

DIEZ MINUTOS

30 OCTUBRE 2024 • NÚM. 3819

03819
8413042018100

SOLO
2,50€
Canarias 2,65€



**SARA
CARBONERO**
Emociona
hablando
de su cáncer



SUFRIÓ UNA
BRUTAL CAÍDA

**MARIO
VAQUERIZO**
“Me he
fracturado dos
vértebras”



PAZ PADILLA
destrozada
tras la muerte
de su hermano

TITA Y BORJA
Firman la paz
posando juntos
en el Thyssen



18 OCTUBRE

DÍA MUNDIAL DE LA MENOPAUSIA



CON LA MENOPAUSIA,
EL COLESTEROL ALTO PUEDE
AUMENTAR HASTA UN 15%*



- 1 **REDUCE EL COLESTEROL¹**
en 3 semanas
- 2 **AYUDA A MANTENERLO²**
por debajo de 200 si lo sigues tomando

*Cardiovascular health aftermenopause transition; pregnancy disorders, and other gynaecologic conditions: a consensus document from European cardiologists, gynaecologists, and endocrinologists. European Heart Journal (2021) 42, 967–984 doi:10.1093/eurheartj/ehaa1044.

(1) Con esteroles vegetales que reducen el colesterol. Los alimentos con esteroles vegetales reducen el colesterol entre un 7 % y un 10 % de 2 a 3 semanas con una ingesta diaria de 1,5 a 2,4 g de fitoesteroles. Se ha demostrado que los fitoesteroles y los esteroles de fitoestanol disminuyen/reducen el colesterol sanguíneo. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias. No destinado a personas que no necesitan controlar su colesterolemia. No recomendado a mujeres embarazadas, en lactancia ni a menores de 5 años. Consumo máximo de esteroles vegetales 3 g/día. Mantenga una dieta saludable con frutas y verduras. Si toma medicación, consulte a su médico. Las cardiopatías poseen múltiples factores de riesgo y la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un efecto benéfico" y (2) "Los esteroles/estanoles vegetales contribuyen a mantener niveles normales de colesterol en sangre. Para alcanzar el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria mínima de 0,8 g de fitosteroles o fitostanoles."

Esta semana en Diez Minutos...

Número 3819 • 30-10-2024

REPORTAJES



Sheila Devil

Motorizada La hija de Camilo Sesto (antes Camilín) experimenta una mejoría 18



Mario Vaquerizo

Dado de alta El marido de Alaska salió del hospital con collarín tras su aparatoso caída..... 20



Tana Rivera

celebra sus 25 años La hija de Eugenia Martínez de Irujo montó un concurrido fiestón..... 22

Diez Minutos cuida de ti

Nutrición, Energía, Mascotas...

Fabiola: "Estoy muy bien sola, pero no me faltan pretendientes".

Sara Carbonero habla por primera vez sobre su enfermedad.

Isa Pantoja reabre la guerra familiar.

Amaia Montero y Leire Martínez, víctimas de la crisis de La Oreja de Van Gogh.

Beatriz Luengo presenta su documental de la mano de su marido.

Johanna y Alfonso Bayón se casan rodeados de los suyos.

Valeria Vegas: Topacio Fresh.

Ángel Antonio Herrera: Leire y Amaia.



BIGOTE ARROCET luce cuerpo tonificado en Ibiza

Sin retoques ni filtros. El cómico lució este torso a los 74 años, un cuerpo tonificado que enseñó durante un viaje a Ibiza junto a su familia.

Hacía calor y Bigote se quitó la camiseta como si fuera un chaval.

Además, los vaqueros rotos potenciaban aún más su aspecto juvenil. Solo le faltaba cambiar los mocasines por unas deportivas. La imagen sorprendió a Emma García, que comentó la foto en "Fiesta". "No esperaba verle así. Me sorprende, me impacta. Me parece que está mucho mejor de lo que aparenta. Parece que tiene veinte años menos de los que tiene. Está mejor que con ropa", aseguró la presentadora.



LORENA GÓMEZ, MARINA CARMONA Y CONCHITA

Unidas contra el cáncer en el concierto de Cadena 100 Por Ellas

Fueron muchas las caras conocidas que se dieron cita el sábado pasado en la alfombra rosa del Wizink Center de Madrid para celebrar un concierto muy especial organizado por Cadena 100 y a beneficio de la AECC (Asociación Española Contra el Cáncer). Esta edición ha coincidido con una fecha muy importante: el Día Mundial contra el Cáncer de Mama. Conchita subió al escenario junto a las cantantes Julia Medina y Paula Mattheus para cantar el himno de la noche: "Y a ti nadie te quiere", cuyos fondos han sido cedidos a la AECC.



MANU TENORIO Embajador de un evento benéfico

La primera edición de “Sant Antoni camina amb el càncer”, en Ibiza, ha sido un éxito de participantes y ha contado con un embajador de lujo: el cantante Manu Tenorio. Manu, que ha decidido dejar de hablar públicamente de su problema de ‘inquiokupas’, estuvo acompañado del cómico José Boto y los músicos Joan Barbé e Iván Doménech, en esta cita deportiva que llenó las calles de camisetas amarillas. Al final de la jornada hubo una entrega de premios y un sorteo de regalos entre todos los participantes. A Manu se le vio mucho más relajado que en las últimas semanas.



ANTONIO BANDERAS Y NICOLE KIMPEL Estrenan el musical Gypsy

Una nueva producción llega a la cartelera del Teatro Soho Caixabank de Málaga: “Gypsy, el musical”, la dirección corre a cargo de Antonio Banderas y está programada hasta enero del año próximo. Antonio asistió al estreno junto a su novia, Nicole Kimpel, con la que ya ha cumplido diez años de relación.

MEGAN MAXWELL Se estrena en la pequeña pantalla

La prolífica escritora ha visto cómo dos de sus libros han llegado a la televisión refundidos en la serie “¿A qué estás esperando?”, protagonizada por Adriana Torrebejano y Rubén Cortada, que se emite en Atresplayer. Esta comedia romántica tiene todos los ingredientes de los libros de Megan: amor, humor y mucha pasión.



Estos días se habla de...

ROCA REY

Reaparece con su novia tras su cogida

Hace apenas diez días que sufrió una terrible cogida en Las Ventas, pero el torero se recupera adecuadamente. Así de elegante apareció hace unos días, junto a su novia, Marina Díaz (a la que presentamos recientemente en Diez Minutos) en los premios Forbes. Roca Rey era el encargado de entregar un premio y allí anunció su vuelta en noviembre.



MICHELLE JENNER

Imagen de una fragancia

La actriz se ha convertido en la imagen del nuevo perfume de Woman'secret, "Intimate Delight". En la presentación, Michelle habló de su buena racha profesional, tiene pendiente de estreno una serie "Dime tu nombre" y una película "El secreto del orfebre", pero se negó a hablar de su compañero, Rodolfo Sancho.



BERTÍN OSBORNE

Pierde a su padre

Nuevo golpe personal para Bertín Osborne. Enrique Ortiz López-Valdemoro, su padre, falleció el pasado 18 de octubre, en Madrid, a los 96 años. Fue incinerado en el Tanatorio de La Paz, Tres Cantos, rodeado de los suyos. Al cierre de esta edición, el cantante aún no se había pronunciado.

CUIDANDO DE TU MASCOTA



**Aporta a tu mascota
un beneficio extra de
colágeno**



CALDOS DE HUESOS



AYUDA A FORTALECER Y A PROTEGER LAS ARTICULACIONES
FAVORECE LA REGENERACIÓN NATURAL DE LOS TEJIDOS



MEJORA EL TRÁNSITO INTESTINAL Y FACILITA LA DIGESTIÓN



FUENTE NATURAL DE COLÁGENO Y PROTEÍNAS

ENCUÉNTRALOS EN TU TIENDA O SECCIÓN DE MASCOTAS HABITUAL

www.stadiuminnovation.com

@petbel @petbel.products

Estos días se habla de...



LORENZO CAPRILE

Expone 7.000 diseños en Madrid

El modista Lorenzo Caprile contó con la presencia de la Presidenta de la Comunidad de Madrid en la inauguración de su exposición, "Caprile Lorenzo", que se puede visitar en la sala del Canal de Isabel II. Caprile expone 7.000 de sus piezas, que clientas como la reina Letizia han cedido.

GABRIELA GUILLÉN

Ya es empresaria

Gabriela Guillén ha visto cumplido su sueño. La paraguaya acaba de inaugurar en el elitista barrio de Salamanca de la capital un centro de belleza. Gabriela ha abierto este negocio junto a una socia y reconoce que ha tenido que pedir un crédito para ello, desmintiendo así que le haya pedido dinero a su amigo "El turronero". En la apertura, Gabriela nos dejó muy claro que no había invitado a Bertín Osborne, "pero lo sabía".



JESULÍN DE UBRIQUE

Vuelve a los ruedos con mucho éxito

Jesulín de Ubrique se encuentra recuperado de sus problemas de salud y ya ha vuelto a los ruedos. El torero formó cartel junto a Cayetano Rivera Ordóñez y Manuel Escribano en el II Festival Taurino Benéfico de Guillena (Sevilla). Tanto él como sus compañeros triunfaron. Jesús no contó con la presencia de su mujer, pero sí con la de su hermano mayor, Humberto.



'VAMOS A HABLAR DE PORNOGRAFÍA'

Una campaña que protege



Sensibilizar sobre el impacto del consumo de pornografía en niños, niñas y adolescentes es el objetivo de esta nueva campaña del Ministerio de Igualdad.

El Ministerio de Igualdad trae al debate público los riesgos del acceso temprano a la pornografía, sobre todo a través de las redes sociales, mediante la campaña 'Vamos a hablar de pornografía'. Un tema tabú que afecta a multitud de niños, niñas y adolescentes, y ante el que la respuesta es proteger mediante una educación afectivo-sexual responsable.

Una exposición casi global

Al menos seis de cada diez adolescentes afirman que ven porno, según informes sobre el tema, dato que en algunos estudios llega a ser nueve de cada diez. Una exposición que se inicia a los 8 años. "Las niñas, niños y adolescentes

se exponen a contenidos pornográficos explícitos, violentos, deshumanizados y que perpetúan los estereotipos de género", explica el Ministerio. Esta campaña de información busca también que la primera aproximación al sexo de los chavales más jóvenes no sea justo a través de la pornografía.

Una iniciativa que quiere ser una puerta para despertar conciencias y tratar esta realidad negativa desde el diálogo y el acercamiento intergeneracional. Y también abordar una realidad negativa desde una actitud positiva. Una necesaria llamada a la acción que apela sobre todo a padres, madres y educadores, animándoles a intervenir en su esfera más íntima.

TOMA NOTA: MUCHÍSIM@S CHAVAL@S ESTÁN EXPUEST@S

90% de los padres y madres creen que sus hijos e hijas no consumen contenidos pornográficos.

70% de los chicos y chicas reciben estos contenidos de forma accidental.

60% de adolescentes afirma que consume pornografía. En algunos estudios llegan a ser 9 de cada 10.

90% del porno al que acceden los y las menores de edad tiene contenido violento real.

56% de jóvenes cree que el porno influye en sus relaciones sexuales y considera la pornografía como una 'escuela de sexo'.



Paz se enteró de la terrible noticia en Tarragona, donde viajó para dar una conferencia.

Muy **unidos**

El pasado mes de agosto, Paz celebró el 57 cumpleaños de su hermano en el chiringuito que él regentaba en la playa. Compartían sentido del humor.



Paz Padilla destrozada tras la repentina muerte de su hermano Luis

Tenía solo 57 años y regentaba un animado chiringuito en Zahara de los Atunes. Nada más conocer la noticia, la presentadora se trasladó a su tierra, Cádiz, para vivir junto a su familia este momento tan duro e inesperado.

Paz Padilla se encontraba en Tarragona para dar una conferencia cuando descolgó el teléfono y recibió la noticia más terrible: su hermano Luis, de tan solo 57 años, fallecía de forma repentina el domingo 20 de octubre. La presentadora no se lo pensó, canceló el evento y se trasladó a Cádiz para vivir este momento

tan delicado junto a su familia. Al cierre de esta edición no había trascendido la causa de la muerte de Luis, que regentaba un chiringuito en la playa de Zahara de los Atunes. Paz estaba muy unida a su hermano, al que definía como su "ojito derecho" y con el que compartía el mismo sentido del humor. De hecho, cuando grabó el progra-

ma de Bertín Osborne, Paz reconocía que sus seis hermanos eran "lo más bonito" y su "gran tesoro". "Daría la vida por cada uno de ellos", dijo entonces. El cuerpo de Luis fue trasladado al tanatorio de Barbate y estaba previsto que fuera enterrado en el cementerio de Zahara, donde están enterrados tanto los padres como el marido de Paz.

Desgraciadamente, la presentadora ha tenido que afrontar pérdidas muy importantes en su vida, pérdidas que "no tocan", unas experiencias que le han hecho afrontar la muerte de una manera muy particular.

En 2020 dijo adiós a su madre y también a su segundo marido, Antonio Juan Vidal, por un tumor cerebral.

La presentadora
supo utilizar
su duelo para
plasmar su
testimonio vital en
el libro "El humor
de mi vida".



PAZ PADILLA: ¡QUIERO
TANTO A MIS HERMANOS!
**DARÍA MI VIDA POR
CADA UNO DE ELLOS.**
NOS DECIMOS 'TE
QUIERO' TODOS LOS DÍAS"

► De ese duelo nació el libro "El humor de mi vida", un texto que luego llevó con gran éxito al teatro. "Creo que vivimos en una sociedad donde la muerte es tabú, y tiene que ser terrible. Yo pienso que la muerte, por muy triste que sea, es natural. Todos vamos a morir... Si te crees inmortal, no te habrás preparado para ese viaje", aseguró en una entrevista. Sus palabras no siempre han sido entendidas. Recordemos el enconronazo que tuvo con la querida Mayra Gómez Kemp, tras reconocer en televisión que no lograba superar la muerte de su marido. "No tengo por qué aceptarlo Paz, yo no soy Santa Mayra de los cojones... ¡Ya está!", le dijo muy enfadada.

A pesar de las críticas, gracias a este enfoque, la presentadora ha podido transitar períodos muy complicados, una manera de pensar que también le servirá para afrontar la pérdida de su querido hermano.

DM/Fotos: Agencias





En 2020 murió su madre y David Valdeperas viajó con ella a Cádiz para apoyarla.



SU GOLPE MÁS DURÓ

El 18 de julio de 2020, Paz perdía a su marido, Antonio Juan Vidal, a los 53 años. El abogado llevaba meses luchando contra un tumor cerebral. Paz y Antonio fueron novios siendo muy jovencitos, pero su relación se rompió cuando ella se mudó a Madrid para seguir su carrera en el mundo del espectáculo. Dos décadas después, se reencontraron y nunca volvieron a separarse. En 2016, la pareja se casó en la playa de Zahara, su refugio.

Tita y Borja Thyssen

firman la paz

La baronesa y su primogénito parecen haber acercado posturas. Así de sonrientes posaron juntos en la inauguración de una exposición en Madrid. Él habría reaccionado tras el gesto de la baronesa presentando a su hija Carmen como digna sucesora.



Además de Carmen y Borja, en la inauguración de la expo de Peter Halley también estuvieron Francesa Thyssen y Blanca Cuesta.

Su presencia en la presentación de la retrospectiva del pintor Peter Halley, en el Museo Thyssen de Madrid, fue la escenificación de su reconciliación. Después de años de idas y venidas, Carmen Thyssen y su hijo Borja parecen haber acercado posturas y posaron juntos, incluidas en la foto familiar Blanca Cuesta, la esposa de él (el matrimonio llegó desde Dubái, donde reside con sus cinco hijos), y Francesca, la

hija del difunto barón Thyssen. Las diferencias de madre e hijo estaban motivadas, en parte, por la mala relación de la baronesa con su nuera; por la gestión de las empresas de la familia; y por el reparto de la herencia. Pero el trato distante y poco fluido ha quedado aparcado, parece. Su intención es recuperar a su hijo (y, por ende, a sus nietos) y acercarle a sus hermanas Carmen y Sabina, las mellizas que vinieron al mundo en Los Ángeles

(EE UU) hace 18 años mediante gestación subrogada, cuando la baronesa tenía 63 años.

Supuesta estrategia

La llegada de las niñas pudo ser un nuevo motivo de distanciamiento entre Carmen y Borja, se llegó a comentar, pero ella, cuyo deseo es mantener a la familia unida, está haciendo todo lo posible para que mantengan una relación de hermanos. No hace mu-

cho, Carmen decía que su hija Carmen tenía suficiente capacidad para ser su sucesora, un comentario que no habría sentado bien a su primogénito, que no parece dispuesto a tragarse ninguneos maternos. Lo de la baronesa sería una estrategia para que su hijo cambiara de actitud con respecto a ella y a sus hermanas. Dar visibilidad a Carmen y que la represente en algunos actos sería un acicate para que Borja moviera ficha.



La buena sintonía parece patente. Borja, de 44 años, es fruto de la relación de Carmen Cervera y el fallecido Manolo Segura.

LAS MELLIZAS

TIENEN UN PERFIL BAJO. SE HAN CRIADO ENTRE LA COSTA BRAVA Y ANDORRA

▶ Carmen ya tendría organizada la estabilidad económica de los suyos. Su colección privada estaría así repartida: la mitad para Borja y el otro cincuenta por ciento para Carmen y Sabina, que alcanzaron la mayoría de edad el pasado 6 de julio. Las mellizas han adoptado un perfil bajo que cambiaría si han de asumir puestos de responsabilidad. Esto supondría cambiar de vida. Su última residencia estaba fijada en Andorra, tras haber pasado sus primeros años de vida en "Mas mañanas", la finca que Carmen Thyssen posee en la Costa Brava.

Agencias



CARMEN THYSSEN, ¿EL FUTURO?

Es la niña de sus ojos. Carmen Cervera considera a su hija Carmen Thyssen una digna heredera. Dicen que ella y su hermana Sabina han recibido una "educación renacentista".



El matrimonio reside en Dubái (Emiratos Árabes) con sus cinco hijos. La muestra que presentaron en Madrid pertenece al programa de exposiciones en torno a la colección de Blanca y Borja Thyssen-Bornemisza.



WAH, un espectáculo para celebrar, artístico, gastronómico y musical.



Los actores Patricia Montero y Álex Adróver no se perdieron la 'première'. Abajo, Patricia Conde y las 'hermanas Dúcal'.



La exmodelo y empresaria Estefanía Luyk acudió al evento acompañada de su hija Aroa.



El piloto de motociclismo Fonsi Nieto, junto a DJ Nano y el DJ y locutor Tony Aguilar.



Oscar Higares entre el chef Pepe Rodríguez y su mujer, Mariví Fernández.

EL ESTRENO DE LA TEMPORADA WAH SHOW: ahora vibra más que nunca

El show más rompedor de la cartelera entra en una nueva dimensión, llevando la experiencia a otro nivel. Ningún famoso quiso perderse la función. Fijo que tú tampoco.

Con su estreno, hace más de tres años, WAH logró revolucionar la escena madrileña y el mundo de las celebraciones gracias a una propuesta innovadora en tres actos (*food, show y party*) que hasta el momento ha cautivado a 400.000 personas. Por eso, nadie quiso perderse el estreno de este NUEVO WAH que promete superar todas las expectativas.

Muchas caras conocidas del mundo de la moda, el cine, la música o la televisión se reunieron la semana pasada en el

Pabellón 5.1 de IFEMA para celebrar en el renovado universo WAH y disfrutar con inéditas canciones y nuevas coreografías, junto a efectos especiales que logran una experiencia aun más inmersiva.

Más espectáculo

Los asistentes a la *première* se dejaron seducir por la narrativa envolvente del #NuevoWAH que ahora ocupa un espacio de más de 4.000 metros cuadrados. Gracias a ello puede acoger a más de 1.000 espectadores, que podrán disfrutar de un revolucio-

nario espectáculo que, durante cinco horas, pone en escena a nada menos que 80 artistas. ¡Tienes que vivirlo tú mismo!



Sheila Devil (antes Camilo Blanes) reaparece con mejor aspecto

Por fin captamos a la hija de Camilo Sesto fuera de su casa. La joven circuló con un patinete eléctrico y luego se paró a desayunar en una terraza. ¿Habrá acabado su espiral de autodestrucción?

La joven se colgó el bolso a modo de bandolera para poder conducir el patinete.

Desde que heredó la casa de su padre, en el año 2019, Sheila Devil (antes conocida como Camilín) vive recluida en ella, sin salir a la calle, sin dejarse ayudar y llevando un estilo de vida tóxico, tal y como ha confirmado su madre, Lourdes Ornelas. Por eso, resultan llamativas y esperanzadoras estas imágenes, donde la hija de Carmilo Sesto aparece a bordo de un patinete eléctrico circulando por las calles de Torrelodones, donde vive. Además, la joven tuvo ánimo también para sentarse en una terraza de la localidad y pedir un desayuno.

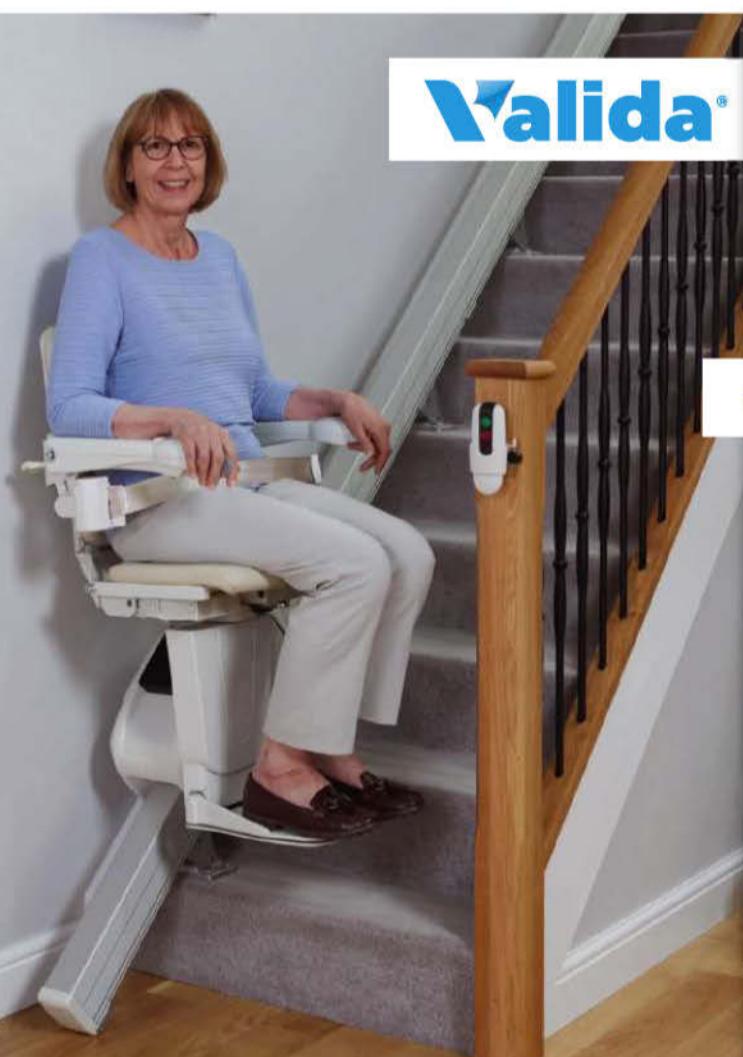
A pesar de esta aparente mejoría, hace tan solo una semana, su madre hablaba con la periodista Leticia Requejo para "TardeAR". "Me cuenta que está desespera-

da con la situación y que no sabe qué hacer. Me confirma que ya no puede vivir entre tanto drama y que no sabe absolutamente nada de ella".

Fiestas y excesos

Sheila Devil lleva años con una salud muy frágil debido a sus conocidos excesos. De hecho, en 2022 permaneció más de 50 días en la UCI por una neumonía que hizo temer por su vida. Su familia no ha dudado en pedir públicamente auxilio en varias ocasiones, pero ella siempre se ha negado a rehabilitarse. La joven no tiene reparos en utilizar sus redes sociales para publicitar su mala vida, mientras deja ver cómo su casa de Torrelodones está sucia y desordenada. Quizá esta imagen sea el inicio de su curación.

Agencias



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

La mejor solución para tus escaleras

Este OCTUBRE
ÚLTIMOS DÍAS
MES SIN IVA*

Si nos dices
DIEZ
MINUTOS

Asesoramiento +
Presupuesto GRATIS!

900 414 000

www.valida.es



Mario Vaquerizo

“Ha sido una caída tonta. Me he fracturado las vértebras”

Tras caerse del escenario, el líder de las Nancys Rubias ya está en su casa de Madrid, donde le cuida su mujer, Alaska.

Todavía tenemos el susto en el cuerpo”, reconocía el lunes a las puertas de su casa de Madrid Alaska, recién llegada de Italia. Y es que no es para menos tras la aparatosa caída de Mario Vaquerizo. El pasado sábado, 19 de octubre, durante el concierto de las Nancys Rubias en el Festival Horterapia de Cáceres, Mario perdía el equilibrio al bajarse de una plataforma giratoria y se cayó del escenario, a una altura de dos metros. Lo que hizo que el concierto se anulara. El cantante era trasladado al Hospital Universitario de Cá-

ceres, donde tras hacerle pruebas y mantenerle en observación, el lunes le daban el alta.

Mario abandonaba el hospital con su hermana, Marta: “Ha sido una caída tonta. Me he fracturado las vértebras 4 y 6, pero estoy en muy buenas manos de este equipo maravilloso médico que me ha tratado fenomenal. Ahora voy dopado, creo mucho en la dopación porque es lo que me viene bien”, decía Mario antes de viajar a su casa de Madrid en un taxi, donde le esperaba Alaska.

Agencias

Viaje en **taxi**

Mario volvió a Madrid en taxi junto a su hermana Marta, también miembro de las Nancys Rubias.



Tras estar en observación, Mario Vaquerizo abandonaba el hospital de Cáceres en silla de ruedas y agradeciendo los cuidados de los trabajadores del centro.



¿Diarrea, dolor abdominal, flatulencia?

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

Las molestias intestinales recurrentes, como la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento, pueden limitar mucho la calidad de vida de los afectados. Pero los investigadores han desarrollado ahora Kijimea Colon Irritable PRO, un producto sanitario que promete una ayuda eficaz.

Muchas personas padecen regularmente diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Pero lo que sólo unos pocos saben es que la causa suele ser una barrera intestinal dañada, lo que puede dar lugar al llamado síndrome del colon irritable.

El Efecto-Parche PRO

Con Kijimea Colon Irritable PRO (de venta libre en farmacia), los investigadores han desarrollado un producto sanitario que actúa exactamente en la barrera intestinal y ayuda con el síndrome del colon irritable y sus síntomas. Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. Bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales típicas como

la diarrea recurrente, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento pueden desaparecer.

Eficacia clínicamente probada

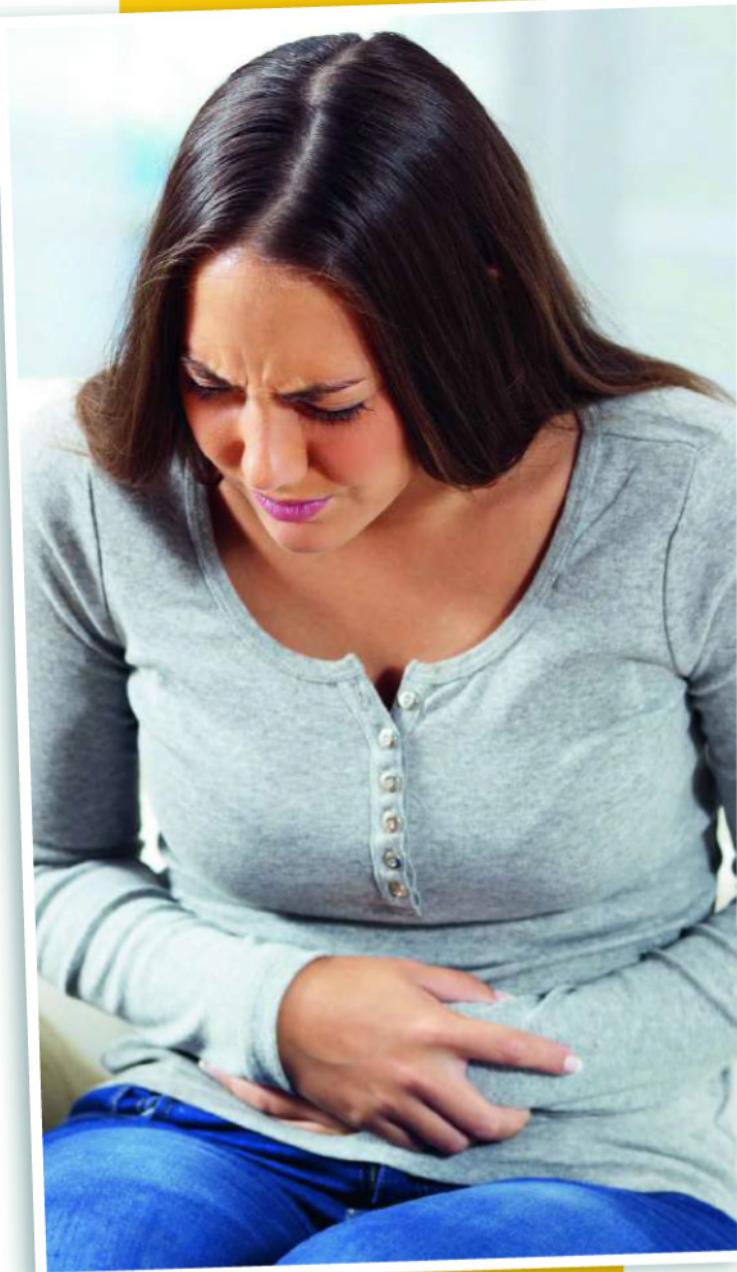
Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor abdominal, la hinchazón y el estreñimiento. Compruébelo usted mismo, pregunte en su farmacia específicamente por Kijimea Colon Irritable PRO (sin receta médica).

En su farmacia:

Kijimea Colon Irritable PRO

(CN-195962.1)

www.kijimea.es



A Tana la vistió su diseñador preferido, Nicolás Montenegro. Su madre, a su lado, se decantó también por un estilismo en negro.



Tana Rivera

celebra sus 25 con una gran fiesta de máscaras

La nieta de la duquesa de Alba reunió a un gran número de amigos en La Real Academia de Bellas Artes de San Fernando, en Madrid. No faltaron sus padres y su chico, Manuel Vega, entre otros.



Narcís Rebollo,
marido de Eugenia
Martínez de Irujo,
llegó junto al novio de
Tana, Manuel Vega.

El pasado sábado la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando, Madrid, se llenó de la magia de las antiguas fiestas venecianas del siglo XIX. Cayetana Rivera, hija de Eugenia Martínez de Irujo y Francisco Rivera, cumplía 25 años, y quiso celebrarlo por todo lo alto. La cumpleañera fue la primera en llegar al evento. Lo hizo junto a su madre. Ambas de negro y con sus estilismos perfectamente estudiados. Tana eligió para diseñar su vestido a

su modista de cabecera, Nicolás Montenegro, que también firmó el vestido que llevó a la Comunión de su hermana Carmen. Su máscara la había creado la sombrería sevillana Vivas Carrión Artmilliners, conocida por haber diseñado algunos sombreros para artistas famosas como Lady Gaga.

Poco después llegaba su novio, Manuel Vega, con traje y también con máscara. Lo hacía acompañado del marido de Eugenia, Narcís Rebollo, que acaba de ponerse al

frente de GTS como CEO y presidente. En este cargo de nueva creación, Rebollo toma el timón de la compañía, supervisando sus operaciones globales y sus divisiones en EE UU, Latinoamérica, España y Portugal.

Francisco Rivera, con máscara de Batman

El padre de la homenajeada tampoco faltó al evento. Llegó de la mano de su esposa, Lourdes Montes, embarazada de su tercer hijo en común.

La diseñadora, muy guapa en blanco y negro, está embarazada ya de catorce semanas. Fran, muy original, hizo caso a Tana en lo de llevar máscara, pero se decantó por una de Batman.

Además pudimos ver llegar al evento al torero Roca Rey, que ha sufrido recientemente una cornada pero se recupera con normalidad. El diestro es íntimo de la nieta de la duquesa de Alba y llegó acompañado de su novia, la mexicana Marina Díaz.

BORIS IZAGUIRRE:
“TANA ES LA PERSONA MÁS ESPECIAL DE ESA CASA”

PORQUE ENVUELVE EN SU ADN DOS SAGAS”

► Tampoco faltaron Tomás Páramo y María García de Jaime o el presentador Boris Izaguirre, que se mostró de lo más hablador a su llegada a la fiesta. “Es la persona más especial de esta casa porque envuelve en su ADN dos sagas extraordinarias. Ha llegado a convertirse en una mujer fantástica, divertida, símbolo de su generación y divina”.

Una tarotista

Tampoco faltaron Vicky Martín Berrocal y su hermana Rocío, que eligieron el color de la temporada, el granate; Victoria Federica, Inés Domecq o Simoneta Gómez-Acebo. Todas ellas pudieron preguntar por su futuro a un tarotista que Tana contrató para la fiesta. Después se marcharon todos a la discoteca Gabana.

Dm/Fotos: Agencias



A la fiesta no podía faltar el padre, Francisco Rivera, que eligió una máscara de Batman. Iba junto a su esposa, Lourdes Montes, embazada de su tercer hijo en común.



El torero Roca Rey, íntimo amigo de Tana, tampoco faltó a la fiesta.



Boris Izaguirre, muy amigo de Eugenia, decidió ir sin máscara.



Fernando Martínez de Irujo, tío de la cumpleañera, a su llegada a la fiesta.



Vicky Martín Berrocal junto a su hermana Rocío. Las dos de granate.



Tomás Páramo y María de Jaime también estuvieron en el evento.

Diez Minutos&Ufesa

Reinventa la cocina más saludable

Disfrutar de alimentos jugosos por dentro y crujientes por fuera es posible con la nueva freidora de aire con vapor Phoenix.

Si hay un electrodoméstico que ha revolucionado la cocina en los últimos años, este es la freidora de aire. Pensada para cocinar platos saludables y versátiles de forma cómoda, resulta realmente práctica pero, según el modelo que elijas, los resultados finales pueden ser muy distintos. Para asegurar que los alimentos queden jugosos por dentro y crujientes por fuera hay que elegir una freidora como la nueva Phoenix de Ufesa. Nunca falla.

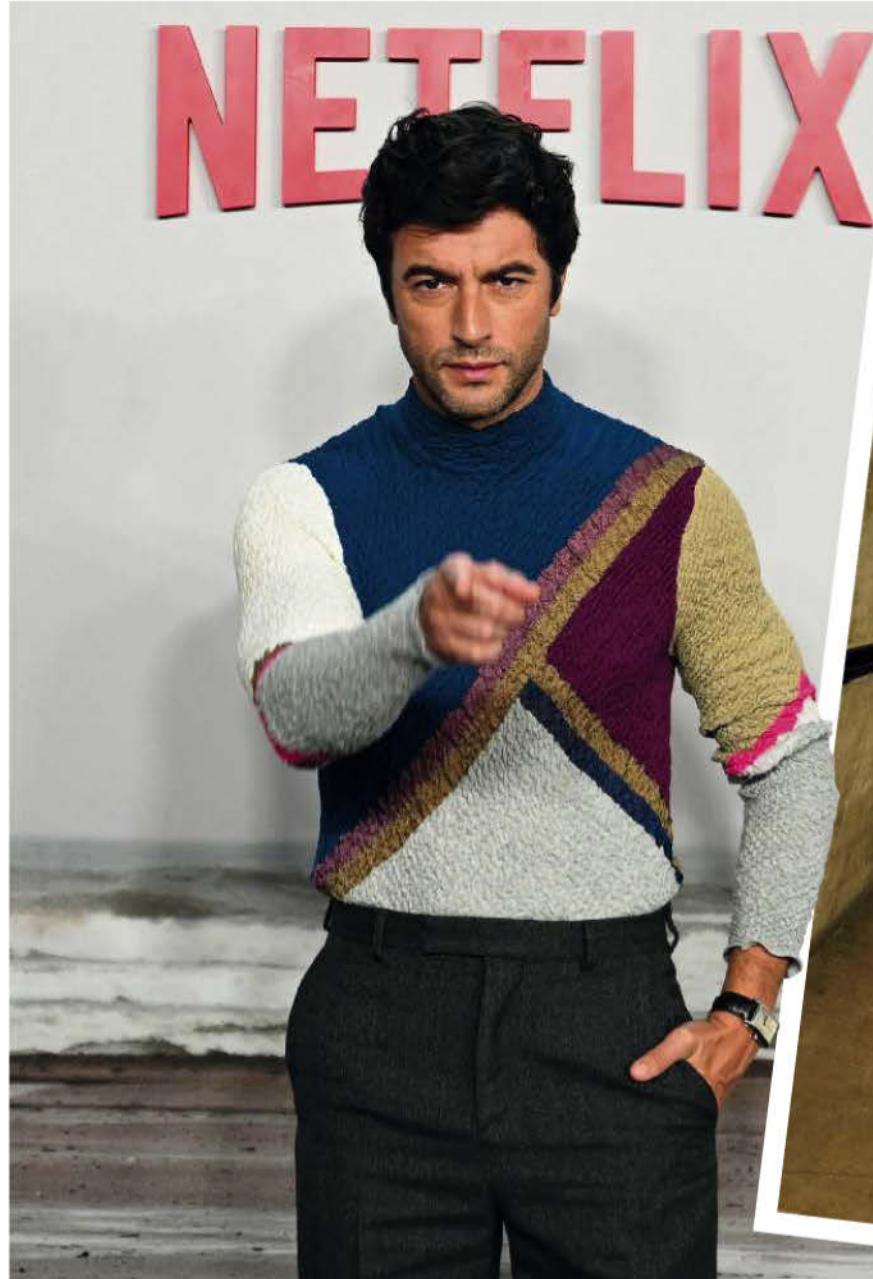
La función de vapor integrada en el electrodoméstico y su doble resistencia (arriba y abajo) garantizan una cocción uniforme y un acabado crujiente en cualquier receta que te propongas. Además, Phoenix incluye un recetario digital y tiene una capacidad de 6 litros y una potencia de 1800W, siendo ideal para cocinar para grupos grandes.



La freidora de aire Phoenix garantiza una cocción uniforme y un acabado crujiente gracias a su doble resistencia.

10 PROGRAMAS PREESTABLECIDOS

La freidora Phoenix tiene opciones para precalentar, hornear y mantener caliente cualquier plato que imagines. Además, dispone de un control táctil digital de tiempo y temperatura, así como de 10 programas preestablecidos, temporizador y control de temperatura hasta 200 °C.



“Me he quedado con el reloj que llevo de recuerdo de este personaje”, nos contó Javier antes de la proyección del primer capítulo de “La última noche en Tremor”.



Su talismán

Blanca lleva cuatro años saliendo con Javier y espera “que me dure”. A la actriz se le nota que está muy feliz junto a él.

Blanca Suárez

“Admiro mucho a Javier Rey. Estamos juntos fenomenal”

La actriz se convirtió en el talismán de su novio, Javier Rey, en el estreno de su última serie, “La última noche en Tremor”.

El estreno de la serie de Netflix “La última noche en Tremor”, protagonizada por Javier Rey y Ana Polvorosa, se convirtió en una cita inolvidable. El actor estaba nervioso en el Real Teatro de Retiro, en Madrid, pero contaba con un apoyo fundamental: su novia Blanca Suárez.

El actor nos contó que han sido meses difíciles de grabación, pero está muy contento con el resultado de este thriller psicológico. “Una de las cosas más duras ha sido aprender a tocar el piano, porque no tenía ni idea de solfeo”, nos contó.

Blanca estaba a su lado y no se separó de él para apoyarle en el estreno. La actriz, que acaba de empezar sus vacaciones, “porque no he parado de trabajar. No me creo que tenga un mes libre. No me voy a ir a ningún lado, solamente quiero estar en mi casa”.

Blanca dice que admira mucho a Javier, con el que lleva saliendo cuatro años, “y espero que me dure”, comentaba entre risas. La actriz dice que están fenomenal juntos. Lo pudimos comprobar porque se compenetraron muy bien.

Daniel I. Carande

Fotos: Andrés García Luján / Netflix

Perlas de Mallorca, cristales de Swarovski,
acabados en Oro de 1^a Ley...
La elegancia se lleva

Flor de Camelia

CONJUNTO DE PERLAS

SOLO 10€ AL MES
SIN INTERESES
(precio final 340€)

La irresistible sensualidad de las Perlas... La incomparable belleza de las Camelias... De su perfecta unión nace el maravilloso Conjunto Flor de Camelia. Una deslumbrante Gargantilla con Pendientes a juego que son todo un símbolo de refinamiento. Las 8 grandes Perlas de Mallorca, unidas a los más de 280 cristales de Swarovski® y al acabado en Oro de 1^a Ley, convierten a este Conjunto en todo un sueño...

- 6 auténticas Perlas Barrocas más 2 Perlas Mabe de Mallorca
- 289 cristales de Swarovski, talla redonda
- Acabado en Oro de 1^a Ley

Gargantilla

- Cierre de joyería
- Longitud: 45 cm (extender 6 cm)

Pendientes

- Cierre Omega
- Diámetro: 22 mm



Presentación en Estuche de Joyería
con Certificado de Autenticidad



Con todas las Garantías y por sólo 10€ al mes sin intereses

✓ ENVÍO GRATIS A DOMICILIO

✓ 15 días de EXAMEN SIN COMPROMISO

✓ 100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN

✓ CÓMODAS CUOTAS sin intereses
(34 mensualidades de solo 10€)

REGALO SORPRESA



902 107 902

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias



GALERIA
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50
28050 Madrid

www.galeriadcoleccionista.com



EX72



Felipe VI y Doña Letizia a su llegada.
Ella iba de cine con un Carolina Herrera de estreno, "clutch" de Felipe Varela, tacones "kitten" de Magrit y joyas de Cartier.



Con las
ganadoras

Los monarcas aplaudieron la concesión del premio a Paloma Sánchez-Garnica por su obra "Victoria". También aplaude Beatriz Serrano, la finalista (junto a Doña Letizia) con la novela "Fuego en la garganta".

Premios Planeta

los Reyes ponen glamour a la fiesta de los libros

Doña Letizia, como si de una estrella de cine se tratara, deslumbró con un vestido joya en la entrega de los galardones literarios a Paloma Sánchez-Garnica, por su novela "Victoria", y a Beatriz Serrano, finalista con su obra "Fuego en la garganta".

Es una de las citas del año y ellos no podían faltar. Los Reyes volvieron a presidir la entrega de los premios Planeta y lo hicieron en total sintonía, cómplices y ajenos a las polémicas por

los audios de Don Juan Carlos y Bárbara Rey. Esto sí que da para un libro, o una colección entera. Pero Felipe VI y Doña Letizia siguen a lo suyo, representando a la Casa Real, y estos galardones, que recayeron

en Paloma Sánchez-Garnica y Beatriz Serrano, y el 75º aniversario del Grupo Planeta merecían su presencia en el Museo Nacional de Arte de Cataluña, en Barcelona. La Reina lo dio todo con un Ca-

rolina Herrera en azul noche realizado en organza embellecida a base de franjas horizontales de pequeñas aplicaciones brillantes. Una pieza joya, como sus pendientes chatones y la pulsera de Cartier.



Una ocurrencia del presidente del Grupo Planeta, José Creuheras, hizo reír a los monarcas.

DOÑA LETIZIA SALUDÓ A SU AMIGA SONSOLES ÓNEGA Y CHARLÓ ANIMADAMENTE CON ROBERTO LEAL, ENTRE OTROS INVITADOS

► La noche daba para este despliegue de glamour, y la soberana lo da todo cuando ha de reencontrarse con el mundo de las Letras, una de sus pasiones. Fue también su reencuentro con su amiga Sonsoles Ónega, vencedora del año pasado con "Las hijas de la criada". En esta 73^a edición, la periodista le ha

cedido el testigo a Paloma Sánchez-Garnica y su obra "Victoria". Se da la circunstancia de que la escritora fue finalista en 2021 con "Últimos días en Berlín". Se embolsará nada menos que un millón de euros.

Su historia vuelve a partir de la capital alemana, esta vez tras la derrota en la II Guerra

Mundial. Desde allí, la protagonista viaja a EE UU para espiar a los soviéticos mientras se embarca en una historia de amor antes de regresar a su ciudad, donde será testigo de la construcción del muro. Por su parte, la finalista ha sido la periodista y escritora Beatriz Serrano con "Fuego en la garganta". Se embolsará 200.000 € con un argumento más oscuro, sobre una chica con poderes sobrenaturales que se rebela contra el abandono que sufrió de niña, en un humilde barrio valenciano.

En definitiva, dos obras con las que se busca recuperar el brillo de unos premios cuestionados el año pasado, cuando ganó la presentadora de "Y ahora Sonsoles", una de las estrellas de Antena 3 que pertenece al Grupo Planeta.

La Reina, que en su día la apoyó yendo a una firma de libros, la saludó al poco de llegar, aunque su atención se centró en otro periodista en auge en la citada cadena: Roberto Leal, con el que tuvo una animada charla.



Luis del Olmo, leyenda de la radio, con su mujer, Mercedes González.



El periodista Pedro J. Ramírez y su mujer, la abogada Cruz Sánchez de Lara, cuyo último libro es "En la corte de la zarina".



Anteriores ganadores

En la edición de 2023, triunfaron Sonsoles Ónega con "Las hijas de la criada" y Alfonso Goizuetta con "La sangre del padre".



Roberto Brasero, el hombre del Tiempo de Antena 3, haciéndose un selfie con Roberto Leal, Jorge Fernández y Angie Rigueiro.



BORIS IZAGUIRRE, FINALISTA EN 2007, CON LA PERIODISTA Y ESCRITORA RAQUEL SÁNCHEZ SILVA, QUE IBA DE JUAN VIDAL



María del Monte y su mujer, Inma Casal.

► El presentador de "Pasapalabra", que asistía por tercer año a los Planeta, ya ha tenido trato con otros miembros de la Familia del Rey. Así, tuvo unas palabras para Victoria de Marichalar, que participa en la próxima edición de "El Desafío", otro de los programas

Mónica Carrillo, Matías Prats y Julia Otero; los primeros son clásicos de las "Noticias" de Antena 3, y la tercera, ahora en los fines de semana de Onda Cero.



que él presenta: "Es maravillosa en las distancias cortas y las largas. Una persona normal y corriente y nada más, una grandísima currante a la que veremos como una concursante que va a ganar, no es que vaya a plantarse y ver qué pasa". Y añadió: "Es valiente,

en "El Desafío" si no te atreves con todo no puedes ser concursante. Más allá del nombre y del apellido, es show. Quien va, se deja la piel".

Pandilla Atresmedia

Roberto fue una de las almas de la fiesta. Hizo pandilla con

sus colegas Jorge Fernández, Angie Rigueiro, Roberto Brasero y una larga lista de invitados, muchos con un libro bajo el brazo, otros finalistas de ediciones anteriores y todos entregados a los Planeta y a Felipe VI y Doña Letizia.

DM/Agencias

Miguel Lago, cómico y colaborador de "Y ahora Sonsoles". Su último libro es "Persiguiendo a Bécquer".

Diezminutos.es

ARTISTA

Topacio Fresh

“Mi marido es la pieza más fundamental de mi vida”

Por Valeria Vegas FOTOS: BESTRIZ VELASCO

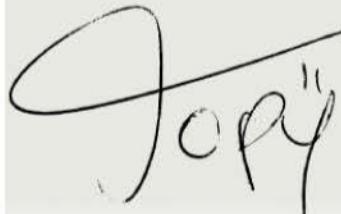
¿Quién es ella?

NACIÓ en Rosario, Argentina, en 1973.

TRAYECTORIA

Llegó a España en 2003 para una beca de intercambio cultural, centrada en las artes plásticas. Poco después comienza a trabajar como bailarina de Fangoria, donde permanece casi un lustro. En 2008 abre su propia galería de arte, La Fresh Gallery, junto a su marido. Concursó en el programa “Bailando con las estrellas” y actualmente compagina su labor de comisaria de arte con la colaboración semanal en el programa radiofónico “Podría ser peor”.

FAMILIA En 2008 se casó con Israel Cotes, a quien sigue unida y conviven con su perro Pitito.



Acaba de colgar el delantal en “Masterchef” y enseguida hemos encontrado un hueco para vernos. Entrevistar a una amiga supone un reto, porque deseas seguir descubriendo cosas de ella y a la vez que los demás puedan conocer nuevos aspectos de su persona. Aquí, Topacio se retrata por lo divertida que es, además de por la sinceridad que la caracteriza y esa ternura tan suya a la hora de abordar momentos del pasado.

-Sé que haber participado en “Masterchef” es para ti todo un sueño cumplido. ¿Estás contenta de tu paso por el programa?

-Pensé que se me había pasado el tren, porque llevaban nueve ediciones y veía cómo iban llamando a

otras y parecía que habían cubierto el cupo trans. Y una semana después de cumplir 50 años, pasada la Navidad, me llamaron para hacer una prueba. Fue como un regalo. En la prueba cociné un pastel de patatas gratinadas que siempre le hago a Alaska.

-Recuerdo que hace mucho tiempo me dijiste que tu verdadera técnica para conquistar a un hombre es a través del estómago, y desde luego te funciona porque llevas 17 años junto a tu marido, Israel.

-Me ha salido muy bien. Recuerdo que la primera vez que vino a casa le cociné arroz con pollo, pero no parecía tener mucho apetito. De pronto me confesó que acababa de separarse de su esposa para venirse conmigo, no quería tener una relación paralela.



“No estaba dispuesta a perder amistades por competir en ‘Masterchef’. Algunos se olvidaron de la amistad”





“En la prueba de ‘Masterchef’ cociné un pastel de patatas que siempre le hago a Alaska”

► A partir de ahí buscamos una casa más grande y con el tiempo nos casamos, o sea que fue todo muy rápido.

-**¿Y tienes algún otro secreto para durar tanto tiempo y además estando tan bien?**

-No sabría decirte bien cuál es, aparte de tener dos cuartos de baño. Y a veces hasta creo que es necesario tener dos casas. Pero fuera de bromas, creo que el éxito de mi relación se basa en la admiración, el cariño y el respeto. Y sobre todo que nos seguimos gustando de verdad. Además, en Argentina sólo me queda una hermana que hace cinco años que no veo, así que mi marido es la pieza más fundamental de mi vida, aunque sea por una cuestión de orfandad.

-**Uno de nuestros temas recurrentes cuando nos vemos es la dieta en la que estamos en cada momento. ¿Te has controlado para no probar lo que cocinabas?**

-Mi secreto para ensayar y no engordar fue porque desayunaba muy fuerte y luego sólo comía al mediodía, sin cenar después. Pero he tenido un verano de relajarme bastante y beber mucho, después del estrés del programa, así que necesitaba estas vacaciones olvidándome de todo. Pero seguí la dinámica de mi amigo Álex de la Iglesia, que cuando logró bajar tanto peso es porque hacía lo del ayuno intermitente.

-**En el programa has coincidido con amigos como Pelayo Díaz o Cristina Cifuentes. ¿Compitiendo entre fogones se olvida la amistad?**

-Durante el programa algunos sí que se olvidaron de la amistad, pero yo jamás. Aquí ocurre que a veces se enciende la cámara y se transforman en otras personas. A Pelayo lo adoro, aunque hacía de malo, pero conmigo nunca lo fue. Nos protegíamos entre él, Hiba Abouk y yo. No estaba dispuesta a perder ninguna amistad sólo por la competición.

-**¿Y a ti te ha resultado tan duro como otros dicen?**

-Es un programa de muchas horas, a veces de jornadas de 12 horas de pie, con mucha realización, y eso lo hace también muy duro. Me hicieron dar lo mejor de mí a nivel físico. Me acordé mucho de Carmina, la madre de Paco León, que fue una jabata en su edición, pero cuan-

do la echaron pidió que fuese de verdad, porque no podía más. En las pruebas de exteriores cogíamos el primer tren de la mañana y regresábamos en el último de la noche, sin parar.

-¿Con quién has entablado una nueva amistad? De esas personas que ya forman parte de tu vida.

-Me llevo a Inés Hernand. Habíamos coincidido antes un par de veces y lo único que hice fue rascar un poquito para descubrirla, que es una maravilla. Es tan polivalente y tan inteligente, y me gusta su forma de pensar. La quiero en mi vida. Por cierto, he visto que está yendo a muchas bodas y no sé si se le va a pegar algo, porque he visto a su novio con cara de que le va a pedir matrimonio. Y no conocía tanto a María León, sabiendo que es encantadora y todo, pero la descubrí bien y me divertí muchísimo con ella.

“Pocholo es el más generoso de todos los compañeros”

-También contigo, y no te lo digo desde la amistad, es muy fácil llevarse bien. Si has tenido algún enfrentamiento en el programa dudo que haya sido cosa tuya...

-Mira, a Francis Lorenzo lo adoraba, pero tuvimos algún problemilla que me sentí un poco dolida, digamos que un poco traicionada, pero luego entendí que era parte del programa. También a muchos los conocía de antes, como a Pocholo, que lo conocí cuando yo bailaba en Ibiza y me acuerdo que me regalaba tréboles de cuatro hojas. En aquella época siempre tenía un piropo y sigue siendo así. De hecho, creo que Pocholo es el más generoso de todos, como un niño grande.

-Durante el programa sufriste un pinzamiento que te afectó bastante. Supongo que te frustró no verte al 100%.

-Creo que fue a raíz de una cosa muy tonta, como un estornudo o recoger una planta, y me dio muy fuerte un tirón en la espalda. Me dejó una pierna inmovilizada y fui al médico, me hicieron una radiología, un TAC y descubrieron que tenía una hernia de disco gigante, que era operable al 99%. ▶



► **-Y decidiste no pasar por quirófano...**

-No quería, teniendo el programa por en medio, así que opté por unas inyecciones en la espalda que me calmaban una semana, pero no me las podían dar constantemente. Por eso llegué en silla de ruedas, tenía que coger fuerzas y me daban descansos extras. La verdad es que se me hizo duro, pero no pensé en abandonar porque soy fuerte, aunque llegaba a casa con muchos dolores. Estoy pendiente de operarme, ahora vamos por la segunda infiltración y creo que está funcionando.

-Ahora te has adentrado en la faceta radiofónica, ¿es lo que te faltaba por hacer?

-Bueno, cuando tenía 17 años mi primer trabajo en Argentina fue en un programa de radio nocturno que se llamaba "Furia in the Night" y hacía de reportera. Así que me ha gustado volver a ello, ahora en "Podría ser peor", Radio Nacional, con otros colaboradores como Secun de la Rosa o los Camela. También te digo que últimamente me estoy acostando pronto y me cuesta llegar a esas horas sobria y serena.

-Podríamos decir que eres mujer de sueños cumplidos, y a la vez todo ha llegado casi sin pretenderlo...

-Eso me lo dijo hace poco Mario (Vquerizo), que las cosas me llegan de manera natural, nunca soy yo la que me propongo nada, ni lo pido. Así que me gusta mucho que cuenten conmigo. No sé qué es lo que me queda, porque a "Supervivientes" no iría ni loca, porque sufrir así no quiero. Además, nosotras no somos para nada de playa y sol.

-Llevas ya más de veinte años en España, ¿qué te ha influenciado más de nuestro país, que ya es el tuyo?

-En cuanto a comida, la paella, y en cuestión de costumbres me encanta la tertulia y lo de salir de bares, porque en Argentina no es típico lo de tapear y hacer esas rutas. Y también me gustan mucho las fiestas, que allí sólo tenemos la Navidad y el carnaval, y aquí tenéis cuarenta mil. Soy muy de verbenas.

-Tomar la decisión de venir aquí supuso alejarte de tu familia. ¿Cómo llevaste la distancia?

-Al principio con mucho dolor, pero era eso o no tener futuro. Me vine en 2003 y me quería dedicar al mundo del arte, sin saber que el espectáculo llegaría después.

Y fue de la mano de Alaska, que yo prácticamente no la conocía. Me pensaba que "A quién le importa" era realmente una canción de Thalía. Pero si vuelvo atrás lo recuerdo como un desgarro, el dejar a mis padres, que ya fallecieron en estos últimos años. Pero el balance es positivo y estoy muy contenta de mi elección.

-Lo bueno es que enseguida supiste formar una familia elegida, repleta de amigos, que siguen hasta el día de hoy...

-Ahí están desde mi marido y mi perro hasta, por supuesto, mis amigos, que van llegando nuevos y otros son de la vieja escuela, como tú, que eres una hermana. Alaska y Mario están muy ocupados, pero siempre sacarnos tiempo en la agenda para vernos, aunque sea cada dos meses, y momentos del verano o la Navidad. Creen lo que tu familia no te pudo dar.

-Hace tiempo barajabas la idea de adoptar un niño, algo que te ilusionaba bastante, ¿lo has descartado con el paso del tiempo?

-Sí, totalmente. Empezamos el trámite y fue toda una complicación, porque el formulario no se aprobó nunca, no pasó ni la primera instancia. Era una cuestión de que no teníamos una propiedad ni una nómina y se volvía todo tan difícil que con el tiempo me doy cuenta de que no era lo mío. No lo siento como una cuenta pendiente, sencillamente no tenía que ser.

-Confíesame tu mayor virtud, y ya que estamos, también tu peor defecto...

-Soy bastante generosa y muy propensa a abrir las puertas de mi casa. Soy anfitriona, de las que les gusta recibir. Y mi defecto es que soy algo chismosa, pero de buena onda, no me gusta contar cosas malas. Me limito a llamar por teléfono y preguntarle a alguna amiga si se ha enterado de tal cosa, pero en plan niña traviesa.

-¿Qué queda de la Topacio que llegó a España con esa maleta cargada de sueños?

-No queda nada, porque me hice nueva, soy toda una inversión. He invertido en mi cara, en mi pelo, en mi cuerpo, en mis dientes, en todo. Queda el nerviosismo cuando comienzo un nuevo trabajo, que me sigo poniendo nerviosa y que me ilusiono muchísimo con los proyectos, como me ha pasado con "Masterchef".



"De la Topacio que llegó a España, no queda nada. Me hice nueva, soy toda una inversión"



NUNA BAR MADRID

Sitio de encuentro perfecto para unas cañas, un picoteo, unas pizzas, unas raciones, una tarde de cócteles... Terraza agradable y trato inmejorable. C/ Santa María de la Cabeza, 47. Madrid



MI FOTO FAVORITA

“Es de mi boda con Israel en 2008, celebrada en Aranjuez y con el ramo que me hizo David Delfín. Este momento siempre me hace acordarme de él y de tantos amigos que me evocan momentos felices”.

¡NOS VAMOS DE FIESTA!

Las mejores propuestas de moda, belleza, viajes... ¡Disfrútalas!



**ADEMÁS, LLÉVATE UN
REGALO BEAUTY
de cuidado facial o corporal
¡Elige tu favorito!**

TODO SÓLO 4,50 €

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

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

La supervivencia al cáncer de mama

La Asociación Española Contra el Cáncer ha presentado un estudio con datos reveladores sobre cómo afecta la enfermedad en todos los aspectos de la vida: bienestar físico, mental, sexual...



MASCOTAS

Los beneficios de tener un animal de compañía son innumerables.

Hoy te descubrimos solo 10 de las grandes ventajas que supone convivir con gatos o perros. Para los adultos, los mayores y los niños.



EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA

Gérard-Philippe Mabillard presenta "The Stars'Share". Fotos en blanco y negro de gente del arte, el cine, la música... En el Centro Cultural Fernán Gómez de Madrid. teatrofernangomez.es



TARTA DE HALLOWEEN

Anímate a preparar esta delicia ahora que es tiempo de calabazas. Te damos la receta. Sencilla, sabrosa y económica: 2 euros/ración.

TENDENCIAS

Diseño renovado

VUELTA DE TUERCA A LA LENCERÍA;
CALZADO Y COMPLEMENTOS
CREATIVOS; TEJIDOS ÓRGÁNICOS
Y LA TENDENCIA DEL MOMENTO.

**DISEÑOS CREATIVOS**

Carmela presenta su nueva colección Fall-Winter 2024 junto a su embajadora Lara Álvarez. Cada diseño, inspirado en el carisma, la fuerza y la personalidad de su embajadora, es la más alta expresión de arte, creatividad y dedicación. carmelashoes.com

EFFECTO WOW

Triumph lanza la colección "Illusion" con aro de confort, diseñada para mujeres que buscan un sujetador en el que puedan confiar, pero que tengan la sensación de no llevar nada puesto.

Por eso ha diseñado Body Make-Up Illusion Lace. Alta comodidad.

triumph.com

**LLEGA UN NUEVO****CONCEPTO DE**

LENCERÍA PARA
SENTIRTE LIBRE.
CON AROS DE
COMFORT QUE NO
NOTARÁS



CONECTAR CON LA NATURALEZA

Sara Carbonero e Isabel Jiménez nos muestran la nueva colección de su firma Slowlove en una campaña llamada "Back to Action". Han creado unos diseños que conectan con la naturaleza a través de tejidos y colores orgánicos volviendo a las raíces de la firma, buscando un equilibrio entre tradición e innovación. slowlove.es



OBJETO DE DESEO

Miu Miu es una de las marcas favoritas de famosas como Rosalía o Alexa Chung. Hace varias temporadas que apuesta por la estética colegial, con prendas y accesorios inspirados en el año 2000, como estas gafas de metal y acetato.

miumiu.com

DÍAS DE CLASE

La estética colegial es pura tendencia. Jersey, blazer, zapato plano, falda de tablas... Súbete a la moda que arrasa esta temporada.



SHOPPING

Estética college

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR

TABLAS, CORBATAS, CALCETINES, POLOS, CHALECOS... SI TE GUSTA EL LOOK COLEGIAL, ESTÁS DE SUERTE. APROVECHA.



CAZADORA
de Lacoste,
290 €

x.com/byneontelegram



BOLSO
de JW Pei para
El Corte Inglés, 100 €

x.com/byneontelegram

FALDA
de Lacoste,
195 €

ANILLO
de María Pombo para
Agatha Paris, 49 €

x.com/byneontelegram



POLO
de Polo Club,
59,90 €

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram



MARÍA POMBO



DIADEMA
de Araban,
El Corte
Inglés,
14,95 €

VESTIDO
de Sandro, 315 €

ABRIGO
de Silbon,
179 €



BOLSO
de Tommy
Hilfiger, 149,90 €



CHAQUETA
de Polo Ralph
Lauren, 399 €



JERSEY
de Massimo
Dutti, 69,95 €

ZAPATILLAS
Stan Smith
de Adidas, 110 €



CHALECO
de Bershka,
22,99 €



CORBATA
de Mango,
19,99 €



PARKA
de Mango,
129,99 €



MOCASINES
de Martinelli,
119,95 €



CAMISA
de Easy Wear,
25,99 €



MINIFALDA
de Zara, 22,95 €



Bermuda
raya diplomática,
de Benetton

59,95 €

oferta
estrella

DIEZ MINUTOS

BOLSA CUIDA DE TI



**POR SOLO
59 €**

**VALOR REAL:
300 €**

ESTA EXCLUSIVA BOLSA 'CUIDA DE TI' DE DIEZ MINUTOS CONTIENE UNA SELECCIÓN DE 16 CAPRICHOS 'TOP' QUE TE ENAMORARÁN. ¡DISFRÚTALA Y MÍMATE!



Benefit. 'The POREfessional Deep Retreat mini', mascarilla de arcilla (22,99 €).



Cocunat. Aceite Extraordinario. Reafirma y regenera la piel (47,95 €).



Kobho Labs. 'Collagen + Hyaluronic Acid', refuerza cabello y uñas (22,95 €).



Gloria Vanderbilt. 'Gloria Vanderbilt in Red Eau de Parfum', fragancia (11,95 €).



Eucerin. 'Anti-Pigment Dual Serum', sérum antimanchas de doble acción (49 €).



Eucerin. 'Sun Face Hydro Protect Ultra-Light Fluid FPS 50+', protector solar (21,95 €).



Eucerin. 'Anti-Pigment Contorno de ojos', reduce todo tipo de ojeras (31 €).



Kerasilk. 'Recovery Mask', mascarilla capilar intensiva que repara e hidrata (11,95 €).



Sprinter. 'Botella Sprinter x La Vecina Rubia', con 0,5 litros de capacidad (6,95 €).



Tree Hut. Exfoliante Corporal de Rosa de Marruecos. Piel suave e hidratada (16,99 €).



Gosh. 'BLUSH UP Rose Tono 002', maquillaje de efecto perlado (13,99 €).



MyOwn. Set de Higiene Dental. Un conjunto para una sonrisa diez (17,79 €).



Siux. Gorra 'Trilogy Patty'. Este otoño, será tu gran compañera (19,95 €).



Megan Maxwell. 'Te lo dije', la primera novela de nuestra 'best seller' favorita (9,45 €).



Tu bolsa para todo. Práctica, XL y multiusos, irá contigo a todas partes.



ESCANEA Y LLÉVATELA

Pon atención a tu cuello

ES EL GRAN CHIVATO DE LA EDAD, PORQUE LA ZONA PIERDE DEFINICIÓN, BORRÁNDOSE LA DIVISIÓN ENTRE EL BORDE NATURAL DE LA MANDÍBULA Y EL PROPIO CUELLO. HAY SOLUCIÓN.

La papada es una de las principales preocupaciones estéticas de los últimos años, según la doctora Betancourt, porque se aleja del canon estético anguloso sin rastro de grasa. La papada o doble mentón suele acompañarse (o no) de flacidez de la piel y del propio músculo platismo, por lo que debemos clasificarla en 3 tipos para orientarnos en cómo tratarlas: grasa, flácida o combinada. Como especialista creo que es de vital importancia que el paciente entienda que eliminar la papada requiere de la perfecta combinación entre un cambio de hábitos y la aplicación de tratamientos estéticos no invasivos que favorecen el cuidado de esta zona.

¿Por qué aparece? Hasta hace apenas 5 años, se asociaba a personas con cierto sobrepeso. Sin embargo, existen muchos otros factores como la genética, el aumento del uso de dispositivos, la mala alimentación, cambios hormonales o el propio envejecimiento, la toma excesiva de sol y el tabaco.

¿Se puede prevenir el descolgamiento? Sí, por supuesto. Lo primero ser conscientes de nuestra posición cada vez que estamos delante de un

dispositivo, llevando una alimentación saludable rica en fibra, hierro o potasio y también es importante trabajar con ejercicios específicos la zona de cuello y cabeza, estirando siempre que podamos esta zona durante diferentes momentos del día.

¿Cómo la podemos tratar? Gracias a la innovación del sector, hoy en día tenemos acceso a tratamientos no invasivos que te permiten trabajar zonas específicas de una manera más natural y sin que afecte al día a día del paciente. Tratamientos digitales que no generan ningún impacto negativo en la piel, sin síntomas postratamiento (como pueden ser hematomas o rojeces) e indoloros. No todos, pero la medicina estética cada vez aboga más por estos tratamientos y la combinación de los mismos. Por ejemplo, hoy en día recomiendo mucho el tratamiento con HIFU Liftera, un ultrasonido microfocal (con disparo digital no doloroso), que me permite trabajar la zona a diferentes profundidades (piel, grasa, tejido muscular), provocando destrucción del tejido graso, tensado cutáneo y muscular en una sola sesión.



DRA ROSANNA BETANCOURT
especialista en medicina estética



Hace unos años, cuando se hablaba de reducir o eliminar la papada, la cirugía era una las soluciones más recurridas



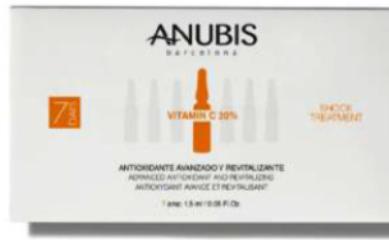
Ampollas rescate
Hydra 6 SOS by
Lorena Suárez, 65 €



Sérum
reafirmante
de OBI, 42,95 €



CC crème
liftante SPF30,
de Payot, 62 €



Ampollas
vitamina C
35,10 €



Restaurador
nocturno,
de Dermalogica
109 €



Oferta
estrella



Dispositivo facial
para eliminar
las arrugas del
rostro y cuello,
de Geske

49,95 €

LA EXPERTA TE ACONSEJA...

¿A qué se debe y cómo se puede tratar la caída del cabello?

Desde que Hamilton describiese la caída capilar y sus tipos en los años 50, el número de estudios publicados sobre este tema se ha multiplicado de manera exponencial. Según los estudios, uno de cada dos hombres sufre alopecia a partir de los 50 años y en la misma proporción ocurre en la población femenina a partir de los 60. En jóvenes, alcanza el 30% de varones a partir de los 30 años. Y estos datos corresponden sólo a la alopecia más común, la **androgénica**, que engloba al 95% de los casos. En ella la predisposición genética tiene un papel esencial.

La alopecia superior a 120 cabellos al día no es sólo una cuestión de estética, es considerada una enfermedad y como tal está recogida por la OMS. Este trastorno puede estar relacionado con déficit de vitaminas, el estrés, el cambio estacional, las alteraciones del sistema inmune o los cambios hormonales, entre otros. La industria farmacéutica ha seguido un desarrollo paralelo al de los estudios para desarrollar una amplia gama de terapias disponibles para evitar que nos quedemos calvos. Siempre nos apoyamos en la mejor evidencia científica disponible para determinar la causa de la caída capilar e indicaros un tratamiento que tendrá dos partes:

1.-El que realizaréis en domicilio a través



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

de **cápsulas que suplementan** o tratan la caída que asociaremos a determinadas lociones y champús.

2.- En la consulta, con un plan de **tratamientos inyectables** en el cuero cabelludo que llamamos mesoterapia. El resultado lo evaluamos al menos a los 6-12 meses. También disponemos de test genéticos que detallan los factores que más están influyendo en tu alopecia.

Y dejo para lo último el **trasplante capilar**, indicado cuando la alopecia está estable y siempre que el paciente tenga una cantidad suficiente de unidades foliculares en la zona que va a donar ese cabello. Si tu alopecia se encuentra en avance progresivo, siempre te aconsejaremos recibir tratamiento previamente a plantearte esta opción.

Para nosotros la relación médico-paciente es fundamental para poder establecer unas líneas realistas respecto al resultado y las diferentes opciones terapéuticas que existen.

La alopecia no es sólo cuestión de estética, está considerada una enfermedad y como tal está recogida por la Organización Mundial de la Salud

Sabías
que...?

TANTO HOMBRES COMO MUJERES

pueden sufrir del colgamiento de la piel del cuello. Ello se debe a malos hábitos diarios, como la posición del cuello cuando estamos sentados o la mala alimentación. Es importante una vez al día hacer estiramientos

80 %

DE LA POBLACIÓN

le preocupa la papada, según la doctora, una cifra que en los últimos años ha ido en aumento debido a factores como el uso de dispositivos tecnológicos. La grasa acumulada en esta zona y el descolgamiento del mentón preocupa incluso más que las arrugas porque esto favorece un cambio en la forma del rostro.



Cuchillos siempre afilados

Olvídate de cuchillos que no cortan bien y de buscar dónde poder afilarlos. WMF ha presentado Ultimate Black, el primer cuchillo de cocina con una hoja con un recubrimiento único que se mantiene afilada durante décadas. wmf.es

Doble limpieza para ojos sensibles

Para unos ojos cuidados primero usa Belcils Loción Desmaquillante Calmante o Belcils Desmaquillante para Ojos y, posteriormente, aplica Belcils Espuma Limpiadora. vinas.es



Fuente de energía con hierro y vitaminas

Los niveles bajos de hierro causan cansancio, falta de energía, piel pálida y pelo y uñas quebradizos. Floradix es un reconstituyente líquido que te ayudará a subir niveles y sentirte bien. floradix.es



Cuidado de salud bucodental

Fluocaril presenta su nueva gama de Protección Completa que incorpora la nueva fórmula zinc+flúor para la protección de dientes, encías, mejillas y lengua. unilever.com



“Truco o Trapa” tu pack de miedo para Halloween

Serás la más equipada de tus vecinas con este pack que incluye tres unidades de Trapamilk de chocolate con leche, tres con galleta, turrón y bombones. Delicioso. trapa.es



Libérate de las escaleras

Si las escaleras de tu hogar suponen un riesgo, opta por una solución segura con las sillas salvaescaleras de VALIDA. Podrás desplazarte de manera cómoda y segura, sentada y sin esfuerzos. valida.es



Si tomas vitamina C, ¡no lo dudes! elige VIT-C 1000

VIT-C 1000 de Laboratorios MARNYS es un suplemento bebible de vitamina C liposomada, tu aliado estrella frente al cambio de estación. Además de favorecer la función normal del sistema inmune, la vitamina C posee una potente acción antioxidante. marnys.com





**LIMPIAR NUNCA FUE TAN FÁCIL
¡Y RÁPIDO!**

Mopa ELÉCTRICA

SIN CABLES

DUOSPINNER

Tecnología “3 en 1” ultrapotente y sin cables: LIMPIA • PULE • FRIEGA

Fregar el suelo es pesado y engorroso ¡hasta que deje entrar en su hogar a Duo Spinner! La mopa eléctrica, ligera y sin cables, que hace el trabajo duro por usted. Descubra la forma más rápida y sencilla de eliminar la suciedad, gérmenes y bacterias. Póngala a prueba, no le decepcionará. ¡Aproveche AHORA su SUPER-PRECIO!

✓ **Batería recargable:
90' de autonomía**

✓ **Llega al último rincón
¡sin agacharse y sin esfuerzo!**

Diseño ARTICULADO 100%



**Doble acción
giratoria**



**TODO TIPO DE SUPERFICIES
Relucientes ¡y protegidas!**

**Incluye 2 gamuzas de microfibra
y además ¡GRATIS!**



+ 2 gamuzas estropajo

**+ 2 gamuzas
abrilantadoras**

✓ **Ligera y manejable
¡con una sola mano!**

sin cables

**Llena de buenas ideas
¡Y MUY FÁCIL DE USAR!**

✓ **Desmontable y
con altura regulable**

✓ **Se mantiene de pie sola**

✓ **Añada agua o su
limpiador favorito**

130 cm

90 cm

**OFERTA ESPECIAL
ANTES 115€**

AHORA SÓLO 69€

(más 4,95€ por gastos de envío)

902 107 902

Oferta válida sólo
para Península,
Baleares y Canarias

EX73



**GALERIA
DEL COLECCIONISTA**
Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadcoleccionista.com

La supervivencia al cáncer de mama

LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER ACABA DE PRESENTAR UN ESTUDIO CON DATOS REVELADORES SOBRE LAS IMPLICACIONES QUE LA ENFERMEDAD TIENE EN TODOS LOS ASPECTOS DE LA VIDA, DESDE EL BIENESTAR FÍSICO, MENTAL, SEXUAL, ETC.

Con motivo del Día Mundial contra el Cáncer de Mama, que se conmemoró el pasado 19 de octubre, la Asociación Española contra el Cáncer ha presentado el estudio "Necesidades y calidad de vida en supervivientes de cáncer de mama", realizado por el Observatorio del Cáncer. Un completo y revelador informe que ofrece datos como que el 73% de las mujeres encuestadas reconoce tener miedo a que alguien de su familia pueda tener cáncer o que el 67% dice temer una recaída. Y el estudio nos ataña a casi todos de manera directa o indirecta, porque cuando hablamos de este tipo de tumor, pensemos que el año pasado 35.312 mujeres fueron diagnosticadas.

Necesidades de las pacientes

En 2023, la AECC atendió al 51% de las mujeres diagnosticadas, y el 64% requería atención psicológica, el 18,9% por ansiedad y estrés; el 64% necesitaba atención social, el 10%, por temas relacionados con prestaciones de la Seguridad Social; y el 19%, atención sanitaria, como los efectos secundarios de los tratamientos. Se las atendió de manera gratuita en toda España, poniendo a su disposición y a la de sus familias el único servicio de atención telefónica ininterrumpido las 24 horas de los 365 días del año, que hay en Europa. El número es el **900 100 036**

EN 2023, 35.312 ESPAÑOLAS FUERON DIAGNOSTICADAS DE ESTE TUMOR, EL MÁS FRECUENTE EN LA MUJER EN TODO EL MUNDO

-Problemas económicos y laborales

debido al cáncer. Cerca de un tercio (29,6%) ha tenido problemas económicos debido al cáncer y un 24% tuvo que dejar su trabajo como consecuencia de la enfermedad. Además, de las encuestadas en activo, el 68% considera que el cáncer de mama ha supuesto un parón en su proyección profesional o ha limitado sus oportunidades laborales; el 64% no ha sentido el apoyo de jefes y compañeros; y un 64% han tenido algún impedimento para desarrollar su empleo.

Una vez finalizado el tratamiento y con el alta médica, el 24% de las supervivientes se han visto obligadas a dejar de trabajar como consecuencia del cáncer. Por otra parte, el 16% de las supervivientes tiene reconocido algún grado de discapacidad debido a la enfermedad.

-Más de la mitad manifiestan dolor, fatiga y problemas de sexualidad.

Entre los principales problemas físicos por los que se ha preguntado en la investigación, el 46% de las pacientes siente dolor habitualmente y el 50,5%, fatiga. El mismo porcentaje (50%) reconoce tener deterioro cognitivo persistente. En lo referente al malestar emocional, además del mencionado temor a la recaída, la mitad de las participantes dice sentirse preocupada por su imagen corporal. Y ya en cuanto a las relaciones interpersonales, más de la mitad (52,9%) manifiesta problemas de sexualidad: el 45,6% se ha sentido molesta por ser incapaz de mantener relaciones; el 48% se ha sentido insatisfecha con su vida sexual; y el 55,1% ha evitado la actividad sexual con frecuencia, muy a menudo o siempre. El apoyo familiar y psicológico es vital.



INVESTIGACIÓN, PREVENCIÓN Y DIAGNÓSTICO PRECOZ

Gracias a la movilización de la sociedad y a los esfuerzos realizados en investigación, prevención y detección precoz, el cáncer de mama tiene una tasa de supervivencia media a 5 años del 85,5%, siendo uno de los tumores con mayor supervivencia.



ÚLTIMAS NOTICIAS



ATENCIÓN A XEC, LA NUEVA VARIANTES DEL COVID

Este otoño llega con una nueva variante de coronavirus, que será la dominante en poco tiempo. Se trata de XEC, que además, trae un síntoma inusual: la pérdida de apetito, que no solía estar entre las manifestaciones de anteriores variantes del covid-19. Por lo demás, se puede manifestar con temperatura alta o escalofríos; tos; pérdida o cambio en el sentido del olfato o del gusto...

RELATOS REALES SOBRE LA MENOPAUSIA

“Somos menopáusicas, ¿y qué?” son 50 relatos de mujeres sin reglas, testimonios reales sobre la menopausia. Con esta publicación de la empresa Domma, los usuarios pueden hacer una aportación de 1 € para recibir el formato digital de la obra (consultar domma.com). Lo recaudado se donará a la Asociación Española para el estudio de la Menopausia (AEEM). También hay versión en papel por 9,95 €.

Sabías que...

FUMAR EN EL COCHE ES PEOR DE LO QUE PENSAMOS

Según los científicos, la nicotina se queda impregnada en la tapicería y afecta sobre todo a los más pequeños. Advierten del humo residual, de su impacto y de su permanencia. Varios colectivos reclaman que se prohíba fumar dentro de los vehículos

250%

HA AUMENTADO LA PRESCRIPCIÓN DE ANTIDEPRESIVOS DESDE EL AÑO 2000

sin que esto se traduzca en una disminución de las enfermedades mentales. Belén González, Comisionada de Salud Mental, destaca además la desigualdad en el consumo de ansiolíticos, siete veces mayor en personas con rentas bajas.

10 beneficios de tener un animal doméstico



Pasear a tu amigo de cuatro patas te obliga a moverte y a ampliar tu entorno social.

Adopción

SIEMPRE MEJOR QUE COMPRAR

Antes de hacerte con una mascota has de valorar cuál es la que mejor te va a ti, a la familia... Todo teniendo en cuenta nuestros hábitos, condición física, etc. Y aunque comprar a tu animal doméstico te permite elegir su raza, edad o tamaño, la mejor opción de compromiso es, sin duda, la adopción; las personas del refugio te pueden informar de las características de los perros o gatos.



BIENESTAR FÍSICO, MENTAL, SOCIAL... ANOTA ESTE DECÁLOGO DE VENTAJAS POR TENER UN PERRO O UN GATO EN CASA.

Legan a ser como uno más de la familia y las ventajas de una mascota en casa son múltiples. Aquí te detallamos solo diez.

1. Ofrecen compañía. La soledad es más llevadera con un perro, un gato o un pájaro en el domicilio.

2. Nos mantienen activos. Los perros, por ejemplo, han de sacarse a diario y nos obligan a movernos más.

3. Ejercitan la memoria. Hay que recordar si se les ha dado de comer, si se les ha aseado... Ideal para mayores.

4. Aumentan la autoestima, dándonos confianza y obligándonos a ser responsables de otro, a ser necesarios.

5. Reducen el estrés y la ansiedad. Con solo acariciarlos, liberamos oxitocina, conocida como la hormona del placer y el bienestar.

6. Son soporte emocional frente a la depresión, y la prueba es que hay perros terapia que proporcionan alegría y suben el ánimo.

7. Mejoran la salud. En general, reducen el insomnio, aumentan el apetito y mejoran la presión arterial.

8. Aceleran la recuperación de los pacientes. Reducen el ritmo cardíaco para afrontar el miedo o la ansiedad.

9. Ayudan a socializar. Los paseos facilitan hablar con los dueños de otras mascotas y crear una red de apoyo.

10. Educen. Los niños con un animal doméstico se hacen más responsables, disciplinados y respetuosos.

ELLE

CALENDARIO DE ADVIENTO

EL REGALO IMPRESCINDIBLE DE ESTA NAVIDAD



VALOR REAL: 625 €

CONSIGUELO AQUÍ.
Incluye una selección top de 24 productos 'beauty' imprescindibles y además, 12 números de la revista ELLE. Todos los productos son formatos reales, no muestras. Promoción válida sólo en Península y Baleares.



Descubre la gran variedad de recetas dulces y saladas que puedes preparar con calabazas.



En otoño, ¡dame calabazas!

SON BONITAS DE ASPECTO, ALGUNAS LAS RELACIONAMOS DIRECTAMENTE CON HALLOWEEN, PERO SU GRAN ÉXITO RADICA EN SU VERSATILIDAD EN LA COCINA Y EN SUS PROPIEDADES.

Hay multitud de variedades y en algunos países americanos se pueden encontrar algunas de verano, con una piel tierna, que se comen enteras. Pero en España encontramos: la verde, la cacahuete –de forma alargada–, la naranja típica de Halloween... y entre las dulces: la cidra y la confitera, de la que se obtiene el cabello de ángel.

Es muy fácil de preparar y lo más habitual es cocerla, asarla o que participe en

guisos y estofados junto a otras verduras. Las cremas de calabaza resultan muy reconfortantes en los meses fríos y también es muy fácil hacer tartas con ellas. Además, las calabazas destacan por sus múltiples propiedades nutritivas:

Ligera. Su alto contenido en agua hace que tenga pocas calorías.

Cuida los riñones. Es diurética, alivia los síntomas de cistitis y previene la formación de cálculos renales.

Digestiva. Cocida es un excelente antiinflamatorio para el estómago y el intestino, también combate la gastritis, el colon irritable y la enfermedad de Crohn.

Rebaja el colesterol Las semillas de calabaza (las populares pipas), además de ser un vicio, ayudan a bajar los niveles de colesterol y los triglicéridos, ya que son ricas en ácidos grasos omega 3.

Ayuda a prevenir cataratas y cuida de la salud ocular.

OFERTAS DEL SÚPER

¿Te gusta la hora del aperitivo? Pues te ofrecemos uno distinto, nutritivo y muy rico. Cuece patatas, córtalas en ruedas, unta con queso crema y coloca encima un mejillón, verás qué rico.



1,77 €

HiperDino

Crema de queso Camembert Président, 125 g.



4,65 €

FROIZ

Patatas Conde, bolsa de 5 kilos,



1,89 €

Mejillón en escabeche Calvo, 115 g, 2ª unidad al 50%, la primera a

EROSKI



dial MUSIC

Preguntamos a...

LAURA LOBO

¿Qué te gusta comer mientras ves tu serie favorita?
Palomitas dulces, patatas fritas y helado (todo muy sano, ja, ja, ja).

Si pudieras, ¿te alimentarías solo de...?
¡Especitos!

Si abro tu nevera, ¿qué es lo más raro que encuentro?
Esta semana, salicornias.

¿Has hecho algún curso de cocina?
No tantos como quisiera, ¡pero sí! El último, de cocina peruana.

Confiesa, ¿has hecho alguna dieta loca?
Ja, ja, ja, me llevé un par de días bebiendo una mezcla rara de sirope, cayena y agua... y perdí ¡un par de días de mi vida!

Superalimento



MEJILLONES

Estos bivalvos son muy ricos en proteínas y resultan muy sabrosos y ligeros (para dietas bajas en calorías). Su aporte en vitamina A hace que protejan el sistema inmunológico, ya que fomentan la producción de glóbulos blancos. Son buenos para huesos y dientes ya que contienen fósforo y vitamina D, y gracias a su aporte en B12 ayudan en casos de depresión.



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

La experta responde

¿EN QUÉ ALIMENTOS ENCONTRAMOS MÁS PROTEÍNAS?

Los grupos de alimentos con más contenido de proteína de alto valor biológico de origen animal son las carnes magras, pescados, moluscos, huevos y lácteos. Entre los de origen vegetal encontramos soja, guisantes, garbanzos, nueces y algunos granos integrales.

RECETAS SIN GLUTEN NI LACTOSA

Vicky Calleja recopila más de 100 recetas muy vistosas, fáciles de hacer, ricas, ligeras y que facilitan la vida a aquellas personas que no pueden tomar gluten ni lactosa. Además, nos da opciones para elaborar preparaciones básicas como pan, pero de arroz integral, o una versión ligera, y muy rica, de mayonesa con yogur. Te encantarán.

zenitheditorial.com



Receta económica

Tarta de Halloween

- 300 g de calabaza
- 4 huevos
- 220 g de harina de repostería
- 50 g de almendras picadas
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 1 cucharadita de canela
- 10 g de jengibre fresco
- 2 clavos de olor
- aceite de girasol
- 50 g de azúcar glas



1. Precalentar el horno a 180 °C. Cortar la calabaza, pintar con un poco de aceite y hornear 25 minutos. Triturar con batidora.

2. Separar las yemas de las claras. Batir las yemas y el azúcar moreno en el vaso de la batidora, añadir la calabaza, la canela, el clavo y el jengibre, 2 cucharadas de aceite, las almendras y la harina tamizada. Montar las claras a punto de nieve y añadir a la mezcla anterior con movimientos envolventes.

3. Verter la mezcla en un molde para horno durante 45 minutos. Una vez desmoldado y frío poner sobre el bizcocho una plantilla con dibujo alusivo a Halloween y espolvorear azúcar glas.

El precio es de 2 €/ración

Placas solares: la mejor manera de cuidar el Planeta

ADEMÁS DE AHORRAR EN TU FACTURA DE LA LUZ, LA ENERGÍA SOLAR ES IMPRESCINDIBLE PARA LUCHAR CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO. TE CONTAMOS TODAS LAS VENTAJAS QUE APORTA.



Si estás pensando en pasarte al autoconsumo, los paneles solares son la mejor opción para convertirte en un consumidor mucho más responsable con el entorno. Normalmente, cuando hablamos de placas solares, nos centramos en lo que te puedes ahorrar en tu factura de la luz –hasta un 70%–, pero en esta ocasión queremos destacar todos los beneficios

medioambientales que se consiguen. Desde Naturgy, nos cuentan cómo ayudamos a combatir el cambio climático con esta fuente solar.

-Respetuosa. Al contrario que otras fuentes de energía, la solar no emite gases de efecto invernadero de forma directa o indirecta, con lo cual no contribuye al calentamiento global. Tampoco emite sustancias tóxicas ni contaminantes, así que no perjudica al

medioambiente ni al ser humano de ninguna forma posible.

-Fuente de energía inagotable y renovable. El desarrollo de esta energía no tiene un impacto negativo en las nuevas generaciones. Por otro lado, a diferencia de las fuentes tradicionales como el gas, el petróleo, el carbón o la energía nuclear, que son recursos limitados, la energía solar no se agota y está disponible en todos los lugares del mundo.

-Paneles silenciosos.

Uno de los problemas que conllevan los generadores de energía eléctrica tradicional es la contaminación acústica. La energía solar, sin embargo, no hace ningún tipo de ruido, lo que es un punto a favor para el bienestar de sus usuarios.

-Riqueza y empleo local.

La energía solar no necesita ser importada de ningún otro país. Además, la instalación de placas solares genera empleo

¿SABÍAS QUE...?

Nuestro planeta recibe 120 mil teravatios de radiación proveniente del sol. Esto es 20 mil veces más de la energía necesaria para el mundo entero. Se estima que el Sol seguirá produciendo energía durante un mínimo de 5.000 años más.



local. Todo ello implica que la producción de electricidad fotovoltaica y su uso eficiente empuja al desarrollo sostenible.

-Baja necesidad de mantenimiento.

Únicamente debe mantenerse limpia la superficie de los paneles para que las células de silicio puedan captar la máxima radiación posible. Para ello, solo será necesario una esponja y un poco de lavavajillas. Si están en el tejado, mejor

confiar en profesionales para que limpien las placas.

-No destruye ecosistemas. Si hay menor demanda de la energía eléctrica convencional, se reduce la construcción de refinerías o plantas nucleares; por lo que se evitaría la tala de árboles y destrucción de ecosistemas. Asimismo, otro beneficio de la energía solar, es que también disminuye la contaminación del agua, asociada a la obtención de combustibles fósiles

Naturgy



¿AHORRARÉ REALMENTE EN MI FACTURA?

Es normal que cuando te planteas instalar placas solares en tu hogar, surjan un montón de dudas. En Naturgy te las resuelven todas, y además en su página web encontrarás una calculadora que te realiza una simulación solar en tan solo un minuto. Así sabrás cuánto podrás ahorrar en tu factura de la luz, elegir la solución que mejor se adapta a tus necesidades y obtener un presupuesto orientativo.



Paneles solares y su vida útil

La mayoría de las placas están diseñadas para durar décadas (incluso superar los 30 años de vida útil) y pueden seguir produciendo energía después de que expire la garantía del fabricante. Sin embargo, según explican desde Naturgy, es importante tener en cuenta que esta vida útil puede verse afectada por factores como el clima, la calidad del aire, la inclinación y orientación del panel, el mantenimiento y la calidad del equipo utilizado en la instalación.

CINE



Sofía Allepuz y Alejandro Escamilla son los niños protagonistas de la película.

Rita

PAZ VEGA PRESENTA SU PRIMERA PELÍCULA COMO DIRECTORA, UNA HISTORIA AMBIENTADA EN LA SEVILLA DE LOS OCHENTA.

25 octubre Directora: Paz Vega. Intérpretes: Sofía Allepuz, Alejandro Escamilla, Paz Vega, Roberto Álamo, Daniel Navarro. **Drama.**

Después de una extensa y exitosa carrera como actriz, Paz Vega debutó como directora. "Rita" es su primera película y se estrena en España tras pasar por el Festival de Locarno y por la Seminci de Valladolid, donde la crítica especializada aseguró que se trataba de un debut más que notable. La sevillana se trasladó a su tierra, al año 1984, para contar la historia de Rita y Lolo, dos hermanos de 7 y 5 años que viven en el seno de una sencilla familia obrera. Comienzan las vacaciones de verano y el país entero está revolucionado con la Eurocopa

de fútbol, donde España ha pasado a los cuartos de final. El calor aprieta y Rita sueña con ir a la playa, pero la vida en el barrio le tiene reservadas otras sorpresas. "Ha sido la experiencia más bonita que he vivido a todos los niveles, a nivel profesional, personal, mental y de corazón... Fue un nivel de felicidad total. Puedo decir que yo he sido feliz cuando tuve a mis hijos y rodando esta película. Me pregunto por qué no lo habré hecho antes", confesó Paz. Su experiencia ha sido tan gratificante que ya tiene en mente su nueva película como directora.



¿SABÍAS QUE...?

TENDRÁ QUE COMPAGINAR

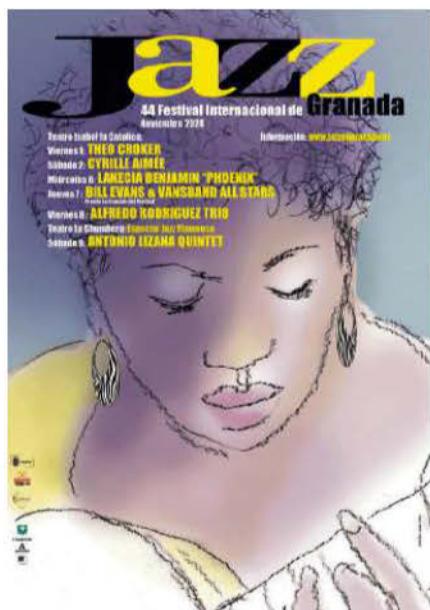
En una entrevista para "El País", Paz reconoció que compaginará su nuevo oficio con el de actriz. "Tengo tres hijos que son una lima y comen mucho. A mí me gustaría dirigir, y de hecho ya estoy buscando otra historia, pero por desgracia yo no me puedo parar seis o siete años esperando a poder dirigir otra vez, ni cinco, ni dos, así que tendré que seguir compaginando la interpretación con la dirección", confesó

OCIO



MUJERES DETRÁS DE LAS CÁMARAS

La 7ª edición del Festival Cine por Mujeres Madrid, del 29 de octubre al 9 de noviembre, proyectará un total de 38 películas nacionales e internacionales, además de contar con talleres y mesas redondas. Uno de los eventos más esperados de esta edición es la Competición Española, que se celebrará en la Sala Berlanga, con diez largometrajes, entre los que se encuentran títulos como "Soy Nevenka" de Icíar Bollaín, "Los destellos" (en la imagen) de Pilar Palomero y "La infiltrada" de Arantxa Echevarría. festivalcineformujeres.com



OTRA EXCUSA PARA VISITAR GRANADA

La ciudad acoge la 44 edición de su Festival de Jazz. Artistas que representan el pasado, presente y futuro del género, y que se darán cita en escenarios tan icónicos como el Teatro Isabel La Católica y el Teatro La Chumbera (del 1 al 9 de noviembre). Mención especial merece el legendario Bill Evans, exmiembro de la banda de Miles Davis, que regresará para deslumbrar con su Vansband All Stars. jazzengranada.es

NO TE PIERDAS

libros/ música

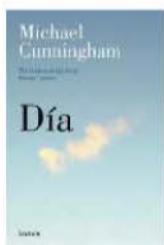


"UN SEGUNDO PARA AMAR"

El nuevo sello editorial INLOV, hermano de la editorial Alma, busca redefinir la literatura romántica para las nuevas generaciones. Y empieza su andadura con esta novela, escrita por Kristina Moninger. Cinco jóvenes se hacen inseparables desde que se conocen en un campamento de surf, pero todo cambia cuando una de ellas desaparece sin dejar rastro.

"DÍA"

Michael Cunningham, que se llevó el premio Pulitzer por "Las horas", regresa con una novela donde vuelve a demostrar que es un maestro a la hora de crear personajes memorables. El libro es un texto compuesto en tres actos, que recoge lo que sucede en una familia el mismo día de tres años consecutivos. Editorial Lumen.



OFERTAS DE LA SEMANA

NICK CAVE ATERRIZA EN BARCELONA

El 24 de octubre, Nick Cave & the Bad Seeds actuarán por fin en el Palau Sant Jordi. Este será su estreno en el recinto olímpico, ya que el anterior intento fue pospuesto y finalmente cancelado por culpa de la pandemia. Un día después tocará en Madrid, en el Wizink Center. nickcave.com



Desde 71,50 €



Desde 11,95

SOROLLA, UNA NUEVA DIMENSIÓN

Después del éxito que ha obtenido en Valencia y Barcelona, llega a Bilbao una propuesta innovadora que quiere rendir homenaje al gran artista en su centenario y busca mostrar las obras de Sorolla de una forma diferente y sumergir al público en el corazón de su arte. En el Next Museum Bilbao. sorollaexpo.es

JAZZ CON TOQUES AFROCARIBEÑOS

Después de una gira de más de un mes por Estados Unidos, el prestigioso músico británico Shabaka Hutchings presenta su nuevo álbum en Teatros del Canal de Madrid. Esta actuación está enmarcada en el interesante ciclo Villanos del Jazz. Consulta todas las actuaciones del festival en villanosdeljazz.es



Desde 9 €



EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA EN MADRID

El fotógrafo Gérard-Philippe Mabillard presenta en el Centro Cultural Fernán Gómez de Madrid la exposición "The Stars' Share". Fotografías en blanco y negro de distintas personalidades del mundo del cine, la música, la fotografía, el arte, el diseño, el deporte y la gastronomía. teatrofernangomez.es

TELEVISIÓN



RUTH LORENZO, MELANI GARCÍA Y MARC CLOTET, PRESENTADORES DE "EUROVISIÓN JUNIOR 2024":

"Nuestra misión es que sea una gala divertida y que se vea la esencia de los españoles", dicen. Los tres son los maestros de ceremonias del certamen musical infantil que se celebrará en la Caja Mágica de Madrid el próximo 16 de noviembre.

Las entradas se agotaron casi a la hora de ponerse a la venta. España, país anfitrión por primera vez, estará representado por Chloe DelaRosa con "Como la Lola".



"DUNE: LA PROFECÍA"

Max estrena la ficción el próximo 18 de noviembre

Es la noticia que esperaban los fans del universo "Dune". El canal de streaming ya ha puesto fecha a uno de sus estrenos más esperados de 2024, la serie inspirada en la novela "Sisterhood of Dune", de Brian Herbert y Kevin J. Anderson. Está ambientada 10.000 años antes de la ascensión de Paul Atreides y sigue a dos hermanas Harkonnen (Emily Watson, en la foto, y Olivia Williams) que establecen la secta legendaria conocida como las Bene Gesserit.



RISTO MEJIDE, HOLA Y ADIÓS

Estrena "Demos, el gran sondeo" y dejará "Got Talent"

Este miércoles 23 de octubre, a las 22.50, en Telecinco, el presentador de "Todo es mentira" (Cuatro) estrena otro programa en el que unos 300 ciudadanos anónimos participarán en un sondeo en directo para tomar el pulso de la sociedad. Coincide con la noticia de que dejará de ser juez en el talent de Telecinco.



LA AGENCIA En las próximas semanas comenzará la grabación de esta comedia de Daniel Écija con Javier Gutiérrez, Marta Hazas y Manuela Velasco de representantes artísticos. Se verá en Telecinco.



ARCADIA Canarias acoge la grabación de esta serie que empareja a Paula Echevarría y a William Levy, que también ejerce de coproductor, y aún sin cadena.

LOS SIN NOMBRE Pau Freixas ha iniciado la grabación para Movistar Plus+ de este thriller con tintes sobrenaturales en el que intervienen Miren Ibarguren y Rodrigo de la Serna, entre otros.



ALUVIÓN DE SERIES ESPAÑOLAS

Todas las teles preparan sus próximo estrenos

La ficción española está de enhorabuena. Todas las cadenas apuestan por ella y han puesto en marcha proyectos que verán la luz próximamente. Es el caso de "La Agencia", versión de la serie francesa "Call my Agent", en la que Marta Hazas, Manuela Velasco y Javier Gutiérrez interpretarán a representantes artísticos. La veremos en Telecinco, como "Ella, maldita alma", adaptación de la novela homónima de Manuel Rivas, con Karina Kolokolchykova, Maxi Iglesias y Martíño Rivas. Y la lista es amplia, porque Paula Echevarría vuelve a trabajar de actriz, junto a William Levy, en "Arcadia"; ha comenzado la grabación de "Los sin nombre" para Movistar Plus+ y Netflix tiene preparada "La chica de nieve 2".



ELLA, MALDITA ALMA Esta es la primera imagen de la grabación para Telecinco, con Karina Kolokolchykova, Maxi Iglesias y Martíño Rivas.



JESÚS CALLEJA

El rostro de Mediaset España graba "Universo Calleja", en el que un grupo de famosos (Laura Escanes, Santiago Segura o José Mota), serán protagonistas de un viaje singular narrado en varias entregas.



"MAESTROS DE LA COSTURA CELEBRITY"

Pilar Rubio, Mónica Cruz o Eduardo Casanova hilarán fino

La versión con famosos del talent de costura de TVE ha completado su casting con María Esteve, Canco Rodríguez, Eduardo Casanova, Mónica Cruz, Laura Sánchez, Silvia Superstar (arriba, de izda a dcha), Edu Soto, La Terremoto de Alcorcón, Óscar Higares, Rosa López, Pilar Rubio y Carmen Farala (abajo, de izquierda a derecha).

Pasatiempos

AUTODEFINIDO



POPULARIZÓ LA RUMBA CATALANA	MÁQUINA ESTÁTICA SIMILAR A LA BICICLETA	ESENCIA	ÁRBOL DIMINUTO	HONESTIDAD	PRODUCIR UN PICOR DOLOROSO	RUTA DEL METRO
JORGE ... EXPILOTO	VALOR ECONÓMICO		ÁRBOL FAGÁCEO	ALTA DEFINICIÓN	INDICA LUGAR	PERSONA QUE HABLA EN PÚBLICO
JOYERÍA, ARGENTERÍA	REGALÉ, CEDÍ			PRUEBA	PREnda DE BéBé	
ALIMENTA AL GANADO	ENTRADA GRATUITA		REFORZAR	SIGUE AL OCHO	CIUDAD REAL	
CHICA DE PADRE DE FAMILIA	DÍGRAFO		PREFERIR PARA UN FIN	ADJETIVO POSESIÓN	COGERÁ, ENTRARÁ	
RÍO DE NUEVA ORLEANS	LANZA-MIENTO			SU NOMBRE	DERECHA	
SALUDO					ESPARCIR AGUA	
EXTRA-ORDINARIA						

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.

★★

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

★★

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

BINARIO

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

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

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

SOPA DE LETRAS

Agrupa las letras restantes tras resolver el juego.



BROA
BUFO
CRUZ
DORADA
ENCAJAR
FRAGOR
ÍNDICE
LAGO
LINGÜISTA

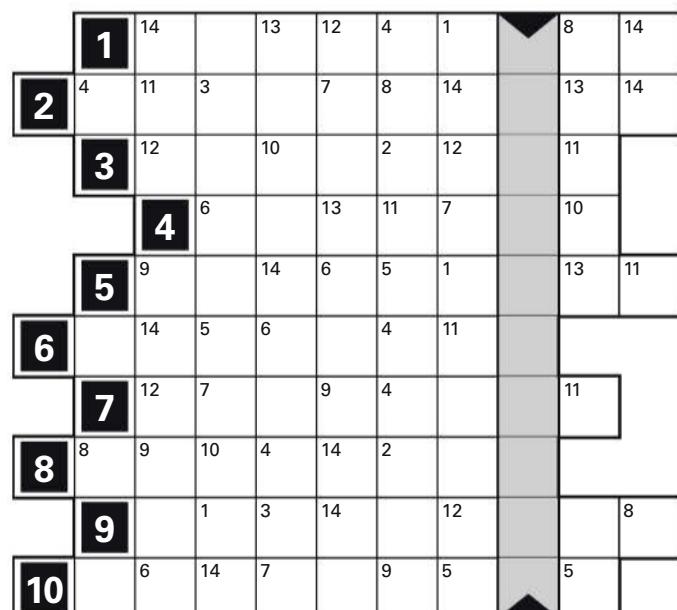
MAYO
MOLIDO
MÚSICA
NOMBRE
PANERA
PESCADO
POZAL
PRODUCTO
RAMO



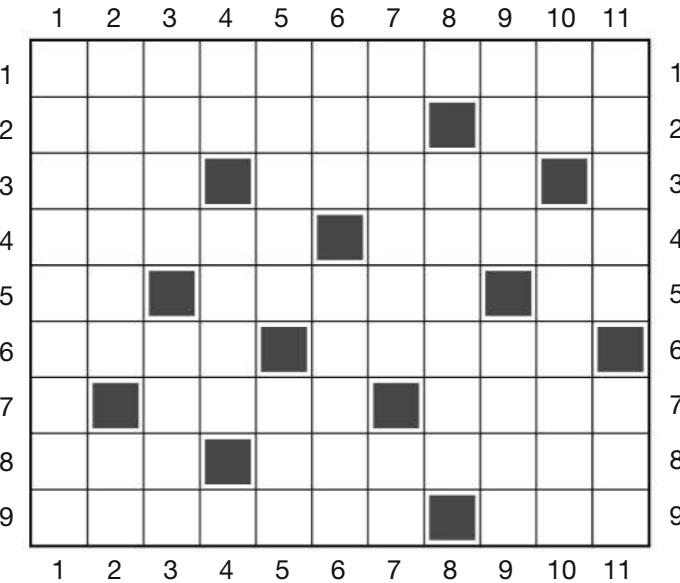
EL HORIZONTAL

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 | Cosa pasada de moda | 6 | Comida en el jardín |
| 2 | Cierta jefa militar | 7 | Dubitativo, irresoluto |
| 3 | Inaudito, sorprendente | 8 | Desprovista de zapatos |
| 4 | Ayuda a llevar maletas | 9 | Conjunto de personas |
| 5 | Salida de tono | 10 | Defender, amparar |



CRUCIGRAMA



Horizontal 1 Artificios. 2 Ideólogo y comandante de la Revolución cubana. Captaba sonidos. 3 Fase del sueño. Metal abundante en la Tierra. 4 Lengua semítica. Insecto joven. 5 Proporciona. Cetáceos bicolores. Dirigirse, andar. 6 Adjetivo demostrativo femenino. Trastornados. 7 Tiene gravedad. Sentir gran afición. 8 15.º letra. Tarima en un acto. 9 Natural de un país de África central. Indivisible por dos.

Vertical 1 Mostrar gratitud. 2 Femenino de yernos. Bóvido de las llanuras africanas. 3 Canción o composición musical. Baja de la cabalgadura. 4 Despues del III. Canta *Amante bandido*. 5 Aparecer, surgir. Avidez. 6 Preparo para la siembra. Local en que se enseña. 7 Tarima para el cante y baile flamencos. Sigla de Tribunal Supremo. 8 Arañar. 9 Gastar la superficie. Ciento sultánato. 10 Amnistía Internacional. Validez de un pasaporte. 11 Ganado o res que tiene lana. Licor de color caramel.

SOLUCIONES

CRUCIGRAMA	EL HORIZONTAL	SUDOKU
	BINARIO	
<p>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!</p> <p>MEGASTAR</p> <p></p> <p>Diversión sin fin</p> <p>www.megastarediciones.es</p>		



ACTRIZ

Laura Ramos

**“Estoy
felizmente casada
con un hombre
increíble”**

La coprotagonista de “Entrevías” acaba de darse el “sí, quiero” con el también actor Roberto Espinosa. Les une el amor, la interpretación y la pasión por Cuba, su país.

“José Coronado es un ejemplo en muchísimos sentidos... Ha sido un honor compartir con él tanto tiempo”



Luciendo un traje de cuadros de Sfera: chaqueta, 69,99 €; y pantalón, 49,99 €. Las sandalias son de Exe, 99 €. Como joyas, pendientes de zafiro, de Lisi Fracchia, 1.100 €; y sortija a juego, 550 €. A la izquierda, con un vestido de gasa con volantes de Sfera, 59,99 €; y botas de ante con remaches, de Zara, 99,95 €.

“La serie me ha permitido llegar al corazón de los españoles, que me han devuelto un cariño infinito”



La actriz lleva aquí una blusa de manga abullonada de Panambi, 150 €; y falda tubo a juego, 175 €. Las mules son de Pons Quintana, 210 €; y los pendientes de aro, de Lisi Fracchia, 500 €.

La acabamos de ver en “Entrevías”, la serie de Telecinco que supuso la vuelta a la tele de José Coronado, en duelo directo con Luis Zahera. Y ahí presente, en el papel de Gladys, el último amor de Tirso Abantos, nuestro héroe de barrio, está Laura Ramos. La actriz cubana, a la que descubrimos en el filme “Cuarteto de La Habana”, está agradecida a la ficción que le ha valido el reconocimiento y que está en Mitele, y más adelante en Netflix.

-¿Cuál es tu balance?

-Ha sido una de las mejores experiencias de mi carrera, en muchos sentidos. Un personaje maravilloso que me ha permitido trabajar a fondo como actriz. La oportunidad que ha supuesto estar en una serie de éxito internacional como “Entrevías” y la suerte de haber trabajado con un equipo excelente. Todos me han dejado muchísimas enseñanzas. Una historia conmovedora que ha llegado a diferentes públicos, algo que no suele suceder. También la posibilidad de haber llegado al corazón de los españoles, que me han devuelto un cariño infinito. Solo puedo estar agradecida.

-¿Qué tal trabajar con José Coronado?

-José es un grandísimo profesional, un actor extremadamente disciplinado y conectado con cada detalle del proyecto. Un ejemplo en muchísimos sentidos, de rigor, de entrega y respeto por los otros. He aprendido muchísimo observándolo. Ha sido y será siempre un honor haber podido compartir con él tanto tiempo.

-¿Y con Luis Zahera?

-Luis es un actor sorprendente, muy libre, ingenioso y versátil. Una máquina en escena. Trabajamos muy bien juntos, fue divertido y enriquecedor. Cuando estás a su lado debes estar siempre alerta y lista para responder con verdad. Es impredecible.

-Tu Gladys era la heroína, toda una superviviente. ¿Cómo construiste a esta mujer fuerte, luchadora... y enamorada?

-Sin duda, Gladys termina siendo la gran heroína de la historia. Una mujer visceral y sincera. Una fuerza de la naturaleza, estoica y con un corazón inmenso. Fui descubriendola poco a poco y dándome la oportunidad de vivirla momento a momento. Siempre construyo los personajes partiendo de una biografía previa que me gusta escribir como una especie de relato breve que me ayuda a entender y cons-

truir una personalidad compleja, que casi todos los personajes tienen, como la vida misma. Todos somos extremadamente complejos. Me obsesiona la idea de crear un personaje que parezca real.

-Podías haber tirado de clichés.

-Cuando te enfrentas a un personaje como Gladys es importante huir de los estereotipos. Latina, sufridora, hay que viajar al centro, ordenar lo que ocurre dentro de esta mujer que ha tenido que armarse de una coraza inquebrantable. Con los guiones, la dirección y mi empeño por hacerla lo más humana posible hemos encontrado realidad en cada escena. Para mí, actuar es eso. Gladys es una mujer con los sentimientos a flor de piel. Una fiera protectora y fiel. Me encantó interpretarla. Tuve mucha suerte de haber sido escogida para ella.

-Te hemos visto hacer de madre y abuela coraje. ¿Qué es de la vida de Laura Ramos en ese aspecto?

-No tengo hijos.

-¿Y quieres?

-Siempre he querido.

-Lo sentimos por los fans pero si José Coronado era tu amor en la ficción, en la vida real te acabas de casar con el actor Roberto Espinosa.

-Mi corazón está ocupado, sí, estoy felizmente casada con un hombre increíble que me enseña cada día sobre generosidad, respeto, amor... Estoy enamoradísima de mi marido, la verdad.

-Ambos sois cubanos. ¿Qué más os une?

-Es cubano, sí, y actor, excelente actor, muy conocido en Cuba por varios trabajos en la televisión y el teatro. Lleva unos años en España y el público español aún no lo conoce, pero lo hará y sé que le va a ir muy bien, es magnético. Nos une la forma de ver la vida, de entender el amor, la familia, la carrera, gustos, sueños... Y, por supuesto, nos une también una misma cultura, un lenguaje en común, experiencias de vida. Y una gran admiración mutua.

-Llevas muchos años fuera de Cuba pero, ¿qué te sigue uniendo a la isla?

-Es mi tierra y siempre lo será, mi idiosincrasia, mi educación, mi sangre. La familia, los amigos, los recuerdos que me quedan de allí y el deseo profundo de que el pueblo de Cuba deje de sufrir y pueda ser libre por fin. Que se acabe la miseria, la represión y la dictadura.



Laura viste aquí un chaleco de Extreme Collection, 220 €; y vaqueros de Alba Conde, 169 €. El collar de oro y zafiros es de Lisi Fracchia, 5.900 €.

Gente con estilo

► -Tu vocación artística nació allí. ¿En tu familia se dedicaban a la interpretación?

-La única actriz he sido yo, pero muchos tienen que ver con el arte: mi madre, primera ayudante de dirección de cine, con casi cincuenta años de experiencia; mi padre fue documentalista; dos de mis hermanas son productoras... una familia muy artística. Y claro, mucha información visual y vivencial referente al arte. Pero creo firmemente que el ser artista es algo con lo que naces, vengas de donde vengas.

-Algunos te han descubierto por la serie, pero Laura Ramos tiene un buen currículum. ¿Cómo fue venir a España?

-Sí, empecé en el cine de la mano del gran Fernando Colomo y a partir de ahí seguí trabajando en España, luego en Colombia, Brasil, he vivido también en México y ahora de vuelta a España, que considero mi segunda patria. Llevo 27 años de carrera, un poco de aquí para allá. Una vida muy movida y llena de experiencias. Pero "Entrevías" me ha llevado al gran público, muchos me han descubierto con esta serie y estoy feliz con el resultado.

-¿Cuáles son tus aficiones?

-La fotografía me apasiona, hago fotos desde hace mucho y tengo una página donde están a la venta. También hice collages durante una etapa de mi vida.

-¿Con qué proyecto andas ahora?

-Estoy creando una plataforma de coaching para actores, guionistas y directores, donde un grupo de profesionales experimentados en actuación, guión y dirección se unen con el fin de ayudar a actores, directores y guionistas o aspirantes a desbloquear su potencial creativo y mejorar su desempeño. Ofrecemos un espacio de coaching integral, donde cada especialidad es guiada por expertos que han dedicado su vida a la industria cinematográfica y teatral. También he empezado a colaborar como embajadora de una marca de joyas y sigo en procesos de casting, a la espera de otro personaje maravilloso.

Belén Alonso

Fotos: Ana Ruiz

Ayudante de fotografía: Idoia Vitas

Estilismo: María Álvarez

Maquillaje y peluquería: Javier Reyes

Agradecimientos: La Masía de José Luis

Paseo de la Puerta del Ángel, 3

Moncloa-Aravaca, 28011 Madrid

Teléfono 914 79 86 15



**En su versión
"working girl" con
un traje de Extreme
Collection: chaqueta,
358 €; chaleco, 220 €;
y pantalón, 159 €.**

**Los zapatos
trenzados son
de Pons Quintana,
240 €. Las joyas
son todas de Lisi
Fracchia: pendientes
de aro con topacios,
500 €; y colgantes
de plata desde 150 €.**



CITA EN...

Nuestra producción con Laura tuvo lugar en La Masía de José Luis, una espaciosa finca de aire mediterráneo rodeada de vegetación y ubicada en pleno centro de Madrid. Con 2.500 m² de jardín y terrazas y varios salones para celebrar todo tipo de eventos. Ofrece, además, la posibilidad de disfrutar de la calidad del grupo José Luis y su servicio gastronómico, siempre con un servicio atento y personalizado.

Mi belleza al descubierto

Mi rutina matinal...

Lavarme bien con un gel especial para el rostro y usar contorno de ojos y crema hidratante. Mucha agua y cuidar la alimentación.

Y por las noches...

Sérum y cremas para la noche.

Mi producto indispensable...

De aseo, a veces llevo toallitas húmedas, soy bastante escrupulosa. Algun hidratante labial con color y una crema

para las manos, aquí se me resecan mucho.

De qué parte de mi cuerpo me siento más orgullosa o potencio más...

Podría decir que de mi rostro... intento cuidarlo lo mejor posible.

Partidaria de la cirugía estética...

Solo si es estrictamente necesaria. Y lo digo por experiencia. No hay nada como lo natural.

Topicrem
HYDRA+
Crema Tintada
Color Claro
SPF50, 21,70 €.



Acondicionador suave de BeauTerra, 13,95 €.



Topicrem
HYDRA+Serum
Ultra-Hidratante,
26,99 €.

Champú suave de BeauTerra, 13,50 €.



El intérprete, en el
estreno romano
de la película
"Megalópolis", lo
último de Francis
Ford Coppola.



FONDAZIONE
CINEMA
PER ROMA

CINEMA

CINEMA
PER ROMA

nella
Città



Direzione
CINEMA
AUDIOVISU

CIN



FONDAZIONE
CINEMA
PER ROMA



Can Yaman

la transformación del galán turco en Sandokán

Más delgado pero musculado y con la melena al viento. Así hemos visto al actor poco antes del estreno de su próxima serie, la nueva versión televisiva de las novelas de Emilio Salgari. La ficción también llegará a España y atención: ¡está soltero!



"La directora me dijo que debía parecer un pobre diablo. Me insistió en que no debía estar tan erguido y que bajara los hombros", cuenta el actor sobre su cambio físico. Un compañero llegó a confundirle con un guardaespaldas.

KABIR BEDI, EN LOS 70

Exótico y muy guapo. Este era Kabir Bedi, el actor indio que interpretó al Tigre de Malasia en la primera adaptación de las novelas de Emilio Salgari. TVE emitió esta coproducción europea a mediados de los setenta y fue todo un boom.



El cambio es más que evidente, pero a sus fans les da igual. Porque Can Yaman sigue muy guapo con su transformación física para convertirse en Sandokán. El actor turco ha adelgazado mucho, se ha musculado y luce melena al viento para protagonizar la nueva versión de la serie que triunfó en todo el mundo décadas atrás. Ya ha terminado de grabarla y a finales de este mes de octubre se estrenará en la RAI italiana. Aquí podremos verla en Mediaset España, aunque todavía es duda si la emitirá Telecinco o Divinity.

Italia, su nuevo hogar

El protagonista de telenovelas como "Pájaro soñador" y "Dolunay", de 34 años, conserva el look del personaje basado en las novelas de Emilio Salgari, y con este aspecto asilvestrado, de aventurero en el sudeste asiático a mediados del siglo XIX, llegó al estreno de la película "Megalópolis" en Roma (Italia), donde le adoran y apenas puede salir por la calle. Pasará tiempo allí, porque podría haber firmado un contrato de tres temporadas. Y tranquilas las fans, porque no parece que tenga novia oficial. La última que supiéramos, la periodista Dietta Liotta, se ha casado hace no mucho con el padre de su hija.

Agencias

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



Fabiola Martínez siempre está implicada en causas benéficas y no solo pone cara a la Fundación Bertín Osborne, sino que presta su imagen para otras iniciativas. La venezolana es la protagonista de la campaña anual de Ausonia para conseguir fondos para la investigación del cáncer de mama, que este año "subiendo una foto a Instagram de la persona que quieras ver envejecer se suman fondos para la investigación".

-Esta campaña la protagonizas con Alejandra Osborne, hija mayor de Bertín.

-Sí, yo con las hijas de Bertín siempre me he llevado bien. Somos familia, pero que conste que nunca he querido hacer el papel de madre. Siempre tuve mucho respeto a Sandra, que murió de cáncer.

-¿Cómo estás?

-Estoy muy bien, centrada en mí. Acabo de terminar un libro contando la experiencia de mi vida. Mucha gente se va a quedar sorprendida. A la única persona que le he dicho lo que cuento en el libro es a mi hijo Carlos, porque no quería que se lo encontrara de sopetón.

-¿Hay algo que te hayas quedado para ti?

-No, porque tenía muy claro que si contaba la experiencia de mi vida no quería esconder nada.

-Llevas cuatro años divorciada de Bertín. ¿No te apetece tener pareja?

-Pues la verdad es que no porque ahora estoy centrada en mí. Estoy muy bien sola, aunque no me faltan pretendientes. Eso te lo confieso. Estoy en una etapa de mi vida que vivo para mis hijos y para mí. Ahora soy realmente yo.

Daniel I. Carande/ Foto: Ausonia



Fabiola nos comentó que está un poco harta de que le pregunten por Bertín y Gabriela Guillén, "porque ese libro no es el mío".

Fabiola

“Estoy muy bien sola, pero no me faltan pretendientes”

Hablamos con la venezolana de sus proyectos profesionales, entre los que se encuentra un libro en el que relata las experiencias de su vida, que va a sorprender a muchos.

Sara Carbonero
lució un vestido de
Alex Vidal y joyas
de Barcena en la
gala celebrada
en el Palacio de
Santoña.

Sara Carbonero

habla por primera vez desde el corazón sobre su enfermedad

La periodista relató emocionada todo lo que ha vivido desde que le diagnosticaron cáncer. Lo hizo en la gala ELLE x Hope.



El Palacio de Santoña se tiñó de rosa para celebrar la gala anual de la revista "ELLE" con motivo del mes del cáncer de mama. La gala ELLE x Hope rinde homenaje a todas esas mujeres que luchan contra esta terrible enfermedad, y además la revista quiere poner su granito de arena contra el cáncer. "Sobre todo lanzar un mensaje opti-



Esther Cañadas apostó por un diseño de Pedro del Hierro. Patricia Conde lució un vestido de Michael Castello.



Ana García Obregón, habitual de esta fiesta cada año, llevó un vestido de Rubén Hernández Costura.

mista a la sociedad, mientras aplaudimos a esas personas, empresas e instituciones que luchan día a día para lograr un mundo mejor", subrayó la directora de la revista "ELLE", Benedetta Poletti.

Justamente fue ella quien convenció a Sara Carbonero para que contara su experiencia en la lucha contra el cáncer. Era la primera vez que la

periodista compartía en público todo lo que ha pasado durante estos años. Un discurso que hizo que el salón del Palacio de Santoña se llenara de lágrimas. Carbonero habló de lo fundamental que ha sido su familia y amigas, en especial su madre, hermana e Isabel Jiménez –"quien más ha estado en el hospital conmigo". También relató lo difícil que fue

contarle a sus hijos que estaba enferma. Sara, que cuando se enteró que tenía cáncer tuvo que recibir ayuda psicológica, dijo que tenía claro que de por vida la enfermedad iba a vivir con ella, y sobre todo, "con la incertidumbre".

Todos los presentes estaban emocionados con las palabras de Sara, pero además de su amiga y socia, Isabel Jiménez,

dos de las que más sintieron las palabras de la periodista fueron Eva González y Raquel Perera.

Eva, que era la conductora de la ceremonia, no tuvo más remedio que darle un emotivo y largo abrazo a Sara. Las dos se llevan muy bien, y así lo dejaron patente. Entre ellas no ha habido roces, aunque hayan sido pareja en su momento de Iker Casillas. ▶



Emi Huelva apostó por un diseño de Andrew Pocrid.



Raquel Perera lució un diseño de Fernando Claro, zapatos de René Caovilla y joyas de Swarovski.



Blanca Paloma, que actuó en la fiesta de "ELLE", vistió con la firma Maline.



► Sara fue una de las reconocidas con un galardón, así como Sara García y Luis García Montero.

Fueron muchos los rostros conocidos que no se quisieron perder esta cuarta gala de ELLE x Hope, como Tamara Gorro, Paco León, Ana García Obregón o Hiba Abouk.

A esta última le preguntamos por su relación con el jinete y colaborador de televisión, Álvaro Muñoz Escassi: "Estoy soltera", fue la respuesta de Hiba entre risas. Y es que parece que la relación del jinete y la actriz ha sido solo un

romance de verano, como nos adelantan algunas fuentes a "Diez Minutos".

Sin duda, la presencia de Philippine Leroy-Beaulieu fue una de las protagonistas de la velada. La actriz, de 61 años, y protagonista de "Emily in París" se lo pasó a lo grande durante la fiesta en el Palacio de Santoña, donde se consiguieron fondos para la Asociación Española contra el Cáncer.

Ella y todos los presentes disfrutaron de las actuaciones musicales de Amaral y de Blanca Paloma.

Daniel I. Carande / Fotos: Ana Ruiz ►

CARBONERO, SARA GARCÍA Y LUIS GARCÍA MONTERO RECIBIERON LOS TRES PREMIOS DE LA NOCHE



Amelia Bono lució un diseño de Luis Berrendero y un bolso vintage prestado por su madre, Ana Rodríguez.



Marisa Jara eligió un diseño de Sibilina conjuntadas con joyas de Carmen Sánchez.



Eva González, conductora de la ceremonia, lució un diseño de Michael Costello y joyas de Rabat.



Isabel Jiménez, íntima amiga y socia de Sara Carbonero, llevó un vestido de Yolancris y bolso de Yliana Yepez.



Paco León no se quiso perder la gala. El actor y director apostó por la firma Loewe.

Cristina Pedroche se vistió de ángel por Juana Martín, con sujetador de Intimissimi.



LA ACTRIZ
HIBA ABOUK:
“ESTOY
SOLTERA”, NOS
DIJÓ ENTRE
RISAS AL
PREGUNTARLE
POR **ESCASSI**



Rossy de Palma junto a su hija Luna y la actriz y directora, Mabel Lozano.



Tamara Gorro lució un vestido diseñado por Rubén Hernández Costura.



Una familia **rota**

Esta imagen de Isabel con sus hijos, tras su participación en “Supervivientes”, en 2019, no se ha vuelto a repetir. En 2020, Kiko hizo “La herencia envenenada” e Isa no la ha vuelto a ver.



Isa se mostró muy triste al comprobar que tras su dura entrevista su madre ni siquiera se había inmutado.



Isa Pantoja

reabre la guerra familiar

Dolida con su madre por no haberse preocupado por ella en su último ingreso, la colaboradora se sentó en "De Viernes" y confesó que no se sentía igual de hija que su hermano Kiko: "No me ha sabido proteger".

El Dj ha sido rotundo: "Victimismo".

Completamente derribada, dolida y emocionada. Así se presentó Isa Pantoja el pasado viernes en el plató de Santi Acosta y Bea Archidona. Después de muchos años, llegó dispuesta a hablar de su infancia y adolescencia en una familia que nunca le dio su sitio y que le hizo sentir diferente a su hermano Kiko por ser adoptada. Y con su testimonio conmovió a todos los colaboradores. El punto de inflexión llegó con su último ingreso y posterior operación de apéndice. Su madre nunca fue a verla, ni siquiera la llamó. "Ese fue el punto de inflexión. Me di cuenta de que de verdad es como si no la tuviese. Es como si hubiera perdido por segunda vez a una madre. Durante mi ingreso, yo miraba por la ventana y veía Medina Sidonia y no venía a verme y al otro sí...", decía entre lágrimas. Y es que Isa está segura de que su madre la quiere pero... "Siempre he querido creer que ella era mi madre de verdad, entonces se me pasan muchas cosas por la cabeza que no quiero pensar. Quiero limitarme a decir solo esto, yo sé que ella me quiere muchísimo o quiero pensar que me quiere,

pero no me ha sabido proteger. No me he sentido querida por su familia". Con esto se refiere a su tío Agustín, que llegó a estar nueve meses sin hablarla cuando ella apenas tenía 10 años. "Me he sentido sola más por la familia de mi madre que por ella, pero hay algo que me duele muchísimo y que es al tener desencuentros con mi tío Agustín ella no haya dicho nada, ella tendría que haber sacado la cara por mí porque yo era igual de hija que mi hermano".

Un momento humillante

El momento más dramático llegó cuando contó que la llevaron al ginecólogo para saber si era virgen o no... Isa confirmó que su hermano la había regado con una manguera para "purificarla". "Fue un momento muy humillante". La reacción de su hermano no se ha hecho esperar. Kiko ha escrito en IG: "El victimismo es un trastorno paranoide de la personalidad muy común, en el que el sujeto adopta el papel de víctima a fin de, por un lado, culpar a otros de conductas propias y, por otro, enarbolar la compasión de terceros como defensa a supuestos ataques".

DM/Fotos: Agencias



Amaia asegura que no volverá a la banda mientras Leire anuncia que cuando esté bien hablará de lo sucedido.



Leire Martínez y Amaia Montero

víctimas de la crisis de la Oreja de Van Gogh

El comunicado de la banda anunciando la marcha de su actual vocalista ha salpicado a la primera. Ambas no quieren estar enfrentadas y se alejan de una guerra que parece no tener fin.

Lel terremoto se desató el lunes 14 de octubre, cuando La Oreja de Van Gogh comunicó que Leire Martínez ya no sería la vocalista, después de 17 años. Sustituía a Amaia Montero. Rápidamente, surgieron los comentarios y el cruce de declaraciones de ambas. Pero no hablamos de ataques, sino de palabras de respeto. Lo sucedido parece serles ajeno y capean el temporal como pueden. La cuestión es que Leire ya estaba molesta antes de producirse su ruptura con el grupo. La aparición de Amaia en uno de los conciertos de Karol G en Madrid volvió a despertar el fervor de los fans

y la petición de su regreso a la banda. Ella lo negaba "de momento no. Vuelvo en solitario, dentro de poco". Leire, por su parte, decía: "No me gustan las faltas de respeto. A mí que se diga que Amaia vuelve al grupo no me importa, no me afecta para nada. Lo que no me gusta es que se me ningunee a mí cuando se dice eso". A partir de entonces, siguió el chorreo de declaraciones. Aquí un ejemplo de lo dicho:

Las palabras de Amaia

-"Este tema no tiene nada que ver conmigo. No digo nada porque nadie me ha dado vela en este entierro, ni la quiero".

-Sobre su vuelta a La Oreja,

siguió diciendo a Ana Rosa Quintana: "Se lo inventan y esto me está empezando a afectar. Es una locura. ¿He dicho yo o alguien del grupo que vaya a volver a La Oreja? Ni de mi boca ni de la otra parte. Con lo cual se lo inventan".

Y las de Leire

-"El grupo ha comunicado lo que ha considerado. Yo no lo he firmado. Cuando considere y me encuentre bien, yo misma contaré lo que sea".

-"No sé lo que haré... No voy a desmerecer los 17 años que pasé con mis compañeros".

-"Yo a Amaia la respeto pero apenas tenemos relación".

DM

Música y negocios

Leire ha pasado 17 años en La Oreja, y era una contratada. Amaia Montero nunca se desligó de los chicos, y eran socios de una empresa que gestionaba todo lo del grupo.





La presentadora Lara Álvarez, muy guapa, estrenó flequillo.

La actriz no dejó de emocionarse al hablar de este documental, que cuenta la historia de su marido.

Beatriz Luengo

presenta su documental de la mano de su marido Yotuel

La pareja ha organizado una gran fiesta para mostrar su trabajo “Patria y vida”, en el que cuentan la historia de una canción protesta que levantó al pueblo cubano.

La producción la dirige ella y los dos participan como actores.



Elena Tablada se puso una camiseta con el título del documental. A la dcha. la cantante Chanel, que se decantó por el cuero.

El documental "Patria y Vida", dirigido por Beatriz Luengo e interpretado por ella y su chico, Yotuel, se presentó en Madrid el pasado 14 de octubre y resultó un éxito. El cine Capitol se llenó de caras conocidas para ver el primer trabajo de la actriz tras las cámaras. En él se cuenta la historia de una canción, creada por Yotuel, que consiguió mover conciencias y hacer que los cubanos se unieran por la falta de libertad en la isla. Esto le costó al rapero Maykel Osorbo estar en prisión y a Yotuel el exilio cubano. "Estoy muy nerviosa porque me puse a grabar

por miedo. Nos aconsejaron que lo hiciéramos, que grabar nos protegería. Así que, embarazada de ocho meses me puse a grabar", contó Beatriz.

Volver a Cuba

Y continuó: "Yotuel y yo nos casamos y nos prometimos que lo suyo es mío y lo mío es suyo y en esa fórmula entraba el dolor también. Veo en sus ojos todos los días cómo sueña con llevar a nuestros hijos un día a Cuba y enseñarles el colegio suyo y la casa de su madre, y como él millones de cubanos, así que por él y por el amor decidí continuar la cinta y aquí estamos".

BOSCO FILMS

Marta Sánchez, espectacular con un conjunto de falda y camisa.



La presentadora del tiempo, Flora González. A la dcha., la cantante Ruth Lorenzo.



MUCHOS AMIGOS DE LA PAREJA

ACUDIERON AL ESTRENO
Y APLAUDIERON EL DOCUMENTAL

► Las palabras de Beatriz fueron recibidas con una gran ovación de familiares y amigos que no quisieron perderse el estreno, entre ellos, Marta Sánchez o Lara Álvarez, que apareció guapísima con flequillo, tras su marcha de Mediaset y su fichaje por Televisión Española. La presentadora está soltera, tal y como confesó ella misma. "Estoy sin pareja pero en un momento excelente de mi vida", dijo. Elena Tablada, de raíces cubanas, eligió una camiseta con el nombre del documental, y pese a que se había dicho que volvía a estar enamorada al malinterpretar sus palabras, ella lo desmintió: "Yo dije que mi futura pareja

seguramente no fuera español ni tuviera redes sociales, no que la tuviera ya..."

Rostros conocidos

Pero las que más llamaron la atención fueron Sofía Cristo y su nuevo amor, Sandra Ly. La Dj posó por primera vez con ella en un photocall después de que "Diez Minutos" las mostrara en exclusiva. "Está todo muy bien. Me da tranquilidad, estabilidad y mucho apoyo, sobre todo cariño y mucho amor. Ella se ha convertido en mi refugio", dijo. También acudieron al estreno Paco León, Flora González, Ruth Lorenzo o Yolanda Ramos.

Agencias

► Su primer
photocall

Esta es la primera vez que Sofía Cristo acude junto a su chica, la bailarina Sandra Ly, a un estreno.

DIRIGIDO POR BEATRIZ LUENGO

M+



A la izda., Yolanda Ramos. A la dcha., Antonio Carmona con su esposa, Mariola Orellana.

M+

DIRIGIDO POR BEATRIZ LUENGO



Paco León tampoco quiso perderse el estreno del documental. Beatriz y Yotuel son grandes amigos suyos.



La cantante María Toledo eligió un traje de chaqueta en color rojo para ver la proyección.



Manuel Martos, separado recientemente de Amelia Bono, también vio el documental.



A la izquierda, Alfonso y Johanna, que eligió un diseño de Pronovias. Al lado, la novia, con una de sus mejores amigas, Makoke, que fue junto a su novio Gonzalo.



Johanna y Alfonso Bayón

se casan en Cantabria rodeados de los suyos

La influencer y el empresario se dieron el “sí” en Puente Viesgo ante más de 140 invitados, entre los que se encontraban Cayetano Martínez de Irujo y Makoke con su novio.

El pasado viernes, 18 de octubre, la influencer Johanna Manzanaro y el empresario Alfonso Bayón se dieron el “sí quiero” en Cantabria rodeados de sus familiares y amigos.

Aunque ninguno de los dos contrayentes son de Cantabria, quisieron que aquel entorno se convirtiera en el marco del mejor día de sus vidas.

La novia llegó a la Parroquia San Miguel Arcángel de Puente Viesgo junto a su padre, Pedro Gamazo, en un



Packard Eight cabriolet de 1939. En el interior ya le esperaba Bayón junto a su madrina, Maite Ferrer.

Johanna eligió un vestido firmado por Pronovias de estilo napoleónico abotonado a la espalda y un velo de cuatro metros.

Una vez finalizada la ceremonia, los recién casados fueron hasta la Finca San Juan de Castañeda, donde hicieron su entrada en coche de caballos.

Allí les esperaban sus más de 140 invitados, entre los que se encontraban muchos

empresarios de Latinoamérica, Estados Unidos y de nuestro país. También miembros de la nobleza como Cayetano Martínez de Irujo, que fue uno de los testigos y fue vestido con el típico kilt escocés.

Mako y su novio Gonzalo fueron otros de los invitados a la boda, que duró hasta altas horas de la madrugada.

Uno de los que no pudo asistir a la boda fue Bertín Osborne, ya que su padre, Enrique Ortiz, falleció ese mismo día.

DM / Fotos: Jorge Hierro



De escocés

Cayetano Martínez de Irujo, que fue uno de los testigos de la boda, fue vestido con un kilt escocés, regalo de su madre y que nunca se había puesto.



Bella Hadid sorprendió a todos los presentes porque llevaba dos años sin subirse a una pasarela. A la dcha. Irina Shayk, espectacular con un body de encaje.



En 2019, la mítica firma de lencería dejó sus espectaculares desfiles por las críticas que recibían. Un lustro después, Victoria's Secret volvió a la ciudad de Nueva York con una propuesta donde intentaron mostrarse más inclusivos, con modelos de todas las edades y cuerpos. Las grandes protagonistas fueron las antiguas estrellas de la firma, que no han perdido ni un ápice de elegancia: Alessandra Ambrosio, Irina Shayk y Adriana Lima. Por cierto, esta última se despidió con un portazo de Victoria's Secret en 2018, harta de los cuerpos perfectos. "Estoy cansada de las imposiciones, nosotras, como mujeres, no deberíamos continuar viviendo en un mundo con tales valores superficiales", dijo entonces.

Agencias

Alessandra Ambrosio

deslumbra en el regreso de los ángeles de Victoria's Secret

Tras cinco años de ausencia, la firma volvió a lo grande con sus modelos más icónicas, como la brasileña. Además, también contó sobre la pasarela con tops de la talla de Carla Bruni o Kate Moss. Cher fue la encargada de poner ritmo a la gala.





Gigi Hadid fue la encargada de abrir el desfile con este conjunto rosa. Kate Moss desfiló por primera vez para ellos, y también lo hizo su hija, Lily Grace.



Carla Bruni no paró de sonreír mientras llevaba las alas. A la derecha, la modelo Ashley Graham.

Impactos en la **red**

DULCEIDA, LA INFLUENCER POR EXCELENCIA, HA DADO A LUZ A SU PRIMERA HIJA. ADEMÁS, MARC MÁRQUEZ PRESUME DE AMOR.



@mery_land_
María José Campanario no ha querido desvelar el motivo de su reciente ingreso hospitalario, pero ha utilizado sus redes para tranquilizar a sus seguidores. "Todo va volviendo a su lugar", apuntó.

Todo va volviendo a su lugar...



síguenos en...



@tamarafalco

Viajan más que Willy Fog. En esta ocasión, Tamara e Íñigo Onieva aterrizaron en Barcelona para asistir al mayor evento deportivo náutico y tecnológico, la 37ª edición de la Copa América de vela, también conocida como la Louis Vuitton 37ª America's Cup. Están ideales.

El personaje de la semana Vicky Martín Berrocal



Después de triunfar con su podcast, la diseñadora se ha embarcado en otro proyecto super ilusionante: Vicky Martín Berrocal está rodando su propio reality en un proyecto para Movistar. También tendrán mucho protagonismo las tres mujeres de su vida. Su madre Victoria, su hermana Rocío y su hija Alba. Y participará su 'yerno', el músico Marcos Terrados.

“La frase de la semana
Me he operado de todo y no me avergüenzo. Si me dicen un piropo, pido que me lo repitan
(María Patiño)

Nuestros vídeos... Arrasan



Ana Obregón ha sido una de las invitadas de excepción en la gala 'Elle for hope'

ANA OBREGÓN, ¿QUÉ OPINA DE LEQUIO?

La presentadora y actriz se ha sincerado sobre su relación con Alessandro Lequio. Ana acudió en Madrid a la gala benéfica ELLE X Hope organizada por la revista "Elle". Escucha sus palabras en nuestro vídeo.



"El desayuno del rey Carlos III consiste simplemente

¿QUÉ DESAYUNA EL REY CARLOS III?

Tom Parker-Bowles, hijo de la reina Camila, es un conocido crítico gastronómico y acaba de publicar un libro donde se desvela qué desayuna Carlos III y su madre. Todos los detalles en nuestra web.



Steve Davies, quien fuera guardaespaldas de Markle, ha hablado para la revista In Touch,

SU EX GUARDAESPALDAS HABLA DE ELLA

Siempre hablan de su mal carácter, sin embargo, un ex guardaespaldas de Megan Markle ha dado una entrevista para ofrecer una versión bien distinta de la mujer de Harry de Inglaterra. Bucea en nuestro vídeo.

SI QUIERES VER OTROS VÍDEOS

youtube.com/diezminutostv



MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Cristina Pedroche

ESCORPIO

24-10 al 22-11

SALUD: El Sol alumbría tu signo y será así hasta finales de año. Te vas a sentir con mucha vitalidad y con ganas de hacer y emprender. Debes aprovechar este momento.

AMOR: Durante estos días, Venus te influye positivamente en tu relación. También habrá nuevos proyectos que empezarás a realizar con tu pareja. Despues de tanto tiempo sin creer en el amor, tu corazón va a latir como hace tiempo que no lo hacía.

FORTUNA: En el trabajo ayudarás a un compañero que está un poco agobiado. El Uno de Oros me indica que es el momento para empezar nuevos proyectos. Es hora de iniciar una nueva etapa profesional.

LEO

23-7 al 23-8

SALUD: Una pequeña infección de oídos te va a provocar un molesto dolor de cabeza. Los cambios bruscos de temperatura no te vienen bien. Tu estado de ánimo es bastante bueno esta semana.

AMOR: Entras en una etapa en la que recibirás mucho cariño por parte de tu pareja, algo que te llevará a vivir momentos inolvidables. Si hace tiempo que no tienes pareja, la fuerza de Marte en tu signo hará que conozcas a alguien muy especial que te hará vivir momentos muy pasionales.

FORTUNA: En tu trabajo debes procurar no perder la calma y hacer las cosas con más tranquilidad, así lo tendrás todo más controlado. El número cinco y el color rosa te darán suerte.

LIBRA

24-9 al 23-10

SALUD: No dejes pasar más tiempo sin ir al dentista. Debes revisar tu boca y limpiar las encías para conseguir corregir cualquier problema que puedas tener. Deja de lado el miedo y hazlo urgentemente. Tu estado de ánimo se puede ver alterado por un disgusto familiar.

AMOR: Estás en un momento en el que no te apetece ligar y te molesta bastante que la familia esté pendiente de ti, preguntándote y cuestionándote continuamente. Ponles límites y saca ese lado optimista que te caracteriza.

FORTUNA: El Cuatro de Oros me indica que vas a superar un momento complicado en el trabajo. Los cambios te favorecen, ahora sería un buen momento para cambiar de empleo.

HORÓSCOPO

ARIES

21-3 al 20-4

SALUD: Tienes que empezar a cuidarte. Evita dulces, comidas que engorden y sobre todo el alcohol. Lo puedes solucionar con un poco de ejercicio y llevando un mayor control en las comidas. Además, es hora de que empieces a pensar en dejar de fumar. Tu estado de ánimo será positivo.

AMOR: Estos días Marte no favorece tu signo y en casa te muestras un poco déspota y pagas con los tuyos los enfados que tienes en el trabajo. Puedes reencontrarte con alguien de tu pasado.

FORTUNA: Te vas a sentir responsable del trabajo y de la economía de tu hogar. Te vas a agobiar y esto te puede llevar a perder los nervios. Tienes que delegar más y pedir ayuda, de este modo evitarás problemas.

TAURO

21-4 al 20-5

SALUD: Los cambios de tiempo te afectan y las bajadas de temperatura te generan enfriamientos y molestias. Cuídate y toma más vitamina C. Si haces deporte en la piscina, tienes que cuidar tus oídos.

AMOR: Últimamente estás apática y esto puede llevarte a provocar una crisis de pareja. Habla con tu pareja y haced planes en común para superarlo. Si no tienes pareja, los astros me dicen que pronto conocerás a alguien que te ilusione.

FORTUNA: Si tienes entre manos una venta, lo vas a tener bastante fácil y los beneficios serán importantes, según me indica la carta del Uno de Oros. En tu trabajo, todo parece estable. Si lo estás buscando, lo vas a encontrar pronto.

SAGITARIO

23-11 al 21-12

SALUD: Eres fuerte y tu salud es bastante buena, de lo único que tendrás que preocuparte es de tu garganta, ya que podrás coger un pequeño catarro, aunque lo vas a superar sin complicaciones. Tu estado de ánimo será bueno.

AMOR: Has pasado una etapa de monotonía, pero la influencia de Mercurio en tu signo te lleva a vivir un momento feliz y a renovar tus ilusiones. Aprovecha. Respecto a un problema familiar que surgió hace unos días, debes estar tranquila, ya que se va a arreglar muy pronto.

FORTUNA: Tienes que frenar tus impulsos porque llegan tiempos complicados y tendrás que aguantar situaciones difíciles en el trabajo. No durarán mucho.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

SALUD: Cuidado con usar nuevos productos de cosmética que desconozcas porque te pueden producir picores o incluso alguna alergia. Tu piel es muy sensible y debes tenerlo en cuenta. Vas a superar un catarro que te ha tenido fastidiada.

AMOR: Si tu corazón no está ocupado desde hace bastante tiempo, es muy posible que gracias a la influencia del Sol se te declare la pareja de una amiga. Procura no entrar en problemas y cortar por lo sano, así te sentirás mucho mejor contigo misma.

FORTUNA: Las cosas se te ponen muy fáciles, ya sea en el trabajo o en los estudios. Es el momento perfecto para conseguir lo que quieras. El rojo y el uno te darán suerte.

SCOPO

GÉMINIS

21-5 al 21-6

SALUD: Esta semana puedes sentir molestias en un costado, probablemente son gases, que últimamente te cuesta eliminar. No obstante, para quedarte más tranquila, consúltalo con tu médico. Tu estado de ánimo empieza a mejorar.

AMOR: Tienes la manía de frenar tus sentimientos por timidez, suéltate, es la mejor manera de vivir la relación de una manera mucho más intensa y pasional. Tu familia es lo más importante para ti, y mucho más en este momento.

FORTUNA: La carta del Seis de Espadas me indica que si tienes asuntos de papeles o contratos entre manos que tengan que ver con dinero, presta atención a todo y no dejes nada al azar para que todo salga perfecto.

CÁNCER

22-6 al 22-7

SALUD: Tienes que tener cuidado con caídas, resbalones o tropeones por llevar un calzado incómodo o inadecuado, y mucho más si haces deporte. Siquieres hacer un tratamiento de belleza, no tienes que pensártelo, pasa por un centro de estética y tu autoestima mejorará.

AMOR: En los últimos días discutes con tu pareja debido a terceras personas. No te fíes de lo que te cuenten y confía en tu pareja, será la única manera de que vivas feliz. Si no tienes pareja, olvídate esta semana de conocer a alguien.

FORTUNA: Gracias a la influencia de Júpiter en el signo de Cáncer me marca que encontrarás un trabajo muy pronto, y esto hará que tu economía mejore.

ACUARIO

21-1 al 18-2

SALUD: Tu estado general demuestra apatía y falta de ánimo y, poco a poco, te estás distanciando de todo el mundo. Pon un poco más de tu parte, necesitas más motivación. Vas a tener molestias en las cervicales.

AMOR: Las cartas me indican que llevas unos días que te muestras fría y distante con tu pareja, parece que has perdido el interés. Analiza muy bien tus sentimientos, así te darás cuenta de que siguen ahí y debes luchar para que todo vaya mejor.

FORTUNA: Si en tu cabeza está rondando la idea de un cambio de trabajo, ahora puede ser el momento perfecto. El Uno de Oros me indica que las ofertas no te van a faltar. Además, Marte potencia tu suerte.

PISCIS

19-2 al 20-3

SALUD: Los cambios de temperatura, y sobre todo el frío, te afectan de manera negativa, esto puede llevarte a coger un fuerte resfriado. Te vendría muy bien ir al médico y no intentar remediarlo tú sola. Tu estado de ánimo será bastante bueno y querrás hacer muchos planes.

AMOR: Esta semana Venus favorece tu signo y te puede llevar a vivir nuevos proyectos con tu pareja, pero debes poner de tu parte y no depender siempre de lo que proponga la persona que está a tu lado.

FORTUNA: Si trabajas por tu cuenta, vas a superar la situación actual con creces. Ahora es el momento perfecto para crecer y pensar en una ampliación en tu empresa.

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

Plantéate si debes confiar plenamente en tu pareja.

2

Tu salud te está empezando a preocupar, no te agobies.

3

Unas pequeñas vacaciones te vendrán bien para desconectar.

4

Si pones en marcha las ideas de tu cabeza, triunfarás.

5

Vas a comenzar un romance con una amistad del pasado.

6

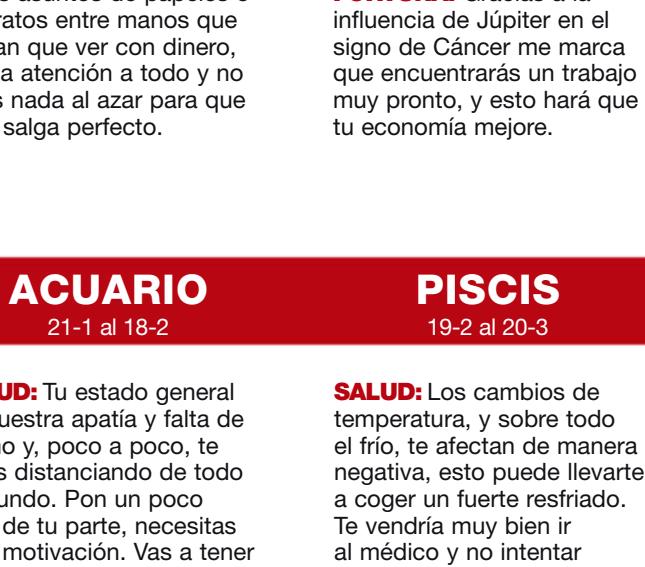
Mucha suerte en las entrevistas de trabajo y en los exámenes.

7

Te va a llegar una muy buena oferta laboral.

8

Si decides declararte, vas a tener mucha suerte.



Jesús Vázquez

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

VIRGO

24-8 al 23-9

SALUD: Sin motivo aparente sientes algo de ansiedad, y eso se refleja en tu estado de ánimo. Procura tomarte las cosas con más paciencia y comienza a pensar en positivo. Si persiste, consulta a tu médico.

AMOR: Según el Siete de Espadas, debes tener cuidado con coquetear con personas que tengan pareja, porque te puedes ver en un buen lío y saldrás mal parada de esta situación. Sé más consciente y no hagas lo que no te gustaría que te hicieran a ti.

FORTUNA: No debes dejar de atender tus pagos porque te puedes llevar recargos. No es el momento de avalar a nadie, tu economía está en el aire.



YO opino

por ángel antonio herrera

Aver, yo todo este trajín de La Oreja de Van Gogh no lo acabo de entender del todo. Resulta que despiden de pronto los cuatro músicos a **Leire Martínez**, pero no sabemos si hay sustituta en el horizonte, o bien abrirán un casting para sustituir a quien ya era un éxito. En medio del jaleo, asoma sin asomar del todo **Amaia Montero**, que lleva casi dos décadas fuera de la banda, pero sin estar del todo fuera, porque los fans aún la ven ahí, cantando el repertorio. Igual la solución de gran éxito sería contratar a ambas mujeres, y todos contentos. Pero no. Parece que ni la una ni la otra van a volver de donde aún no han salido, en rigor, porque ya vemos que el público las añora, y las aplaude, y las celebra. En la calle, sigue vivo el debate creciente de cuál sería la intérprete mejor de un grupo que se ha quedado sin chica, porque sí. Aquí eres de Leire o bien eres de Amaia, porque en España somos de buscar la polarización, o sea, el encontronazo radical. Entretanto, **La Oreja de Van Gogh** va cobrando una promoción inesperada a cuenta de la cantante fabulosa que no tiene.



Amaia Montero dice estar "sobrepasada y abrumada" por los comentarios de su posible regreso a La Oreja de Van Gogh, que acaba de "romper" con Leire Martínez. La primera, que dice que no volverá de vocalista, sigue vinculada al grupo y es socia de la empresa que lo gestiona.

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. ejerzite 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.

DIEZ
MINUTOS

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

JEFA DE REDACCIÓN
Mar Cabanas mcabanas@hearst.es

JEFE DE DISEÑO
Ignacio Roldán iroldan@hearst.es

REDACCIÓN

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

REDACCIÓN WEB:
webdiezminutos@hearst.es

Rosa María Prieto (Directora Digital) rmprieto@hearst.es

Silvia Criado (Jefa de Sección) scriado@hearst.es

Magdalena Piñero mpinero@hearst.es

Daniel Reyes dreyes@hearst.es

Ignacio Herruzo iherruzo@hearst.es

Nora Cámara ncamara@hearst.es

DISEÑO

Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es

FOTOGRAFIA

Fernando Roi, Ana Ruiz, Pablo Sarabia, Guillermo Jiménez

ASISTENTE REDACCIÓN

María José G. Pajares 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 ASESORÍA JURÍDICA

Ignacio Díaz

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: Sílvia 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: SCEL

ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:

Tel.: 91 112 62 60 de lunes a viernes 9:00 a 14:00 h.

suscripciones@hearst.es

Carries P. V. P.: 2,65 euros IVA incluida, gastos de transporte aéreo. Cuenta y Mella: 2,50 euros IVA incluida, gastos de transporte. Asociada a la Fed. Int. de Prensa Periódica, FIPI.

Control de la OJD.

Depósito legal: M-2992-1958 Printed in Spain

Edición legal Edición Pocket M-3368-2013

Qualsever forma de reproducción,

distribución, publicación o

transmisión 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.

ARI

Asociación de la Prensa

PEFC

PEFC Certificado

Si deseas más información

MINUTOS procede de

licencias generales de

los demás asociados y

fuentes autorizadas.

www.pefc.es



Pedro Luis
CONSERVA LO NATURAL



Natubé
ALIMENTACIÓN — INFANTIL —

de
TEMPORADA

⇒ SOMOS ⇒
FABRICANTES

100% **ELABORADOS** en
nuestras **INSTALACIONES**

www.conservaspedroluis.com
www.natube.es

CORIOLISS

C 5



www.corioliss.es