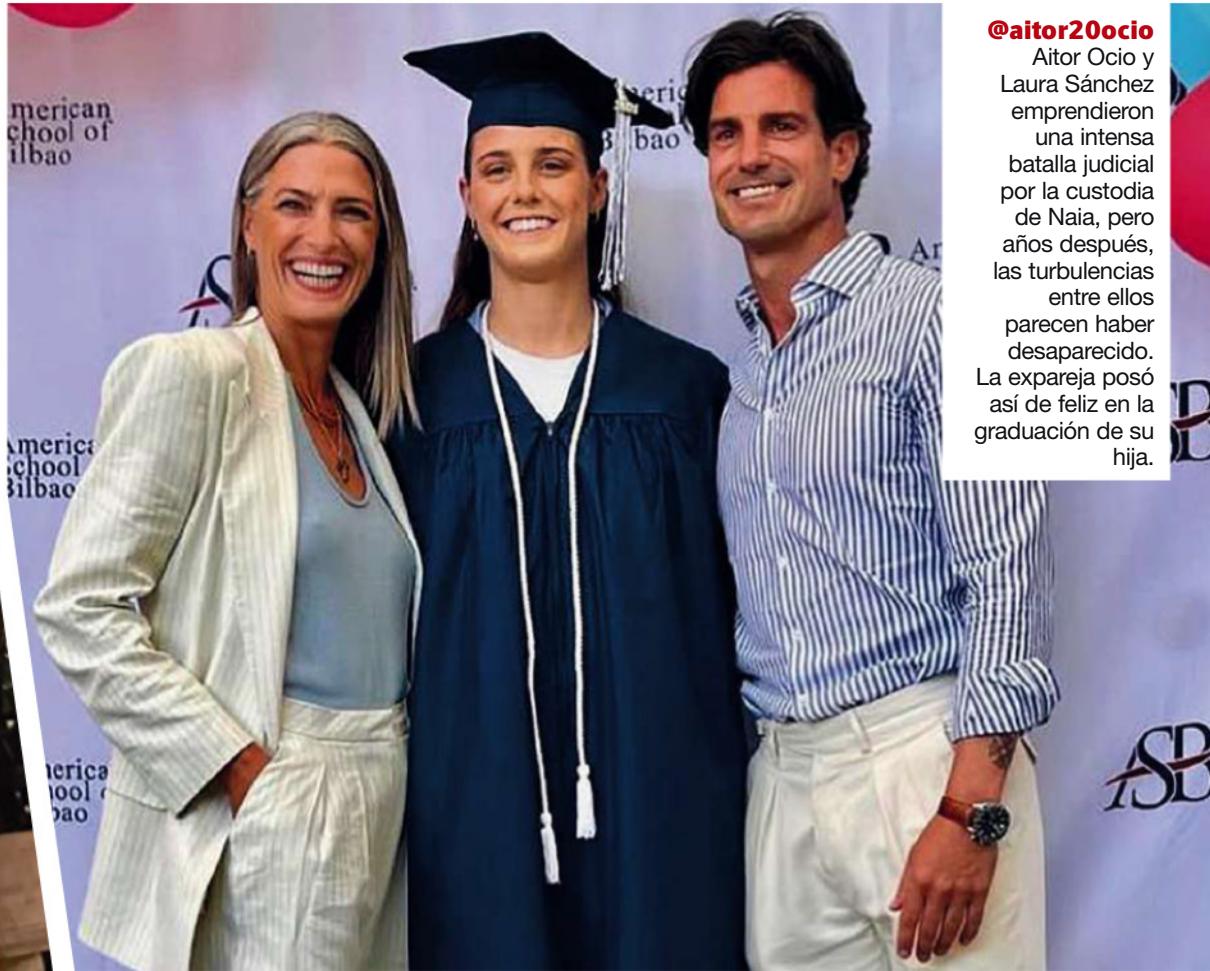
# Impactos en la red

LA HIJA DE LAURA SÁNCHEZ Y AITOR OCIO SE GRADÚA, MIENTRAS JESSICA GOICOECHEA POSA CON UN BIKINI DE SU FIRMA DE ROPA.



@amaiamonterooficial

Con una amplia sonrisa y un mini vestido blanco de Zara, Amaia Montero reapareció en redes, una imagen que deja claro que está cada día más recuperada de sus problemas de salud.



@aitor20ocio

Aitor Ocio y Laura Sánchez emprendieron una intensa batalla judicial por la custodia de Naia, pero años después, las turbulencias entre ellos parecen haber desaparecido. La pareja posó así de feliz en la graduación de su hija.

**@helenlindesgrif**  
Después de anunciar su nuevo embarazo, Helen Lindes colgó esta imagen tan tierna con barriguita y junto a sus dos hijos: Alan (8) y Aura (5).



@perismencheta

Sergio sigue recuperándose del trasplante de médula que recibió de su hermano. "Hoy tocan banderillas de nuevo. Enésima punción de médula", escribió junto a esta foto.

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/revistadiezminutos/](http://instagram.com/revistadiezminutos/)



#### @Jessicagoicoechea

La influencer ha posado con un bikini minúsculo de su firma, Goi. Ante esta imagen, su Instagram se llenó de críticas que argumentaban que Jessica diseña ropa muy poco inclusiva que solo le queda bien a ella.

#### El personaje de la semana Irene Villa y David Serrato



Último sábado de solteros!

El próximo sábado 21 de septiembre, la pareja celebrará su boda. Pero antes, Irene y David organizaron una fiesta conjunta para despedirse de su soltería. Para la ocasión, la pareja se disfrazó de dos personajes animados, los superhéroes Ladybug y Cat Noir, de una popular serie infantil francesa. "Último sábado de solteros", escribieron en sus redes. Su enlace se celebrará en el monasterio de Santa María de la Vid (Burgos) y contará con 150 invitados.

**“Andy García vino a presentar una película y su escolta me dijo si quería subir a su habitación (...) Estaba casado y yo en eso soy muy respetuosa”**  
(María Patiño)

#### Nuestros vídeos... Arrasan



#### JOSÉ CARLOS BERNAL, EL APOYO DE CARMEN

El consultor es el refugio de Carmen Borrego después de las duras palabras que su hijo, José María Almoguera, le ha dedicado asegurando que no confía en ella. Todos los detalles en nuestro vídeo.



Eva Isanta ha acudido a la presentación de la nueva temporada del 'Teatro La Latina'

#### EVA ISANTA SE PRONUNCIA SOBRE JOSÉ LUIS GIL

La actriz de "La que se avecina" habló del actor después de que Irene Gil, hija de José Luis, tuviera que aclarar hace unos días su verdadero estado de salud. Entra en nuestra web para escuchar las palabras de Eva.



#### SAMANTHA VALLEJO-NÁGERA HABLA DE HIBA

La chef ha coincidido con Hiba Abouk en las grabaciones de la última edición de "MasterChef Celebrity", donde la actriz conoció a Álvaro Muñoz Escassi. En nuestro vídeo podrás escuchar las declaraciones de Samantha.

SI QUIERES VER OTROS VÍDEOS

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

MARQUES  
ADES  
ALBERTO  
CÁNTICO

**MEJOR  
SIGNO  
DE LA  
SEMANA**



*Lorenzo Caprile*

## LEO

23-7 al 23-8

**SALUD:** De optimismo estás bastante bien y el cuerpo estos días te va a pedir marcha. Si te relajas lo suficiente y delegas más, vivirás días que no podrás olvidar.

**AMOR:** Esa persona que ha entrado en tu vida hace poco te va a dar una sorpresa que hará que la llama de la pasión arda como no imaginas. Si hace tiempo que no tienes pareja, la influencia positiva de la Luna te dará la fuerza suficiente para conquistar a cualquier persona que te atraiga y se te cruce por el camino.

**FORTUNA:** El Cinco de Oros me indica que vas a comenzar una etapa profesional con mucho éxito y tu economía va a mejorar notablemente.

## VIRGO

24-8 al 23-9

**SALUD:** Debes aprovechar tu buen estado anímico para hacer ejercicio. Esto hará que recuperes tu buen estado físico de siempre. Tu energía está por las nubes, tu humor será inmejorable y se lo vas a contagiar a tu entorno.

**AMOR:** Si hace tiempo que no tienes pareja, la influencia positiva de Neptuno hará que te surja más de una aventura, pero te has empeñado en que no quieras problemas y buscas algo más de un encuentro esporádico. Si tienes pareja, no debes confiar tu intimidad a tus amigos porque pueden atacarte en tu punto más débil.

**FORTUNA:** En el trabajo puedes resentirte por la crisis del entorno y eso te puede llevar a tomar decisiones muy difíciles.

## LIBRA

24-9 al 23-10

**SALUD:** Debes evitar los cambios bruscos de temperatura, sobre todo por los oídos, ya que esta semana serán tu punto débil y podrías sufrir una otitis. A la menor molestia debes acudir al médico.

**AMOR:** Lo mejor es compartir tus ideas con tu pareja, tratar de dialogar más y hacer planes de futuro, saldrán muy bien, tenéis mucha química. Gracias a la influencia positiva de la Luna, es el momento ideal para la complicidad y la comunicación. No te dejes llevar por la apatía y ánimate a salir con tus amigos.

**FORTUNA:** Muy pronto verás recompensado tu tesón y tu buena labor profesional. Recibirás una oferta para mejorar tu puesto y, por supuesto, tu salario.

# HORÓSCOPO

## ARIES

21-3 al 20-4

**SALUD:** Esta semana puedes sentir molestias en la boca, ve al dentista. Ahora puede ser el momento perfecto para proponerte hacer más ejercicio. Tu estado de ánimo será bueno estos días.

**AMOR:** Te caracterizas porque lo piensas todo mucho y no te decides por nada. Estás atravesando una etapa en la que te cuestionas los sentimientos hacia la persona que tienes a tu lado. Debes analizar tu corazón, de esta manera te darás cuenta de las cosas.

**FORTUNA:** El blanco combinado con el negro te aporta una energía positiva increíble, así que si tienes una entrevista de trabajo pendiente, no olvides llevarlos puestos. Todo saldrá a la perfección. Los números impares te darán suerte.

## TAURO

21-4 al 20-5

**SALUD:** El Seis de Espadas me indica que puedes sufrir una pequeña contusión por hacer un movimiento brusco. No será importante, pero puedes tener unos días molestos. Un masaje te vendrá bien para recuperarte enseguida.

**AMOR:** Gracias a la influencia positiva de Mercurio, la relación con tu pareja va a ser perfecta. Tienes todo lo que has deseado siempre: amor, comprensión, complicidad y pasión. Es un buen momento para visitar a tu familia y a los amigos a los que hace tiempo que no ves.

**FORTUNA:** No debes sentir miedo por los cambios o traslados en tu lugar de trabajo, ya que van a ser muy positivos y te van a venir mejor de lo que crees.

## ESCORPIO

24-10 al 22-11

**SALUD:** Los astros favorecen tu signo en este mismo momento. Te sientes muy bien, alegre, feliz y con una gran vitalidad. Aprovecha este buen momento para disfrutar de tu tiempo libre.

**AMOR:** La falta de comunicación con tu pareja va en aumento cada día que pasa. La carta del Cuatro de Espadas me indica que si las cosas siguen así, y no encontrarás una solución pronto, vais a tomar una decisión muy dolorosa para los dos. Me refiero a una ruptura que no tendrá vuelta atrás. Piénsalo bien.

**FORTUNA:** La carta del Uno de Oros me indica que debes seguir adelante con tus nuevos proyectos laborales que tienes pendientes desde hace algún tiempo. La suerte vendrá con el uno y el verde.

## CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

**SALUD:** No te confíes con el buen tiempo, y lleva una chaqueta cerca, estos días podrías coger un catarro que te dé guerra o que se resientan tus riñones.

**AMOR:** Sabes que a veces es bueno que escuches a tu pareja, tiene razón en muchas de las cosas que te aconseja. Si tu corazón no tiene dueño, la carta del Dos de Copas me indica que vas a conocer a una persona, con la que encajarás desde el principio.

**FORTUNA:** Es un momento muy bueno para las entrevistas de trabajo, ya que según me indica la carta del Cinco de Oros te saldrán mejor de lo que esperabas. Si el día de la entrevista vistes de azul y llevas un anillo de oro colgado al cuello, te va a favorecer.

# SCOPO

## GÉMINIS

21-5 al 21-6

**SALUD:** Tendrás molestos dolores de cabeza motivados por el estrés que estás pasando y por las preocupaciones que tienes. Intenta relajarte y tomarte la vida con un poco más de optimismo para evitarlo.

**AMOR:** Gracias a la influencia del Sol, vivirás momentos muy agradables que compartirás con tu pareja. Vais a hacer un viaje corto que os llevará a vivir momentos muy románticos. Si no tienes pareja, querrás volver a ver a una persona que ocupó tu corazón en el pasado.

**FORTUNA:** Te vas a sentir muy vital y con mucha energía. La idea de una entrevista de trabajo te da mucha seguridad. Debes vestir colores vivos y así tendrás la suerte de tu lado.

## CÁNCER

22-6 al 22-7

**SALUD:** Esta semana los nervios se te van a agarrar al estómago y te hará pasar unos días malos. Debes procurar relajarte, cuidarte y disfrutar de las pequeñas cosas de la vida.

**AMOR:** La influencia negativa de Marte me indica que tienes que meditar bien las decisiones que vayas a tomar sobre tu relación de pareja; por un pequeño enfado no debes tirar todo por la borda. Tienes que tener más paciencia y procurar mostrar tus sentimientos.

**FORTUNA:** Si tienes un negocio que llevas con tu familia no pierdas los nervios, evita las discusiones innecesarias y recuerda que esto no favorece al crecimiento del negocio por el que tanto habéis luchado.

## ACUARIO

21-1 al 18-2

**SALUD:** No debes tener miedo de acudir al dentista y cuidar más tu boca. Los dolores de cabeza pueden ser debidos a una muela en mal estado. Tu estado de ánimo va a ser bueno.

**AMOR:** Si tienes pareja, sentirás que te quiere y eso te hará estar bien. Pero estaría bien que pensaras si tienes que poner un poco más de tu parte. De este modo, la relación sería más fluida y habría más complicidad. Si no tienes pareja, no sentirás interés por nadie. Quieres estar sola y disfrutar de tus amigos.

**FORTUNA:** La economía continúa sin cambios. Eres una persona muy afortunada, por lo que podrás darte un capricho. Los números impares y los colores claros te darán suerte.

## PISCIS

19-2 al 20-3

**SALUD:** El tránsito del Sol potencia al signo de Piscis y te aporta ánimo, fuerza y seguridad. No debes dar importancia a lo que no la tiene, ya que esto te lleva a perder los nervios. Relájate y así verás la solución de una manera mucho más sencilla.

**AMOR:** Llevas un tiempo en que no te fías de algunos familiares políticos, los notas distantes e incluso hipócritas. Debes tener cuidado, porque te puede traer problemas con tu pareja. Procura mantenerte al margen. Si no tienes pareja, Júpiter hará que conquistes a la persona que deseas desde hace tiempo.

**FORTUNA:** Si tienes un negocio propio, debes aprender a organizar y delegar, que no te puedan los sentimientos.

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

Por Nati Minerva.

## NUMEROLOGÍA

Para saber qué número somos, tendremos que sumar todos los números de nuestra fecha de nacimiento, simplificándolo en uno. Ejemplo: Fecha de nacimiento: 12-10-1995 Sumaremos: 1+2+1+0+1+9+9+5= 28; 2+8= 10; 1+0= 1

El resultado es el 1, por lo que éste será nuestro número natal.

1

Vas a solucionar un problema con un amigo.

3

Momento perfecto para hacer una reforma en tu hogar.

5

Vas a tener mucha suerte en las entrevistas de trabajo.

7

Intenta dejar de fumar, porque esta vez lo conseguirás.

9

Buen momento para hacer una escapada para desconectar.

2

Los nuevos retos profesionales te llenarán de ilusión.

4

En tu relación, habrá momentos llenos de pasión.

6

Se van a solucionar tus problemas con tu pareja.

8

Vas a aprobar el carnet de conducir.



PEOR  
SIGNO  
DE LA  
SEMANA

Sonsoles Ónega

## SAGITARIO

23-11 al 21-12

**SALUD:** Debes cuidar tus oídos, porque están sensibles a la humedad y al viento. Si vas a empezar un nuevo deporte, tienes que tener cuidado para no hacerte daño, ya que Júpiter no te beneficia estos días. Tu estado de ánimo no será muy bueno.

**AMOR:** Has entrado en una etapa con un poco de bajón con tu pareja o recordando a alguien del pasado. Debes aprovechar el tránsito de Marte en el signo de Sagitario para solucionarlo, escúchate a ti misma.

**FORTUNA:** Tienes que adaptarte al momento que pasas laboralmente y no debes disgustarte si las cosas que no dependen de ti no salen como tú pretendes.

# YO opino —

por ángel antonio herrera

Julián Muñoz fue reo de amor, primero, y luego reo propiamente dicho. Por Ley. Ahora es un jubilado de la cárcel, y un jubilado enamorado, porque dice que por encima de todo está su familia, que le ha brindado la felicidad, cuando su salud estaba entre mal y muy mal. Esta declaración ha dado en la tele, en lo que él ha acreditado como su última participación en un plató. Veremos. Ahí no nos ha aportado mayor novedad que el reconocimiento del error de su aventura con **Isabel Pantoja**, más la declaración de amor a los suyos, con **Mayte Zaldívar** en la copa. Estamos ante un hombre crepuscular, con la salud de riesgo. Lejos queda aquella vida de reinona de peineta que él llevó, cuando la folclórica, pero sin peineta y con pantalón de macho. Aquel noviazgo salió como salió. Luego, ha sido un señor que hizo muy popular la plaza carcelaria de Alhaurín de la Torre en las peluquerías de toda España. En algún momento, reinventó la pareja de tres, él, **Isabel y Mayte**, y todo salió como salió. Ahora canta la felicidad, en público, porque ha vuelto al sitio de donde acaso nunca debió salir: la familia.



En su entrevista a “¡De viernes!” (Telecinco), Julián Muñoz hizo una declaración de amor y agradecimiento a Mayte Zaldívar y su familia.

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

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

Rosa María Prieto (Directora Digital) [rmprieto@hearst.es](mailto:rmprieto@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)

FOTOGRAFIA

Fernando Roi, Ana Ruiz, Pablo Sarabia, Guillermo Jiménez

ASISTENTE REDACCIÓN

María José G. Pajares [migarcia@hearst.es](mailto:migarcia@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 ASESORIA JURÍDICA

Ignacio Diaz

PUBLICIDAD:

DIRECTOR PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN:

Rubén Cordero

DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS: Sandra Prosperi

DIRECTOR HEARSTMAD: 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: Gemma 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 : Rotocenter

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)

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

Control de la OJD.

Depósito legal: M-2992-1958 Printed in Spain

Edición legal Edición Pocket M-3368-2013

Qualsever forma de reproducción,

distribución, transformación o

reproducción de esta obra sólo puede

ser realizada con la autorización de sus

titulares, salvo excepción prevista por Ley.

Diríjase a CEDRO

(www.cedro.org) si necesita fotocopiar

o escanear algún fragmento de esta obra.



PEFC Certificado

Si no es PEFC

MIEMBROS proveedores de

flores sostenibles y

futuras certificadas

# PASIÓN POR EL MUNDO DEL MOTOR

**CAR AND DRIVER**

Nº325 • SEPTIEMBRE/OCTUBRE • 2.20€ IVA INCLUIDO (Cameras 2.35€ IVA INCLUIDA)  
VERGARA CONVIRTA MERCEDES

ALFA ROMEO,  
MERCEDES,  
MINI, PEUGEOT,  
RENAULT, KIA, TOYOTA,  
SKODA, FORD...

12 Novedades  
testadas  
por C&D

HYUNDAI SANTA FE  
¡Qué grande eres!

CABRIOS DE ENSUEÑO  
MASERATI Y BENTLEY,  
A CIELO ABIERTO

AUDI A3 ALLSTREET  
VS. LEXUS LBX  
CAPRICHO DIARIO

A SOLAS CON  
FERNANDO ALONSO  
RECUERDA QUE ERES ETERNO

Comparativas, novedades, tecnología...

¡TE APASIONARÁ!



## ¿Cansada de estar cansada?

### Mi fuente de energía

# Floradix®

## Hierro + Vitaminas

Fórmula diseñada para optimizar la absorción con ácidos de jugos de frutas y vitamina C.

Extracto de plantas que aporta un efecto digestivo.

Formulado pensando en la tolerancia.

Con gluconato ferroso y vitaminas C, B1, B2, B6 y B12.

Jugos de 9 frutas, levadura y germen de trigo.

Sin conservantes, colorantes ni saborizantes.



MÁS INFORMACIÓN



DESCUBRE

