

DIEZ MINUTOS

12 MARZO 2025 • NÚM. 3838



SOLO
2,50€
Canarias 2,65€

GER,ND 7.0€ FR,BEL,IT 4.8€, UK 5.5€ PT Cont 2.8€, CHF 9.5, Andorra 2.5€



**MARÍA DEL MONTE
E INMACULADA**
Por fin vuelven
a sonreír



**LAURA
ESCANES**
Se come a besos a
su novio Joan Verdú



A SUPERVIVIENTES
CON CONDICIONES

TERELU
“Voy a echar
de menos
a mi nieto”

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



**JOSE MARÍA
ALMOGUERA Y MARÍA**
Pasan su primera
noche juntos



**La revista con
más corazón**

MEJORA PARA TI

MÁS EXCLUSIVAS, MÁS ACTUALIDAD, MÁS CELEBRITIES



**Nueva imagen,
más contenido**

YA EN TU KIOSCO



Luis Enríquez está separado y tiene cuatro hijos.

SUSANNA GRISO enamorado de Luis Enríquez, ex Ceo de Vocento

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



“Acaban de empezar pero están muy ilusionados. Es una relación de verdad. No es una cosa de un día, es algo más profundo”. Así describe el entorno cercano a la pareja la nueva relación de Susanna Griso con Luis Enríquez, ex Ceo de Vocento y actual consejero de El Confidencial.

Él está separado y tiene cuatro hijos. Por su parte, la periodista acaba de romper su relación con el empresario Íñigo Afán de Ribera y tiene tres hijos.





**LOS PRÍNCIPES
DE GALES**

**Con las
manos
en la masa**

El príncipe Guillermo y Kate Middleton viajaron en tren hasta Pontypridd, una de las localidades más afectadas por las inundaciones del año pasado en el Reino Unido. Los príncipes de Gales pasearon y visitaron una zona comercial. Lo que sorprendió a todo el mundo fue cuando el matrimonio Real no dudó en ponerse el mandil y hacer los tradicionales pasteles galeses.





Millie Bobby Brown estrena en Madrid

La nuera de Jon Bon Jovi, y Chris Pratt estuvieron en Madrid para presentar su nueva película, "Estado eléctrico". El film de ciencia ficción se estrenará el 14 de marzo en Netflix y se ha convertido en la película más cara de la plataforma: 320 millones de dólares.



Marta Hazas lució un conjunto de la firma Pedro del Hierro en la presentación.



Elena Rivera eligió un diseño de Longchamp para asistir al Teatro Real de Madrid.

MARTA HAZAS Y ELENA RIVERA

El pistoletazo de salida al Festival de Málaga

El próximo 14 de marzo comenzará la 28 Edición del Festival de cine de Málaga, pero antes muchos de sus protagonistas, como Marta Hazas, Elena Rivera o Ana Rujas, asistieron a su presentación en el Teatro Real de Madrid. 22 películas concursarán en el festival, que estrena escenario en la playa de la Malagueta.



Aitana, una estrella en Milán

La cantante fue una de las asistentes al desfile de Roberto Cavalli en la pasarela de Milán. Aitana está viviendo un momento muy dulce tras el estreno de su documental en Netflix, "Metamorfosis", donde habla de su ruptura con Sebastián Yatra y de sus problemas de salud mental. Por otra parte, a la cantante le persiguen dos polémicas: hay rumores que apuntan a que su padre la presiona para que trabaje, y el repentino despido de su representante.

La colaboradora
ha confesado
que tiene miedo
a despertarse
en la playa sola.

TERELU

a “Supervivientes”

estas son las condiciones
de su participación

Como ella misma ha dicho: “Nadie se lo esperaba”, pero se va a Honduras. Sin embargo, contará con algunos privilegios respecto a sus compañeros. Para empezar, en un mes como máximo, estará de vuelta en España.



Sus **COMPAÑEROS**

El 2 de marzo, los concursantes confirmados pusieron rumbo a Honduras. En el aeropuerto les vimos a todos excepto a Terelu.

Desde hace semanas sonaba su nombre, pero ella misma se encargó de echar balones fuera hasta que lo hicieron oficial el pasado fin de semana en "De Viernes". "Soy Terelu Campos y este año, aunque nadie se lo espera, participo en "Supervivientes". Participo, que no concurso. Atención al verbo que utilizó la hija de María Teresa Campos porque no es lo mismo. Terelu va en calidad de estrella de la nueva edición del reality, ya que es un "favor" (cobrando) que le ha hecho a la productora ejerciendo de gancho para el comienzo del concurso, y por eso sus condiciones son completamente

diferentes a las del resto de concursantes. Para empezar, la presentadora no ha viajado a Honduras con sus compañeros. Todos los confirmados pusieron rumbo a la isla el pasado 2 de marzo y ni rastro de ella en el aeropuerto. ¿Estaría escondida o en la sala vip para despistar?

Lo que sí está confirmado es que Campos no está obligada a saltar del helicóptero, aunque no es lo que más le preocupa: "He montado en helicóptero varias veces, así que me preocupa más la colitis o el estreñimiento", dijo entre risas. Ya hablando en serio confesó que no soportaría que la llevaran a un palafito ella sola. ▶



SU HERMANA **CARMEN FUE ANTES**

El año pasado fue su hermana la que concursó en "SV". Borrego apenas estuvo en Honduras tres semanas, ya que varios ataques de ansiedad impidieron su continuidad. Sobre la participación de Terelu dijo: "Ya puede producción fumigar la playa para mi hermana porque si no verás...", dijo entre risas.

Mientras permanezca en la isla, la presentadora tendrá que hacer las pruebas y vivir como sus compañeros



Terelu, que está a punto de cumplir 60 años, ha aceptado la propuesta de la productora para ir en "misión especial".

TERELU VA EN CALIDAD DE ESTRELLA DE ESTA EDICIÓN Y PODRÁ ABANDONAR SI NO SE ADAPTA

► “Si me veo allí sola me puedo morir. Tengo una claustrofobia que me muero. La gente cree que es en espacios cerrados, pero no. También me da miedo levantarme en la playa y que no haya nadie...”, dijo. ¿Y a quién echará más en falta? Está claro: “A mi nieto. Me da una pena terrible porque han sido semanas de mucho trabajo y cuando fui a verle estaba durmiendo. No le iba a despertar, así que no pude despedirme”, contó.

Para solventar esa ausencia, que no será por mucho tiempo, la colaboradora ha propuesto llevarse de objeto personal un peluche de Marco, lo suficientemente grande para que también le sirva de almohada. Aun así, a Terelu no le va a dar tiempo a echar mucho de menos a su nieto porque, según nos cuentan, en menos de un mes, sí o sí, estará de nuevo en España.

“Voy a echar mucho de menos a mi nieto. Me da una pena terrible”

El 26 de abril se estrena en Valladolid como actriz en la obra “Santa Lola” y días antes tiene que ensayar. Eso sí, si no logra adaptarse podrá poner fin a su aventura en cuanto quiera sin penalización. Mientras tanto, responderá a la mecánica del concurso de igual modo que sus compañeros, lo que la obligará a participar en todas las pruebas y convivir en las mismas condiciones que el resto.

DM/Fotos: Ana Ruiz y Agencias.



la vida es el mayor tesoro

SU HIJA ALEJANDRA ALUCINÓ CON LA NOTICIA

Terelu también ha contado cómo reaccionó su hija cuando le comentó que finalmente iba a participar en “Supervivientes”. “Bueno, Alejandra está sorprendidísima. Dice: “Pero tú, pero si tú...”. Le ha faltado decir “pero si tú eres una piltrafa”, dijo entre risas. Y es que nadie de su familia se esperaba la noticia. De hecho, en las apuestas estaba su yerno, Carlo Costanza. ¿Será finalmente su compañero en la isla?



EL 26 DE ABRIL SE ESTRENA COMO ACTRIZ DE TEATRO

Unos días antes de poner rumbo a Honduras, Terelu presentó su nuevo proyecto, una obra de teatro, “Santa Lola”, que protagoniza junto al actor César Lucendo y que produce su amiga Lara Dibildos. El estreno está fijado para el próximo 26 de abril en el teatro Zorrilla de Valladolid y según la página web del teatro, prácticamente todas las entradas están vendidas. Por este motivo, la presentadora deberá estar en España, al menos, unas semanas antes del estreno, para poder ensayar y que esté todo listo. “Estoy muy nerviosa”, nos dijo antes de marcharse a Honduras.

María del Monte e
Inmaculada Casal
se casaron el 23
de octubre de
2022, tras años de
relación.



MARÍA DEL MONTE E INMACULADA CASAL vuelven a sonreír

“Inmaculada es un pilar fundamental en mi vida”. Así describió la reina de las sevillanas a su mujer tras recibir la Medalla de las Artes de Andalucía. Ambas han vuelto a coger las riendas de su relación tras el trágico robo que sufrieron en su domicilio.

La cantante sevillana y la periodista vuelven a sonreír. Aunque María del Monte e Inmaculada Casal están esperando a que termine la investigación y se celebre el juicio por el robo que sufrieron en su casa el 25 de agosto de 2023, poco a poco están retomando su vida. Uno de los investigados por el robo es el que un día fue el sobrino preferido de la cantante, Antonio Tejado. A María

le cuesta hablar de este trágico tema, pero siempre ha dicho que confía plenamente en la Justicia. Este dramático episodio hizo mella en su relación. Incluso se llegó a hablar de crisis del matrimonio, pero pudieron superarlo.

Medalla de las Artes

El pasado 28 de febrero, la reina de las sevillanas fue una de las premiadas en el Teatro de la

Maestranza de Sevilla, donde se otorgaban las Medallas de las Artes de Andalucía.

María estaba emocionada y arropada por su mujer, que era la encargada de retransmitir la ceremonia para Canal Sur. La cantante describió a la periodista como “un pilar fundamental en mi vida”.

Ambas protagonizaron uno de los momentos más anecdóticos de la ceremonia. Tras

la entrevista que le hizo Inmaculada para el canal andaluz, ésta quiso darle un beso en la boca, pero María le hizo lo que popularmente se llama “una cobra”. El momento se convirtió en viral en las redes sociales. Por eso, la cantante tuvo que disculparse: “No sería coherente si quiero preservar mi intimidad y luego la vulnero yo misma... Después le he dado 24.500 besos”. ▶



Se lo dedicó a su **FAMILIA**

María miró al cielo y con un gesto conmovedor lanzó besos a sus padres y hermano ya fallecidos.





Manu Sánchez junto a la madre de sus dos hijos, Lorena Sánchez.



Karina asistió junto a su exmarido y amigo Carlos Manuel Díaz.

PABLO ALBORÁN, MEDINA AZAHARA O KARINA FUERON OTROS DE LOS QUE RECIBIERON LA MEDALLA DE LAS ARTES

► Otro de los momentos más especiales que protagonizó María del Monte fue cuando, guitarra en mano, interpretó uno de sus éxitos, "Cántame", que hizo bailar al presidente del Parlamento de Andalucía, Jesús Aguirre. Al recoger su medalla, María miró emocionada al cielo y lanzó besos. Un gesto conmovedor de homenaje a sus padres y hermano ya fallecidos. "No hay metal que iguale el valor de éste", dijo. Eva González fue la encargada de presentar estos premios en Sevilla, como lo viene ha-

ciendo desde hace años. Eva se emocionó cuando su amigo, Manu Sánchez, recibió el premio en la categoría de los Valores Humanos. Pablo Alborán, Karina, Anastasia Dmytriv, Medina Azahara, Jesús Navas o la organización Pueblo Gitano también fueron galardonados en el Día de Andalucía. La ceremonia también sirvió para unir a los hermanos Eugenia y Cayetano Martínez de Irujo, que han hecho las paces recientemente.

DM/Fotos: Agencias



Eugenia Martínez de Irujo estuvo con su marido, Narcís Rebollo, que le sujetó el bolso.



Cayetano Martínez de Irujo junto a su novia, Bárbara Mirján.



Toñi Moreno no se quiso perder un día tan especial para su amiga María del Monte.



El futbolista Jesús Navas fue nombrado Hijo Predilecto.



Pablo Alborán se emocionó al recibir su medalla en el Teatro de la Maestranza.

JOSÉ MARÍA ALMOGUERA Y MARÍA pasan su primera noche juntos

Los concursantes de "GH Dúo 3" pasaron su primera noche juntos fuera de la casa de Guadalix de la Sierra.

"Diez Minutos" los descubre entrando juntos a un hotel de la capital.

Ya nadie va a poder juzgar si hay pasión o no hay pasión porque no lo van a ver", respondía José María Almoguera a Ion Aramendi en el debate de "GH Dúo 3", el pasado domingo. "Diez Minutos" ha descubierto que el hijo de Carmen Borrego y María La Jerezana sí durmieron juntos tras el programa.

Los dos concursantes, que se conocieron en el reality de Telecinco, entraron juntos a

un hotel madrileño tras encontrarse en el plató del programa. Ambos llegaron en el vehículo de José María con sus respectivos equipajes. El hijo de Carmen Borrego hizo un gesto de caballerosidad y no dudó en portar la maleta de María. Hasta la puerta del hotel, la pareja fue charlando y pudimos ver sus miradas de complicidad. De momento, lo que sabemos es que disfrutaron de su primera noche juntos sin cámaras.



Su beso fuera de la CASA

De momento son amigos especiales y el tiempo dirá qué pasa en su relación.



MADRE E HIJO SE VUELVEN A ENCONTRAR

José María no ha llegado a la final del concurso. Sin duda, uno de los premios que se ha llevado tras su paso por "GH Dúo 3" es el abrazo de su madre. Carmen Borrego y su hijo se reencontraban en el plató del programa ante la mirada de Carlos Sobera. Los dos se fundieron en un intenso abrazo. "Esto es el inicio de una reconciliación y de ya estar bien y de solucionar todo lo que haya que solucionar", dijo él.





**José María y María
La Jerezana se
recontraron en el
plató de El Debate
del concurso.**



José María llevo
las maletas de
ambos hasta la
puerta del hotel,
donde pasaron
la noche.

LOS DOS CONCURSANTES DEFINIERON COMO "ENTRETENIDA" SU PRIMERA NOCHE SIN CÁMARAS

► La chispa entre María La Jerezana y José María surgió dentro de la casa de Guadalix de la Sierra. Ahora, el concurso ha terminado para ambos y empieza un nuevo camino en su relación. Ninguno de los dos ha conseguido llegar a la final. "Nunca me imaginé que llegaría tan lejos en GH", ha dicho José María.

Amor a distancia

"Va a ser una noche entretenida", decía la gaditana el domingo. Hay que recordar que la salida de José María coincidió con la vuelta a la casa de "GH" de María para apoyar a Sergio y Marieta, por lo que no han podido verse hasta el pasado domingo.

En sus conversaciones dentro del concurso han planteado que no quieren vivir una relación a distancia, ya que ambos residen en ciudades diferentes. La pareja tiene que hablar de su futuro, como dijeron en "El Debate", y vivir su "amor" sin cámaras.

Durante el concurso, el madrileño dejó claro que entre sus planes no están los de volver a casarse ni volver a ser padre por el momento.

No se sabe qué pasará entre el madrileño y la gaditana. El tiempo lo dirá. Sin duda, una de las pruebas de que su amor sigue adelante es cuando Almoguera le presente a su "amiga especial" a su hijo.

Europa Press



Ambos dicen que no quieren vivir un amor a distancia.



www.valida.es

* Promoción no acumulable a otros descuentos.
Promoción válida hasta el 31 de marzo de 2025.

Valida®

¿Te cuesta subir escaleras?
TENEMOS LA SOLUCIÓN

SILLAS
SALVAESCALERAS

**OFERTA
ESPECIAL**

¡POR TIEMPO LIMITADO!

- ✓ Rápida instalación y sin obras
- ✓ Para todo tipo de escaleras
- ✓ Presupuesto sin compromiso

PIDE PRESUPUESTO GRATIS



900 414 000





x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

byneon
Neon147

byneon
Neon147

Todo AMOR

Antes de despedirse,
Laura y Joan se
dieron mil besos. Se
nota que están muy
enamorados.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram
ó escanea el código QR





Laura y su chico llegaron de Marrakech y tuvieron que despedirse en el aeropuerto.

LAURA ESCANES primeras fotos con Joan Verdú: “No me voy a esconder”

La influencer vuelve a estar enamorada. Esta vez de un profesor de esquí al que conoció en diciembre pasado. Con él ha pasado unos días en Marrakech.

Su ruptura con Álvaro de Luna, en octubre de 2023, le dejó el corazón muy tocado, pero año y medio después Laura Escanes vuelve sonreír, y el responsable de esa felicidad tiene nombre y apellidos. Se trata de Joan Verdú, un profesor de esquí profesional al que conoció a finales de 2024, cuando

decidió contratarle para perfeccionar su técnica. Parece que lo suyo fue un flechazo y desde entonces se han hecho inseparables. “Estoy muy bien, muy feliz”, dijo ella hace unos días cuando le preguntaron por Joan. Y aquí están las primeras fotografías que confirman lo felices que son en su incipiente relación ▶



VUELO + HOTEL
Andon
Saint-Julien de Libers
8 días | 4 noches
...170€



IMAGEN DE MIIN COSMETICS

Sólo unos días después de regresar de Marruecos en una escapada romántica con Joan, Laura ejerció de madrina de la firma coreana MiiN Cosmetics. Allí, además de tener una sonrisa de oreja a oreja y hablarnos de la rutina de belleza que la tiene tan bella, no tuvo problema en hablar de su chico. “No me voy a esconder porque si no no viviría”, nos dijo. Y reconoció que estaba encantada: “Estoy muy feliz”.



LAURA Y JOAN SE CONOCIERON EN DICIEMBRE CUANDO ELLA QUISO PERFECCIONAR SU ESQUÍ

► La influencer y su chico llegaban de pasar unos días en Marrakech y tocaba despedirse. Así que en el aeropuerto de Madrid se mostraron así de cariñosos. Laura y el andorrano han disfrutado de los encantos de Marruecos durante una escapada de unos días. Primero estuvieron en Marrakech y el último día disfrutaron del desierto de Agafay, donde recorrieron las dunas en quad y degustaron el tradicional té moruno. Allí, lejos del mundanal ruido de la ciudad y alejados de su entorno habitual, la pareja ha desconectado y ha podido conocerse un poco mejor.

“Estoy muy feliz y se me nota. Estar enamorada es lo más maravilloso que te puede pasar”

Sólo unos días después, en una presentación de belleza, en Madrid, donde coincidimos con Laura Escanes, le preguntamos por Joan. “No me voy a esconder porque si no no estaría viviendo, pero estoy muy feliz y se me nota. Estar enamorada es lo más maravilloso que te puede pasar”. Di que sí. Ahora toca disfrutar.

S. Jurado/Fotos: Agencias

Laura tiene 28 años y Joan, 29. Él es uno de los grandes referentes del esquí alpino.



A photograph of actor Mario Casas. He is wearing a red tank top with the words "DISCIPLINA", "DEDICACION", and "DETERMINACION" printed on it in white block letters. He is also wearing black athletic shorts. He has a white earbud in his left ear and is looking down at a black bag he is holding. The background is a blurred outdoor setting, possibly a parking lot or a street.

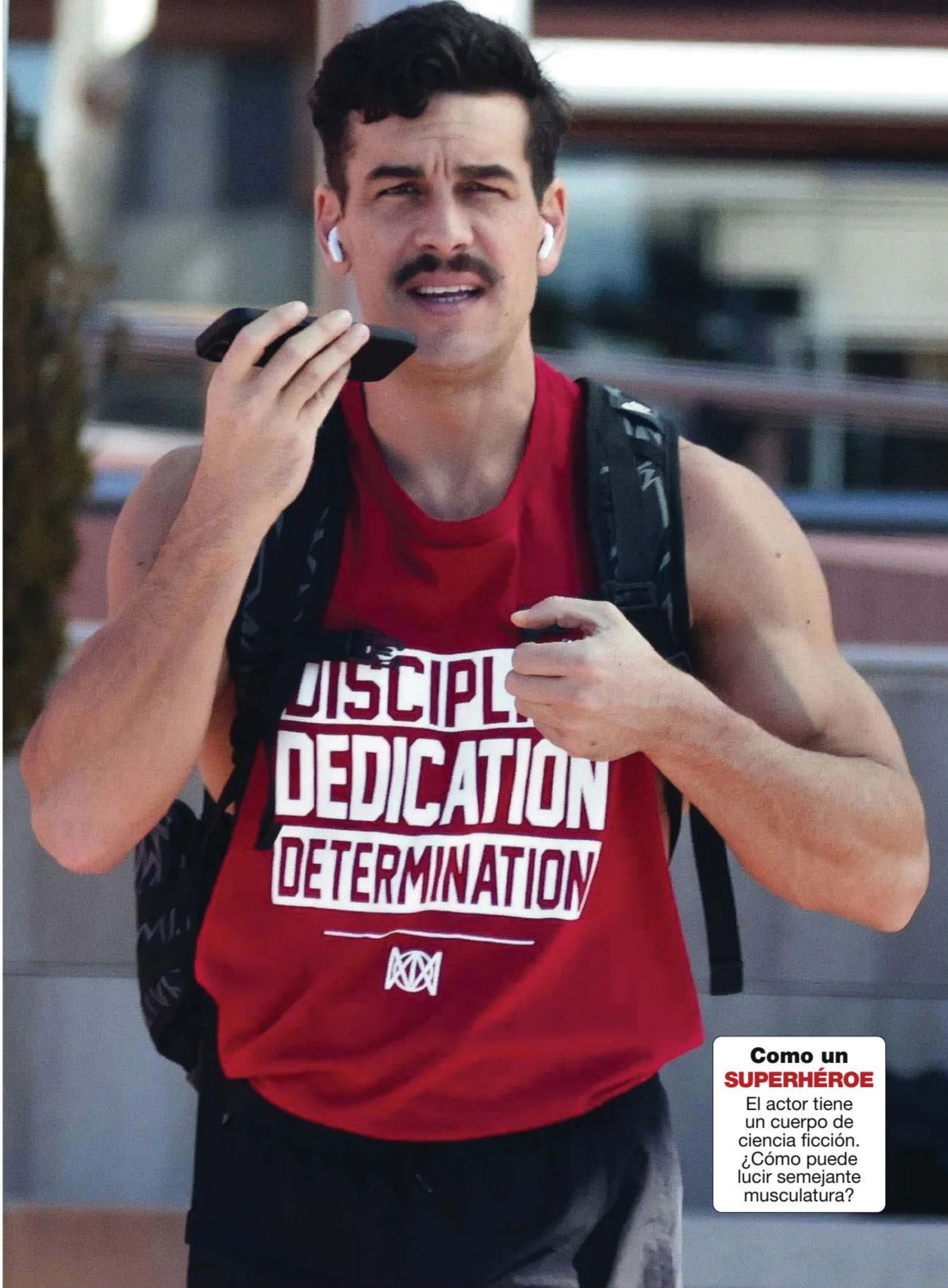
MARIO CASAS

presume de músculos

El actor es gran amante del boxeo, una disciplina que le proporciona un cuerpo súper tonificado. Además, ya no bebe ni fuma.

Siempre se le ha visto en forma, pero Mario Casas nunca había enseñado tantos músculos. Casi ni Chris Hemsworth, marido de Elsa Pataky y "Thor" en la ficción, tiene un cuerpo tan tonificado. El actor español se encuentra en pleno rodaje de la película "La cena", de Manuel Gómez Pereira, pero el domingo lo dedica a entrenar. Con una camiseta roja de tirantes, pantalón corto y bolsa de deporte, Casas cogió el coche para acercarse al gimnasio. Es un gran amante del boxeo y su camiseta parece llevar impreso el lema que rige su vida: "Disciplina, dedicación y determinación". Hace unos días, Casas se confesó ante Pablo Motos y habló de sus buenos hábitos. ▶

Mario Casas tiene 38 años y no para de encadenar películas.



DISCIPLINE
DEDICATION
DETERMINATION



**Como un
SUPERHÉROE**

El actor tiene un cuerpo de ciencia ficción. ¿Cómo puede lucir semejante musculatura?

Cuando salió del coche, Mario se puso los cascos para hacer una llamada.



“QUIERO LA FELICIDAD PARA MI HERMANA”

Mario Casas no quiere opinar de su ‘cuñado’ Escassi, aunque ya le conoce. El actor explicó que lo único que quiere es ver a Sheila contenta. “Mi hermana es un amor y, sobre todo, muy trabajadora. Es mi representante, junto con mi hermano Christian. Yo lo que quiero es su felicidad”, explicó.

EL ACTOR ESTÁ RODANDO LA PELÍCULA “LA CENA”, JUNTO A EVA UGARTE, ASIER ETXEANDÍA Y ALBERTO SAN JUAN

► “El alcohol lo dejé hace un tiempo y sin fumar llevo mes y medio. No le estoy dando de comer al monstruo. Para mí ahora mismo, el deporte es como comer. Dejar los vicios atrás, hacer ejercicio, cuidarte y descansar te cambia la vida”, explicó.

Mario vive con sus perritas en una casa a las afueras de Madrid. Y dice que alejarse de la ciudad fue una gran decisión: “Yo vivo en el campo, cerca de mi familia. Me doy mis paseos y soy feliz así”. Hasta donde sabemos, ahora no tiene el corazón ocupado.

Su última relación conocida la tuvo con la actriz Eiza González, en octubre de 2024. “Ser padre sería un proyecto maravilloso, pero si no lo he hecho es porque para mí es necesario encontrar una compañera de vida”, confesó hace poco.

Agencias

LAS TENDENCIAS QUE LLEVARÁS ESTA TEMPORADA



ADEMÁS, EL REGALO PERFECTO

¡DESCÚBRELO EN TU KIOSCO!

ELLE + FASHION GUIDE + REGALO: SÓLO 5,50 €

PLATA 2024

ANIVERSARIO



Blanca Suárez, nominada por la serie "Respira", con un vestido negro, largo, con mangas abullonadas y cuello joya.

FOTOGRAMAS DE PLATA

cita con las estrellas en su 75 aniversario

Blanca Suárez, Aitana Sánchez-Gijón, Maribel Verdú, los galardonados Carmen Machi y Eduard Fernández o el homenajeado Antonio Banderas, brillaron en una entrega de premios marcada por los looks en negro.



Carmen Machi, Mejor Actriz de Televisión por "Celeste", también apostó por el negro para su vestido de Carla Ruiz.



Aitana Sánchez-Gijón, reciente Goya de Honor, fue elegida Mejor Actriz de Teatro por "La madre". También copresentó la gala de los Fotogramas junto a Imanol Arias. Llevó un diseño en negro de JCPajares.



Maribel Verdú, que entregó premio a Antonio Banderas, confió su look a Sportmax, que firmaba su top largo de cuello perkins y su maxifalda de caída fluida. Todo en negro. Las joyas, de Damiani.

Fotogramas DE PLATA 2024

75 ANIVERSARIO



Gabriela Andrada, actriz de la trilogía juvenil "Culpables", con un vestido rojo de corte princesa.



Alejandra Onieva, con traje verde ancho, de Malne.

Después de los Goya, el mundo del cine volvió a reunirse en los Fotogramas de Plata 2024, que cuentan con el aliciente de que también galardonaron a lo mejor de la televisión y el teatro. En su 75 aniversario, los galardones de la revista "Fotogramas" tuvieron de maestros de ceremonias a Aitana Sánchez-Gijón, reciente ganadora del Goya de Honor, e Imanol Arias. Una dupla perfecta que supo llevar una gala divertida donde se rindió tributo a Antonio Banderas.

Antes del comienzo de la ceremonia, actores, directores y demás hicieron su paseíllo por la alfombra roja del Teatro Barceló de Madrid, el 24 de febrero. La mayoría iba de negro, un color elegante para la cita.



Marta Nieto deslumbró una vez más con un vestido de Isabel Sanchís y joyas de Suárez. Asistió como directora debutante de "La mitad de Ana".

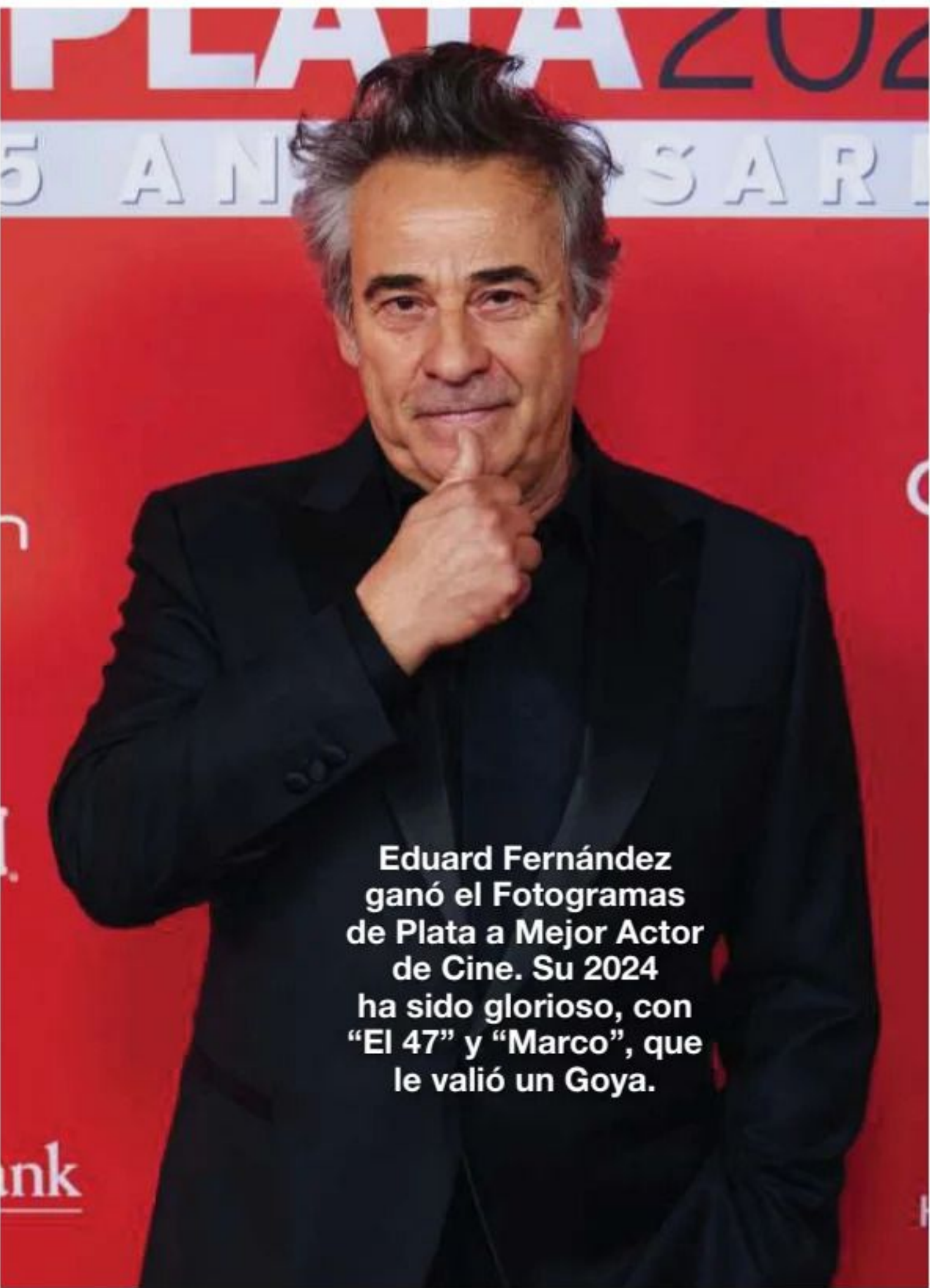


Ana Rujas llevó un look de Chanel.



ANTONIO BANDERAS, Premio Especial

Antonio ha estado nominado 12 veces, se ha llevado 4 Fotogramas de Plata y se merecía un homenaje.



Eduard Fernández ganó el Fotogramas de Plata a Mejor Actor de Cine. Su 2024 ha sido glorioso, con "El 47" y "Marco", que le valió un Goya.



Andrés Velencoso está volcado en su faceta de actor y le veremos en la serie "La Agencia".



Imanol Arias copresentó la gala con Aitana Sánchez-Gijón.



Alba Flores estaba nominada a Mejor Actriz de Teatro por "1936". Graba el documental "Flores para Antonio".



Mireia Balic, que tiene en proyecto "El talento", con Esther Expósito y Pedro Casablanc.



Julián López comentó su encuentro con la reina Letizia, quien le confesó que "se hubiera dedicado al cine".

BANDERAS: "NUNCA JAMÁS ME OLVIDÉ DE MI PAÍS. HE VUELTO A ÉL COMO EL QUE VUELVE A ÍTACA"

► Y hubo espectáculo, con todos aplaudiendo la elección de "La virgen roja" como Mejor Película; a "Querer", como Mejor Serie; a Eduard Fernández, como Mejor Actor de Cine por "El 47" y "Marco"; o a Carmen Machi, como Mejor Actriz de Televisión por la serie "Celeste".

Antes de entrar en la entrega de galardones, la intérprete, inmersa en la preparación de la película sobre "Aída", bromeó sobre su último trabajo televisivo: "Me ha dicho un inspector de Hacienda que tienen una foto mía de tamaño natural en la Agencia Tributaria". Y nos lo creemos.

También tenía ganas de hablar la guapísima Blanca Suárez, que respondió a Dani Martín, quien en "Lo de Évole" recordó con cariño su breve romance en 2014, deseándole "lo mejor, siempre... Intento tener buen recuerdo de todo lo que ha pasado en mi vida". Cada uno ha rehecho su vida: ella está con Javier Rey, y él con María Hervás.

Aunque para protagonista, Antonio Banderas, flamante Fotogramas de Plata Especial Homenaje, siempre soñando con España: "Nunca jamás me olvidé de mi país. He vuelto a él como el que vuelve a Ítaca".

DM/Fotos: Ana Ruiz



Nadia de Santiago, que estrenará la película "Un año y un día" y la serie "Manual para señoritas".



Álvaro Morte, con proyectos en cine y tele: "8" y "Anatomía de un instante".



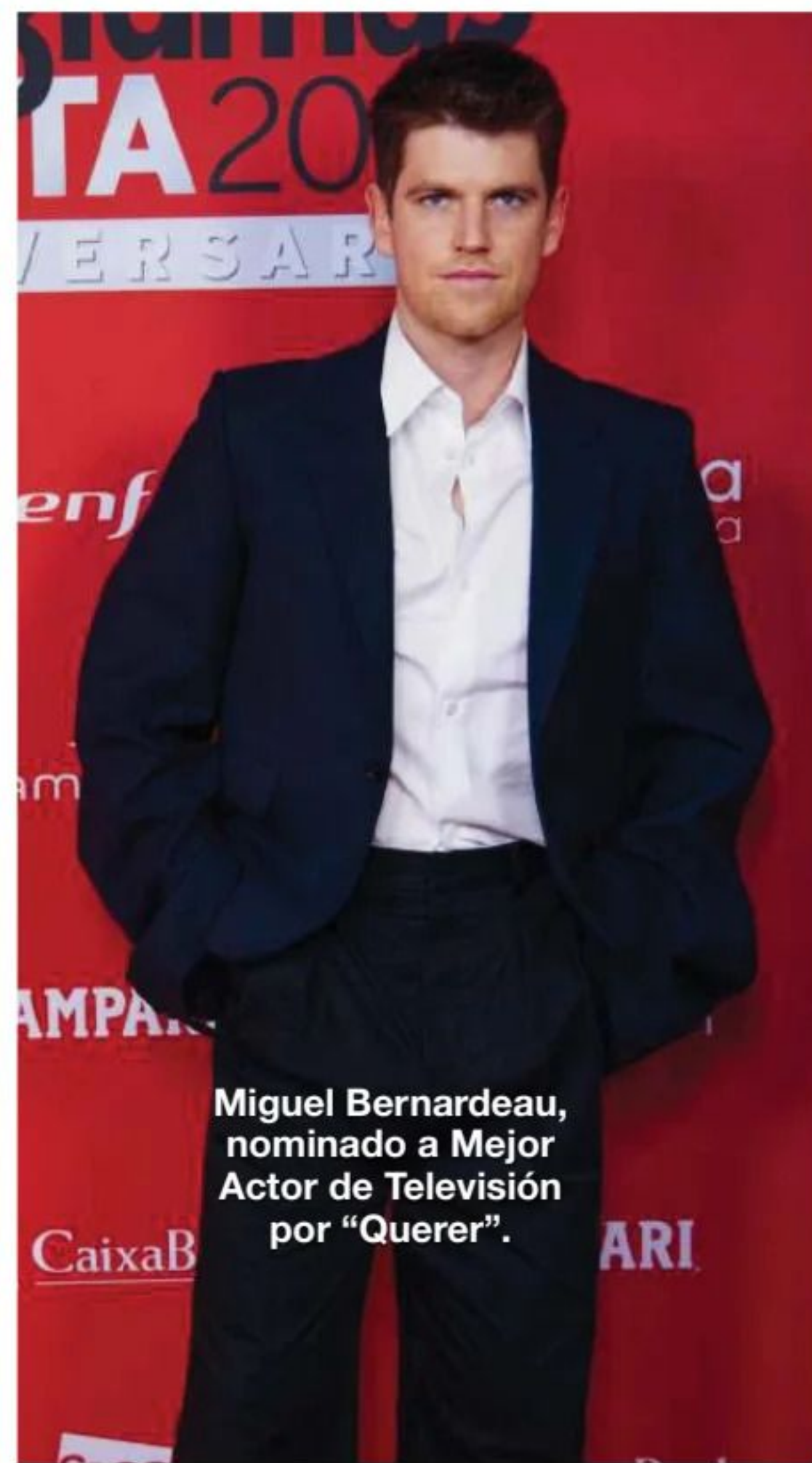
El director Juan Antonio Bayona, que el año pasado triunfó con "La sociedad de la nieve".



Pablo Rivero, al que veremos en el thriller "La huella del mal".



Gabriel Guevara es el actor joven de moda. El hijo de Marlène Morreau es famoso por la trilogía "Culpables".



Miguel Bernardeau, nominado a Mejor Actor de Televisión por "Querer".

PRESENTADORA, COACH NUTRICIONAL Y ESCRITORA

PATRICIA PÉREZ

“Lo único que le he pedido a mi marido en la vida es que no me decepcione”

Por Valeria Vegas Fotos: Alberto Bernárdez

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

o escanea el código QR



Patricia y Valeria quedaron en el Hotel Canopy by Hilton Madrid para hacer la entrevista.



¿QUIÉN ES ELLA?

Nació en Galicia, en 1973.

Trayectoria: Comenzó en la televisión de Galicia en 1992, y un año más tarde es fichada por Antena 3 para presentar “El gran juego de la Oca” junto a Emilio Aragón. Desde entonces ha trabajado para varias cadenas en programas como “Emisión imposible”, “Mamma mía”, “A la carta”, “Vuélveme loca” o “Mundo Brasero”. Desde hace varios años alterna la televisión con su consulta de salud nutricional y ha publicado los libros “Yo sí que como”, “Yo sí que cocino” y “Yo sí que me cuido”. Actualmente colabora en “TardeAR” y “¡De viernes!”

Familia: Contrajo matrimonio en 2007 con Luis Canut.

He comprobado en varias ocasiones que cualquier pequeño rato con Patricia te llena de energía positiva, esa misma que los espectadores sienten también cuando la ven desde sus casas. Pasan los años y esa dulzura que tanto le caracteriza sigue intacta y se refuerza en las distancias cortas. Ha sacado tiempo entre su consulta de nutrición y sus días en “TardeAR” y “De viernes”, para este encuentro en el que una vez más vuelvo a corroborar que ella y Luis Canut forman una de las parejas más maravillosas del panorama nacional. He aquí unas cuantas risas y reflexiones en torno a

la vida, el trabajo y los asuntos del corazón, en todos los sentidos.

-Me gusta siempre mucho verte en televisión, pero, ¿qué es lo que te gusta a ti del medio?

-Me gusta mucho lo que se genera en el plató y todo lo que está detrás, lo que la gente no ve. Los compañeros, la redacción, sastrería, las limpiadoras, el realizador... todo ese micromundo. Yo nunca pienso que me están viendo desde casa, si no nunca habría hecho tele. Vamos, que nunca he trabajado pensando en la repercusión, el éxito o el fracaso que pueda tener.

-Presentando “El gran juego de la Oca” alcanzaste la popularidad siendo muy joven, con 20 años. ¿Se te fue la cabeza en algún momento o siempre tuviste los pies en la tierra?

-¡Sí! Se me fue bastante, pero tengo la suerte de ser una mujer disciplinada, y siempre supe lo que no quería. No se me fue en plan “sexo, drogas y rock and roll”, pero sí perdí la perspectiva de la realidad. En aquella época tenía chófer, asistente, asesor de prensa y hasta guardaespaldas, y eso hace que poco a poco te alejes de la vida real. Es muy importante que tu entorno se mantenga igual, o al menos que te proteja.

**“Hoy en día
soy la mujer
más feliz del
mundo porque
he aprendido
a disfrutar las
pequeñas cosas
de una manera
consciente”**





“Si en mi vida personal o profesional me siento intimidada por llevar un escote o una minifalda, sé pararle los pies a quien sea”

► -Pero tú siempre has transmitido ser muy de tu entorno, de tu gente, desde esa sencillez que te caracteriza.

-Pero es muy fácil que se te vaya la pinza, porque estos trabajos son muy absorbentes y pasas poco tiempo con tu entorno de verdad.

“Cuando presentaba ‘La Oca’ me tenía que poner pelucas para pasar desapercibida”

Una vez, en esos inicios, estaba tomando una copa en una terraza de la Castellana y se acercó un amigo. Yo seguí a lo mío, pasé de él y al rato vino a decirme que le había decepcionado, que él sólo quería felicitarme por lo bien que me iba. Era el nieto de una vecina de mi madre, amigo de la infancia, de toda la vida. Cuando llegué a casa me quedé un poco mal y eso me sirvió para bajar a tierra.

-También has presentado programas emblemáticos del corazón, como “Mamma Mía” o “Vuélveme loca”. ¿Abogas por tomar estos asuntos con humor?

-El género del corazón es necesario para la sociedad y la mesa camilla nunca puede faltar. Todos tenemos una opinión de algo que nos inspira, para bien o para mal. Y creo que las banalidades de la vida nunca hay que perderlas y la vida hay que tomarla con humor. Es algo que me he dado cuenta también ahora, con lo que he vivido con Luis. El humor te mantie-

ne en tu sitio y te ayuda a no perder la perspectiva de que la vida es un segundo y hay que ser feliz.

-Y lo que mucha gente no es consciente es de que tuviste una etapa argentina...

-Cuando presentaba "La Oca", que allí se veía, me hice muy famosa, con paparazzi que me perseguían y me tenía hasta que poner pelucas para pasar desapercibida, y es algo que yo no llevaba bien y para eso hay que valer. Cuando acabó el programa no quería seguir en Madrid, prefería volverme a la tele gallega, donde siempre lo pasé muy bien. Y de pronto me llamaron de la televisión de Argentina, y cuando llegué allí me llevó una comitiva y había gente esperándome en el aeropuerto con pancartas con mi cara. Hice programas, series y una película, lo pasé muy bien. Soy muy afortunada, porque en mi vida profesional nunca he tenido metas, ni tengo, y muchas cosas han venido solas.

-¿Y dentro del mundo del corazón tienes personajes predilectos? Esos que siempre te sacan una sonrisa o te gusta escuchar.

"Me han gustado siempre Concha Velasco, Sara Montiel, Rocío Jurado y Tamara Yurena"

-Me ha encantado siempre Concha Velasco. Y también Sara Montiel, que me contó un secreto de belleza que era ponerse un poquito de brillo violeta por el pómulos. He sido también mucho de Rocío Jurado y luego me encantó todo el momento del Tamarismo, que yo me posicioné con Tamara Yurena.

-¿Has sentido eso de que a las guapas se les toma menos en serio?

-Nunca lo he sentido, a lo mejor ha ocurrido, pero eso es siempre problema del otro. Nunca fui con mi belleza por delante ni me lo creí. Agradezco ser una mujer armoniosa y proporcionada, pero eso me lo ha dado la vida y lo valoro, por eso me cuido. Y si en mi vida personal o profesional me siento intimidada por llevar un escote o una minifalda, sé pararle los pies a quien sea.

-Tu inmersión y estudio de la nutrición llega por una situación personal, cuando no había tanta información.

-Era un día que no trabajaba y estaba en mi casa. Me comí una galleta y sentí algo raro, pero ¡me comí otro trozo! Y ahí ya sentí como fuego y me empecé a rascar, me hinché y me desmayé. Fui al ascensor y me desmayé otra vez, hasta que llegué a la calle y ahí caí de nuevo. Me había dado una anafilaxia y me recogió un taxista de la calle, Antonio Luján, que me salvó la vida. Mis padres me la dieron y él me la salvó. Me llevó al hospital, donde me dijeron

que estaba viva de milagro.

-Y ahí empieza todo un periplo hasta el día de hoy.

-Me habían dado hasta taquicardias y tenía un cuadro médico tremendo. Me dijeron que no podía comer nunca sola por sí me volvía a ocurrir. No podía comer nada crudo ni nada sin lavar. ▶



► Empecé a investigar y me involucré ya muy en serio, a estudiarlo. Y cuando conozco a Luis es él quien me anima a llevarlo de una manera profesional.

-¿Crees que estamos hoy en día más concienciados en torno a tener una buena alimentación?

-Hoy se sabe que no todo lo que comes te hace bien, porque la comida está totalmente pervertida. Pero hay también una vertiente de restaurantes que van de sanos y no lo son tanto. Lo mejor en la vida es informarte y que nadie te diga lo que es sano o no. Sano comían nuestros padres, y creo que vamos a mal.

-¿Y cuándo empezaste a profesionalizar todo aquello hasta llegar a tener tu consulta?

-¡Pues todo empezó por un blog en "Diez Minutos"! Y coincide que Alaska quería adelgazar mucho por su 50 cumpleaños y contacta conmigo y todo eso lo grabaron para su reality. Yo le decía, Olvido, ¿por qué me llamas a mí si sabes que yo soy muy de hidratos? Que ella es muy de proteínas para eso. Y como el blog se leía mucho, ya luego me contacta-

“Soy muy fiel a mis principios y no doy mi brazo a torcer cuando tengo según qué sensación”

ron de una editorial y escribí los libros.

-Tus virtudes las conozco, eres generosa, divertida, respetuosa y profesional, me resulta complicado imaginar si tienes algún defecto.

-¡Tengo muchos! Para empezar, tengo muy mala orientación, pero mi gran defecto es a la vez mi virtud conmigo misma. Siempre me he guiado

por instinto, por lo que siento, y con eso a veces también te equivocas. Soy demasiado fiel a mis principios y no doy mi brazo a torcer cuando tengo según qué sensación. Lo único que le he pedido en la vida a Luis, mi marido, es que no me decepcione.

-En el proceso que ha vivido Luis, siempre pienso en los meses antes de que comunicaseis la situación y por lo que había pasado. Esa hospitalización. ¿Cómo lo viviste?

-Yo sólo tenía en la cabeza que él sobreviviera. No quería que se sintiera solo, porque su enfermedad lo abstraigo de todo. No tuvo mesetas de tener días buenos, estuvo muy mal cinco meses seguidos. No me dio tiempo a pensar mucho y sólo quería protegerlo. Pero creo que lo explicaré mejor dentro de un tiempo.

-Quienes le conocemos sabemos que es maravilloso, con su sentido del humor, pero esa inteligencia emocional no todo el mundo la tiene.

-Es que Luis además es muy buena persona y es esencialmente feliz. Su enfermedad le afectó a la mente, pero su espíritu salió también y seguía siendo él, muy majo. Las enfer-

meras se sorprendían de que estuviese los cinco meses con él en la habitación. Le aseaba, le limpiaba, cambiaba las sábanas, porque él se lo merecía, y tampoco yo quería que eso pareciera un "Gran hermano".

-Y pasado ese tiempo ya pudiste volver a incorporarte al trabajo y a la pequeña pantalla, donde se te echaba mucho de menos.

-Para mí ahora estar en la tele es como un regalo y lo disfruto mucho más que antes, donde estaba más pendiente de las audiencias, que ahora también, pero no es lo mismo.

“Me comí una galleta y sentí como fuego y me empecé a rascar, me hinché y me desmayé”

Me encanta ir a "TardeAR" y también me llevo muy bien con mis compañeros de "De viernes", un formato en el que quizás no me hubiese visto antes, pero me ha permitido ver la vida desde otro punto de vista.

-Y estabais afincados en Valencia, ¿cómo te organizas ahora con los programas?

-¡Somos una familia muy estable! Al principio era un ritmo muy cansado, porque iba y venía, pero desde que Luis está mejor físicamente ya se viene conmigo a Madrid y nos organizamos bien aquí de miércoles a sábado, y aprovechamos para ver a la familia.

-¿En qué ha cambiado y en qué sigue siendo la misma aquella Patricia que toda España descubrimos en 1993?

Sigo siendo ingenua y me he dado cuenta de que no quiero perder eso, porque la ternura es muy importante. Y ha cambiado en que hoy en día soy la mujer más feliz del mundo porque he aprendido a disfrutar las pequeñas cosas de una manera consciente.

Agradecimiento:
Hotel Canopy by Hilton Madrid.
Plaza de Carlos Trias Beltrán, 4.



URRUTIA
MATA

“Luis estuvo muy mal cinco meses seguidos. Yo sólo tenía en la cabeza que sobreviviera, sólo quería protegerlo”



EN CLAVE PERSONAL

TU GASTRONOMÍA FAVORITA

La gallega. Grelos con cachelos especialmente

PELÍCULA QUE TE SABES DE MEMORIA

“50 primeras citas”

INGREDIENTE INDISPENSABLE EN TUS RECETAS

Aceite ecológico de oliva virgen extra

ALIMENTO QUE ABORRECES

Los aceites refinados

UNA CANCIÓN

“Mentiras”, de Jaime Urrutia

ESTACIÓN FAVORITA DEL AÑO

Primavera

UN VIAJE INOLVIDABLE

Estocolmo

TU PLATO ESTRELLA

La tortilla de patatas



MI FOTO FAVORITA

“Esta foto tendrá más de 10 años y surgió en un viaje que hicimos a París con unos grandes amigos. Posamos así delante de la Torre Eiffel gracias a ellos y se ha convertido en una de nuestras fotos favoritas porque nos lo pasamos muy bien en ese viaje. Luis y yo somos una pareja muy romántica pero poco convencional, no celebramos aniversarios ni tuvimos fotógrafo oficial en nuestra boda. Pero lo celebramos todo”

MÁS CONTENIDO, MÁS ENTRETENIMIENTO

MÁS FOTOGRAMAS QUE NUNCA

Fotogramas

LA PRIMERA REVISTA DE CINE

AÑO 78 · Nº 2177 ·
MARZO 2015 ·
fotogramas.es

ENTREVISTAS

KATE WINSLET
PAMELA ANDERSON
JOHNNY DEPP
STEVEN SODERBERGH
JUAN DIEGO BOTTO
ALBERT SERRA
JULIO MEDEM

REPORTAJES

'A COMPLETE
UNKNOWN'
TIMOTHÉE CHALAMET
A POR EL OSCAR?

25 PELÍCULAS & 25 AÑOS

LA REDACCIÓN
VOTA EL MEJOR CINE

MULTIPANTALLAS

'MARILIENDRE'
LA NUEVA SERIE DE LOS
JAVIS, EN EXCLUSIVA

'MICKEY 17'

ROBERT
Pattinson
Fuera de lo común



148 PÁGINAS CON EL MEJOR CINE, LAS SERIES MÁS ESPERADAS,
ENTREVISTAS EN EXCLUSIVA, CRÍTICAS, ESTRENOS, FESTIVALES... ¡Y MUCHO MÁS!

POR SÓLO 4 €. EL 28 DE FEBRERO EN TU KIOSCO

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

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

Fortalece tus defensas

Actividad física, buena alimentación y salud mental. Son las 3 claves para recargar energía de cara a primavera.



AHORRA ENERGÍA (Y DINERO) EN CASA El 5 de marzo se celebra el Día de la eficiencia energética. Te contamos cómo usar la energía de manera más responsable siguiendo unas sencillas pautas. Lo notarás a fin de mes.



MENÚ SANO Y ECONÓMICO

Esta semana te proponemos tres recetas sencillas para un menú de lujo.
De primero: Ensalada de cítricos.
De segundo: Tajine de marisco y verduras.
Y de postre: Pastel de piña.

SHOPPING

En blanco y negro

UN BINOMIO QUE NUNCA FALLA EN NINGÚN ESTILO Y QUE SIENTA BIEN A TODAS.



CARDIGAN
de Primark,
21 €



PENDIENTES
de Singularu,
30 €



CAMISA
de Elisabetta
Franchi, 320 €



MINIFALDA
de Primark,
15 €



ANILLO
de Majorica,
79,50 €



BOTAS
de Exe,
69,95 €



BOLSO
de Zara,
29,95 €



PAULA ECHEVARRÍA



JERSEY
de Inside,
17,99 €



CAMISETA
de Parfois,
23,99 €



TORERA
de Adl para
Zalando, 79,95 €



BOLSO
de Lola Casademunt
para El Corte Inglés,
149 €



BANDANA
de Hermés,
250 €



MOCASINES
de La
Redoute, 129 €



PENDIENTES
de Earcandy,
48 €



BOLSO
de Valentino
Bags para
wardow, 60,45 €



BLUSA
de The
Kooples, 115 €



PANTALÓN
de The
Kooples, 145 €



VESTIDO
de Morgan,
74,95 €

COLLAR
de Parfois,
9,99 €



ESMOQUIN
de El Corte
Inglés, 230 €



MERCEDITAS
de Mimao,
49,50 €

producto estrella



Abrigo
de Guess
175,95 €

Exfoliante capilar Por qué y cuándo

AL IGUAL QUE LA PIEL, EL CUERO CABELLUDO NECESITA DESINTOXICARSE PARA MANTENERSE SALUDABLE Y PERMITIR EL CRECIMIENTO DE UN CABELLO FUERTE.,



DENIS DAVILA
Formadora
experta
capilar de
Lazartigue

Puede que te suene a chino, pero exfoliar el cabello es tan importante como saber elegir el tipo de champú que necesita tu pelo. Le preguntamos a Denis Dávila, experta capilar de la firma Lazartigue para despejar dudas.

¿Por qué es importante utilizar exfoliante capilar? La exfoliación capilar es un paso clave en el cuidado del cuero cabelludo, pero muchas personas lo pasan por alto. Al igual que la piel del rostro, el cuero cabelludo acumula impurezas, restos de productos, células muertas y exceso de sebo, lo que puede afectar a la salud del cabello. Aquí es donde se alinea la SKINIFICATION, tendencia del momento en dermocosmética, que significa seguir una rutina con tu pelo igual que haces con tu piel. Permite una limpieza profunda, mejora la oxigenación y favorece el crecimiento de un cabello más fuerte y saludable. Además, ayuda a equilibrar la producción de sebo y a prevenir problemas como la caspa, y es imprescindible cuando estemos usando tratamientos capilares aplicados en cuero cabelludo (como un sérum anticaída) para mejorar la penetración y, por tanto, también su eficacia.

¿Cuántas veces a la semana? Dependerá del tipo de cuero cabelludo: graso, 1-2 veces por semana para eliminar la acumu-

lación de sebo; normal a seco, 1 vez cada 10-15 días para mantenerlo en condiciones óptimas.

¿Cómo vamos a notar nuestro pelo si lo hacemos? Notarás un cabello con más volumen, brillo y ligereza, ya que los folículos estarán despejados y el cuero cabelludo más equilibrado.

También mejorará la penetración de tratamientos capilares y la duración de tu peinado, al reducir la producción de grasa. Es ideal para cabellos finos con tendencia a la grasa, ya que aportará volumen desde la raíz y evitará que el cabello se apelmace.

¿Cuál es el protocolo que hay que seguir? Antes del lavado, aplicar sobre el cuero cabelludo seco, dividiendo el cabello en secciones.

Masajear movimientos circulares y dejar actuar 10 minutos. Enjuagar con abundante agua y seguir con el lavado habitual.

¿Es para todo tipo de cabellos? Sí, incluidos los más sensibles. Exfoliarte tiene una doble acción: las perlas de jojoba exfolian suavemente el cuero cabelludo, mientras que los ácidos de frutas lo purifican. La clave está en encontrar la frecuencia de uso según el tipo de cuero cabello.



Exfoliante sólido de Yves Rocher, 9,95 €.



Pack Champú y Mascarilla de Oliva, de Valquer, 18,85 €.



Champú Colágeno Redensificante, de Collistar, 19 €.

Champú para cabellos rizados gama Curly hair, de Lidl, 2,79 €.





Una alimentación variada es fundamental para mantener una buena salud.

LA EXPERTA TE ACONSEJA...

Medicina estética en pacientes oncológicos

En los últimos años, gracias al desarrollo de nuevos tratamientos en el cáncer y la mayor supervivencia a la enfermedad, surgen nuevos retos para los profesionales en el cuidado de los pacientes oncológicos relacionados con preservar la calidad de vida y el bienestar. Para ello, en el Hospital Fundación Jiménez Díaz, nos sentimos privilegiados al disponer de un grupo multidisciplinar de oncólogos y médicos estéticos que nos permite realizar un asesoramiento estético personalizado. Es un lujo poder acompañar al paciente adaptando el cuidado médico estético al tratamiento específico que esté recibiendo y las indicaciones de su oncólogo. Las Unidades de Estética Oncológica tienen la capacidad de prevenir la aparición de posibles efectos secundarios de los tratamientos (ya sea quimioterapia, inmunoterapia o terapias dirigidas), cirugías o radioterapia y tratar las secuelas de los mismos:

- 1. En la piel combinamos diferentes tratamientos** de recuperación cutánea como la fototerapia y carboxiterapia, mesoterapia y tratamiento láser. Estas medidas resolverán problemas relacionados con la sequedad, la aparición de manchas y el envejecimiento acelerado.
- 2. Mejoramos la apariencia de las cicatrices**, pérdidas de volumen o atrofia de mucosas. En cirugía de mama realizamos la **reconstrucción del complejo areola-pezones** con micropigmentación.



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

3. Asesoramos para prevenir la **pérdida y cuidado del cabello, cejas y uñas.**
4. Ponemos en valor la **imagen corporal y el autocuidado**, como una herramienta vital del tratamiento.

Estas medidas, relacionadas con el mantenimiento de la autoestima y la confianza, están además en perfecta sintonía con el concepto de salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad".

Las Unidades de Estética Oncológica tienen la capacidad de prevenir la aparición de posibles efectos secundarios de los tratamientos y tratar las secuelas de los mismos

Este bienestar, además, se potencia al incorporar otros aspectos como la nutrición, el ejercicio físico y el apoyo psicoemocional. Aunque la percepción de la imagen corporal y facial es subjetiva, el cuidado de los cambios que acontecen en el inicio, transcurso y resolución de la enfermedad, tiene un impacto tan positivo a la hora de afrontarla, que merece la pena potenciar estos cuidados.



Producto estrella

Exfoliante capilar, de Lazartigue **31,90 €**



Champú Hidrata y protege, de Kerasilk **20,82 €.**

Sabías que..?

MIENTRAS EXFOLIAS

el cuero cabelludo, si aplicas de medios a puntas un aceite nutritivo y/o una mascarilla; dejas actuar 10-15 minutos y enjuagas, liberas al cuero cabelludo de impurezas, recibe un extra de hidratación y nutrición y tendrás el cabello mucho más sedoso y con extra de brillo.

50

A 100 CABELLOS AL DÍA...

Eso es lo que solemos perder hombres y mujeres. Y es completamente normal. Sin embargo, esta cantidad puede variar en función de factores como la genética, el estilo de vida, la edad y la salud general. La clave está en observar si la caída aumenta de forma considerable o si notas otros síntomas, como zonas con calvas.

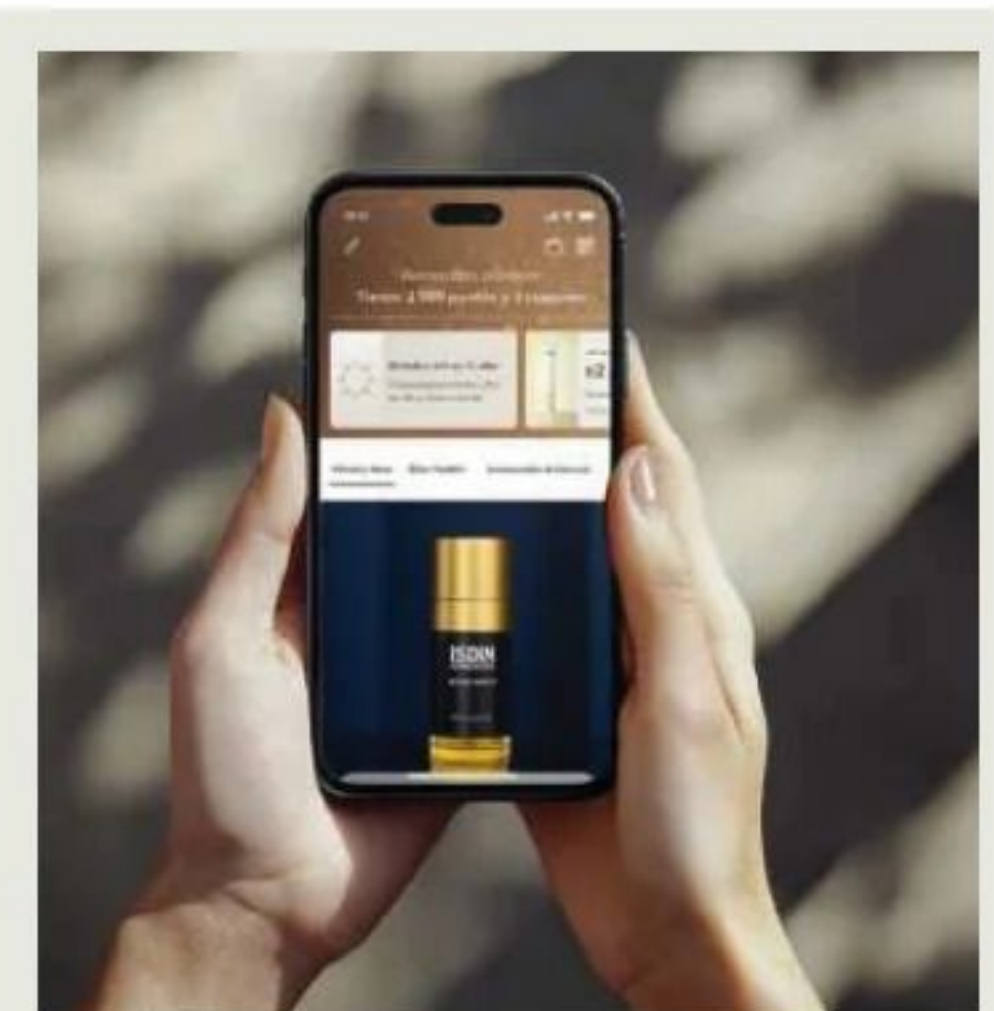
Escaleras sin preocupaciones

Con las sillas salvaescaleras de VALIDA subir y bajar será seguro y sencillo. Olvídate de las caídas y gana en tranquilidad. Solicita asesoramiento gratuito llamando al 900 414 000 o en valida.es



Tisana para las vías respiratorias

Aboca presenta GrinTuss, una tisana elaborada a base de plantas como Grindelia, Llantén y Helicriso, una combinación de eficaz acción balsámica y emoliente con aceites esenciales de menta y eucalipto. aboca.com



ISDIN presenta su app

La combinación de ciencia y tecnología se pone al servicio del cuidado y la salud de la piel. Con esta app se consigue personalizar la experiencia y te ayuda a conocer y cuidar tu piel. isdin.com

“Intimidades Desapercibidas” de Pikolin

El proyecto artístico de Eugenio Recuenco, ideado por Eva Santos, es una interpretación artística de los datos del estudio sobre la intimidad de las parejas españolas que realizó Pikolin. Para conocer todo el proyecto: pikolin.com/es/hazalgoquetequiteelsueno

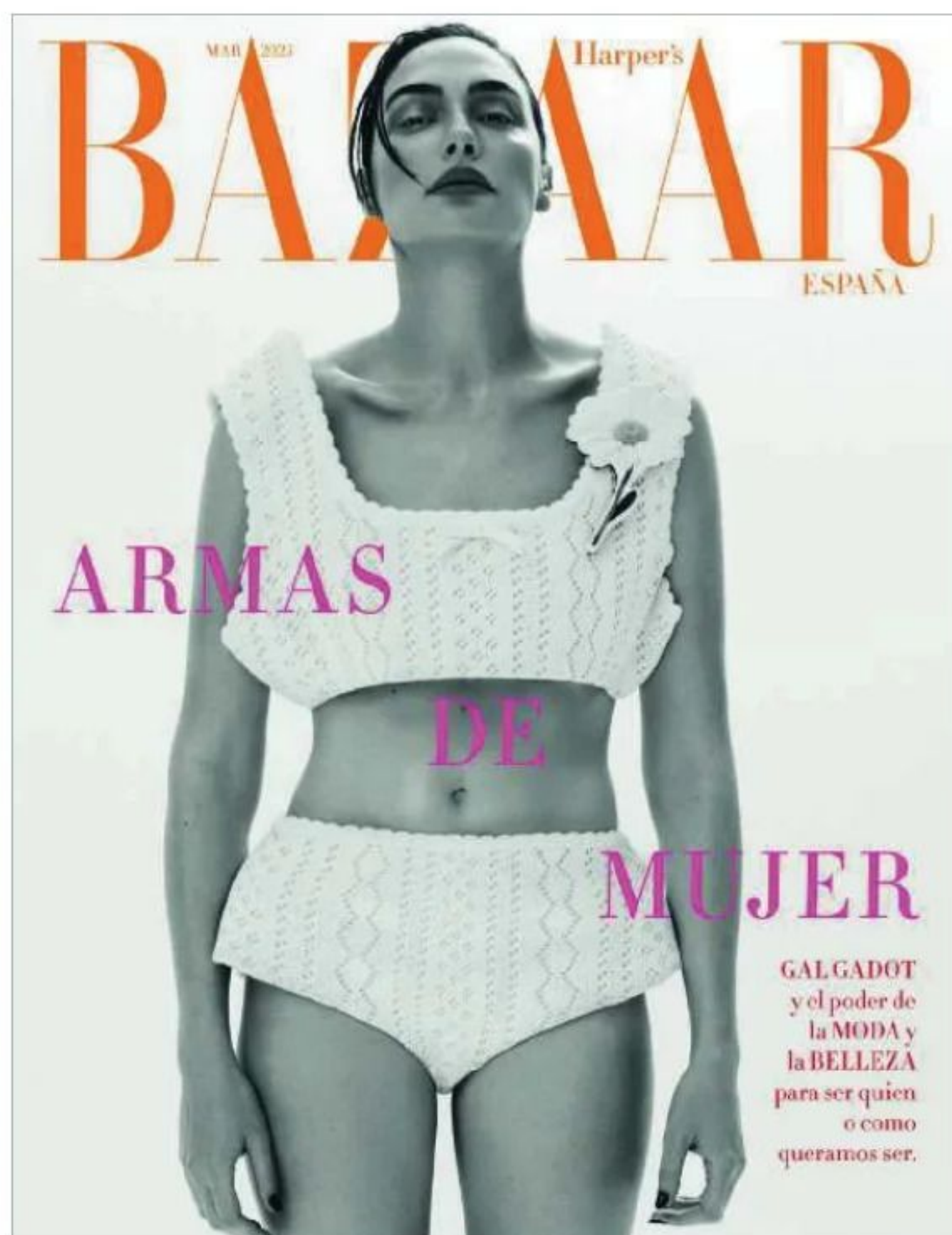


Todo preparado para la 080 Barcelona

Veinticuatro diseñadoras, diseñadores y marcas participarán en la 35ª edición de 080 Barcelona Fashion que se celebrará del 1 al 4 de abril en el Recinte Modernista de Sant Pau. Una cita imprescindible. 080barcelonafashion.cat

EL PODER FEMENINO

en todas sus formas



ESTE MES, DE REGALO
**CREMA CORPORAL
HIDRONUTRITIVA 250 ML**
EDICIÓN LIMITADA PARA HARPER'S BAZAAR

▼
VALQUER
LABORATORIOS

SÓLO 5,95 €

Fortalece tus defensas y sonríele a la vida

EN NADA ESTÁ AQUÍ LA PRIMAVERA Y ES TIEMPO DE PONER A PUNTO NUESTRO ORGANISMO. LA ACTIVIDAD FÍSICA, LA ALIMENTACIÓN Y EL CUIDADO MENTAL SON BUENAS ARMAS PARA GANAR ENERGÍA.

Los días ya son más largos y en unas semanas estamos en primavera, tras un invierno que ha podido hacerse cuesta arriba para nuestra salud, con la llamada “quintudemia” o los cinco virus que han atacado a gran parte de la población. Es el momento de recargar pilas, fortaleciendo las defensas. Ellas son la que ayudarán a nuestro organismo a sobrellevar los próximos meses, sin decaer y con un plus de energía. Para conseguirlo debemos mantener unos hábitos saludables, cuidando cuerpo y mente. Anota estas pautas:

-Apostar por el ejercicio. Realizar una actividad física regularmente es una de las mejores opciones. El ejercicio moderado aumenta la circulación de células inmunológicas, lo que mejora nuestra capacidad para combatir infecciones, por ejemplo. Además, reduce el estrés, un factor que puede debilitar nuestras defensas.

-Al aire libre y aprovechando las horas de luz. El buen tiempo es ideal para practicar actividades como caminar, correr, montar en bici, y mejor si es en contacto con la naturaleza. Además, al exponernos al sol nuestro cuerpo produce vitamina D de forma natural, que puede ayudar a prevenir enfermedades como

la osteoporosis, contribuyendo a mantener nuestros huesos y dientes fuertes.

-Llevar una dieta equilibrada es bueno para todo, también para nuestras defensas. Y ahora que se acerca una nueva estación, podemos decantarnos por los alimentos de temporada, que están en su máximo esplendor. En cualquier caso, en nuestro menú no deberían faltar las verduras de hoja verde, ricas en vitaminas A, C y K, así como en antioxidantes; frutas como las fresas, los kiwis y los pomelos, ricas en vitamina C; las legumbres; o frutos secos y semillas, con vitamina E y zinc.

-Bienestar mental. Cuando estamos bien, tranquilos y equilibrados, las defensas funcionan con eficacia, impidiendo abrir la puerta a muchas patologías. De ahí la importancia de rebajar el cortisol, la hormona del estrés. Así que, para de vez en cuando, piensa en ti, trata de dormir bien y comparte tiempo y ocio con los tuyos.



LA FUERZA DE LAS MUJERES

El sistema inmunitario de las mujeres responde con mayor intensidad a la presencia de patógenos, produciendo más anticuerpos y mayor inflamación. Además, los anticuerpos persisten durante más tiempo en la sangre. Algo que celebrar ahora que se acerca el 8M.



Las actividades al aire libre y disfrutar del tiempo y el ocio con los nuestros son siempre un plus.

Sabías que..?

EL OMEGA-3 RALENTIZA EL ENVEJECIMIENTO

Una investigación suiza publicada en la revista "Nature Aging" demuestra que el consumo de ácido graso omega-3 (presente en los pescados grasos, nueces y semillas), junto al ejercicio y los suplementos de vitamina D, retrasa el envejecimiento.

ÚLTIMAS NOTICIAS



UNA AYUDA PARA NUESTRO BIENESTAR

¿Necesitas un aporte extra? ActiveComplex Selenio+Zinc es un complemento alimenticio de alta calidad, con una combinación ideal de antioxidantes esenciales, producido por Pharma Nord, bajo control farmacéutico danés. Contribuye al normal funcionamiento del sistema inmunológico así como a proteger las células del estrés oxidativo. Contiene vitaminas A, B6, C y E (d- α -tocoferol), además de SelenoPrecise®, una levadura de selenio orgánica patentada con una alta absorción del 88,7%. Con una fórmula mejorada con 100 mcg de selenio orgánico.



AL FIN CRECE LA NATALIDAD EN ESPAÑA

En 2024 nacieron por primera vez más bebés que el año anterior. Los nacimientos sumaron 322.034, 1.378 más que en 2023, según el Instituto Nacional de Estadística (INE). Un dato más que esperanzador después de diez años seguidos bajando la natalidad en nuestro país. El descenso de los nacimientos es común en toda Europa.

1,9

MILLONES DE NIÑOS SIN PEDIATRA EN ESPAÑA

La falta de profesionales en los centros de salud es alarmante, como indica esta cifra de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap). Su presidente, Pedro Gorrotxategi, señala que de los 1,9 millones de niños sin pediatra, "cerca de 600.000 no tienen ningún médico".

Gasta menos energía (y dinero) en casa

EL 5 DE MARZO SE CELEBRA EL DÍA MUNDIAL DE LA EFICIENCIA ENERGÉTICA. TE CONTAMOS CÓMO USAR DICHA ENERGÍA DE UNA MANERA MÁS RESPONSABLE.

Las placas solares son una de las mejores maneras de ahorrar energía.



En marzo de 1998 tuvo lugar en Austria el primer Encuentro Internacional sobre Eficiencia Energética, una cita que en su momento no recibió demasiada atención. La cumbre aprobó una serie de recomendaciones para incrementar la sostenibilidad de nuestro día a día, como el uso del LED como alternativa a las fuentes de iluminación convenciona-

les. A partir de entonces, cada 5 de marzo se celebra el Día Mundial de la Eficiencia Energética, una jornada que tiene la finalidad de reflexionar y crear conciencia de la importancia del uso racional de la energía para combatir el cambio climático. ¿Cómo podemos ser más eficientes? Atención a las siguientes cifras: **-Revisa los baños** ¿Sabías que los goteos y fugas de

grifos y cisternas pueden suponer una pérdida de 100 litros de agua al mes? Coloca reductores de caudal (también llamados aireadores) y, si cambias la ducha, elige unos grifos con reguladores de temperatura. Ahorrarás entre un 4 y un 6% de energía.

-Ten en cuenta que una ducha consume mucho menos que un baño (unas cuatro veces menos agua y ener-

gía). Una temperatura entre 30°C y 35°C es suficiente para sentirse cómodo en el aseo personal.

-Usa tecnología LED, ya que emplea una potencia diez veces menor que las incandescentes. Podrías ahorrar más de un 80% de la energía. Mantén limpias las lámparas y las pantallas, aumentarás su luminosidad, sin aumentar la potencia. Y siempre que puedas, usa luz natural.



ESPAÑA, MUY CONCIENCIADA

Según un estudio de Triodos Bank, casi un 40% de la población española se plantea algún tipo de fórmula de autoconsumo energético (como los paneles solares) y un 26% ya ha buscado opciones de financiación para realizar esas mejoras.

-Abre la puerta de la nevera lo menos posible para evitar un gasto inútil de energía. ¿Sabías que se desperdicia un 7% de la energía que consume el frigorífico con aperturas de puerta prolongadas?
-Utiliza el lavavajillas en lugar de lavar a mano: consume 10 veces menos agua.
-En el uso de las campanas extractoras usa las velocidades más bajas y mantén los filtros limpios.

-Cuando adquieras un electrodoméstico nuevo, elige siempre el que tenga etiqueta energética A o superior. El ahorro en la factura puede alcanzar los 500 euros al año.
-Vacía y desconecta la nevera si te vas de vacaciones. ¿Sabías que el frigorífico gasta hasta el 30% del total del consumo de los electrodomésticos de la vivienda?

ESTÁ PASANDO



GRANADA, LA CIUDAD MÁS SOSTENIBLE

Milanuncios, Blabacar y Too Good To Go han lanzado la II edición del Ranking de ciudades españolas que apuestan por el consumo consciente. En esta ocasión, la medalla de oro es para Granada, que se posiciona como la ciudad española con mayor consumo responsable. Las grandes urbes podrían mejorar. Barcelona se sitúa en el puesto 15 y Madrid, en el 19.

LA CENTRAL NUCLEAR DE GAROÑA (BURGOS)

ESTRENA NUEVO CENTRO DE INFORMACIÓN PARA EXPLICAR SU DESMANTELAMIENTO EN 2026

NECESIDAD DE MÁS ZONAS VERDES

Según las conclusiones de un estudio elaborado por el Instituto de Salud Global de Barcelona, mejorar los espacios verdes de la ciudad podría prevenir más de una centena de decesos prematuros cada año. Los investigadores aseguran que "reverdecer una de cada tres calles de la capital catalana podría, potencialmente, prevenir 178 muertes prematuras cada año".



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

o escanea el código QR



Oferta estrella

250

MILLONES...

La factura climática de la invasión de Ucrania asciende hasta los 250 millones de toneladas de gases de efecto invernadero, según un estudio de Initiative on GHG Accounting of War.



Wild and Stone presenta estos paños de cocina totalmente compostables y biodegradables. En Amazon **8,99 €**

CINE



En este 2025, Kate Winslet rodará su primera película como directora.

Lee Miller

KATE WINSLET RECREA LA VIDA DE UNA MODELO QUE LO DEJÓ TODO PARA CONVERTIRSE EN REPORTERA DE GUERRA.

7 marzo Director: Ellen Kuras. Intérpretes: Kate Winslet, Josh O'Connor, Andrea Riseborough. **Biopic.**

La reconocida directora de fotografía Ellen Kuras debuta en la dirección con "Lee Miller", una película que recoge la increíble biografía de Elizabeth 'Lee' Miller, una modelo que se convirtió en una aclamada corresponsal de guerra durante la Segunda Guerra Mundial. La gran Kate Winslet interpreta a la protagonista en una cinta que cuenta también con unos secundarios de lujo. En la promoción de la película, Winslet volvió a defender la necesidad de aceptar todos los cuerpos y contó una anécdota que ocurrió durante el rodaje.

"Hay un momento en el que Lee está sentada en un banco en bikini. Mientras grababa esa escena, uno de los miembros del equipo vino y me dijo: "Quizá quieras sentarte más recta". ¿Para que no puedas verme la barriga? ¡Ni en sueños! Me siento más cómoda conmigo misma a medida que pasan los años. Eso me permite dejar que las opiniones de los demás se evaporen", explicó. Además, la actriz confesó que prepara su primera película como directora, "Goodbye June", un drama que producirá Netflix y con Toni Collette como protagonista.



¿SABÍAS QUE...?

ROBERT PATTINSON ESTRENA CINTA Además de "Lee Miller", esta semana puedes ver en los cines "Mickey 17", una historia de ciencia ficción de Bong Joon-ho, director de la multipremiada "Parásitos". Pattinson interpreta a un robot que es enviado al planeta helado para colonizarlo. Una fábula futurista muy entretenida.

OCIO



VALENCIA VUELVE A LLENARSE DE COLOR

Después de sufrir las trágicas consecuencias de la DANA, la ciudad mediterránea celebra sus Fallas más especiales. Patrimonio de la UNESCO, desde el 1 de marzo. No te pierdas una agenda cargada de actividades hasta el próximo 19 de marzo. No debes de perderte la Crida, las mascletàs, visitar los mejores monumentos, la Ofrenda, la Cremà y mucho más... Consulta toda la agenda en visitvalencia.com



TEATRALIA, UN FESTIVAL PARA TODOS

El Festival Internacional de Artes Escénicas para Todos los Públicos de la Comunidad de Madrid celebra su 29 edición, del 7 al 30 de marzo. Un precioso festival que recoge 26 espectáculos de 12 países y ocho comunidades autónomas, y que se representarán en Madrid capital y en 23 municipios de la región. La edición de este año está dedicada a Luis Matilla, pionero del teatro contemporáneo para la infancia. Todos los detalles en madrid.org/teatralia/2025

NO TE PIERDAS

libros/ música



“EL SECRETO DE MARCIAL”

Jorge Fernández Díaz recogió el Premio Nadal por esta novela, un texto que se centra en la figura enigmática de su padre, emigrante asturiano y que falleció en 2005. Marcial siempre tuvo dificultades para comunicarse con su hijo, a quien castigó con años de silencio y disgusto al descubrir su pasión literaria. Editorial Destino.

“EL ESPAÑOL QUE ENAMORÓ AL MUNDO”

Ignacio Peyró entrega un retrato biográfico de Julio Iglesias, desde sus comienzos marcados por la enfermedad hasta la consagración en Europa y América y su última conversión en meme. El libro se erige, también, en un relato de cincuenta años de vida social española. Muy disfrutable. Libros del Asteroide.



OFERTAS DE LA SEMANA

FERIA DE ARTE

La nueva edición de la feria de arte contemporáneo, Artist Experience, se celebra del 6 al 9 de marzo en el Palacio de Santa Bárbara de Madrid. Un evento que busca visibilizar las obras eliminando las barreras de intermediación existentes en los espacios expositivos tradicionales. artistexperience.com



Gratis



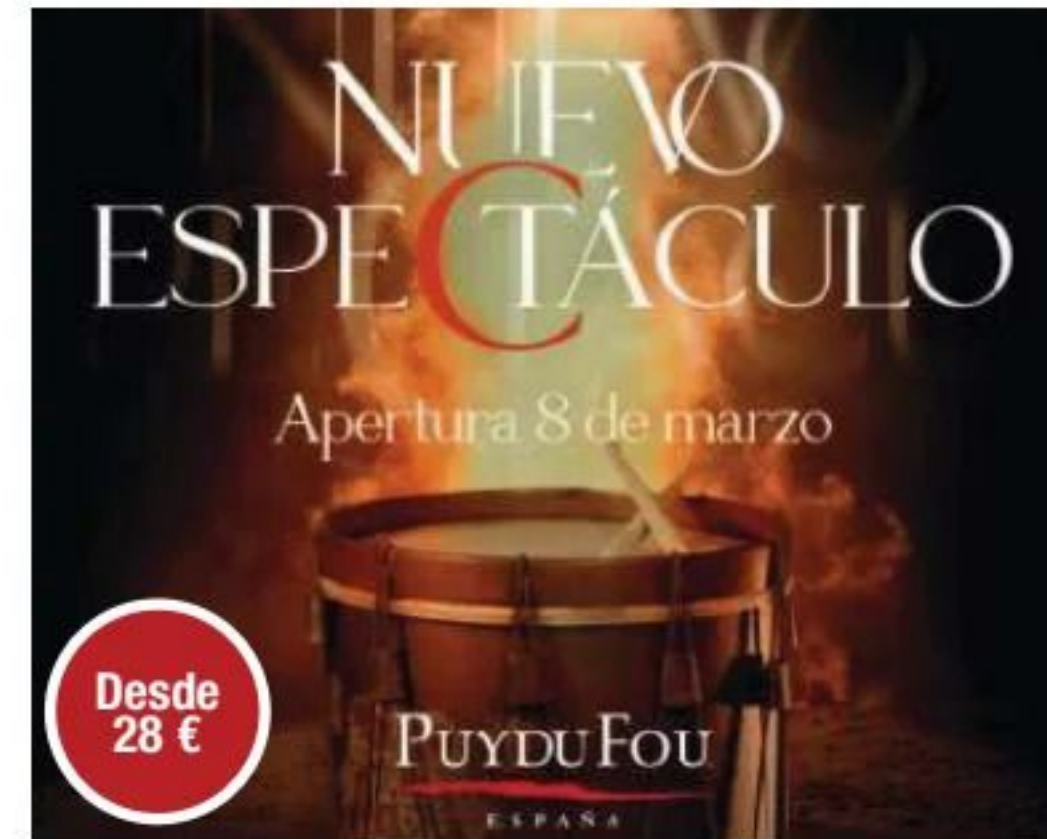
Depende de lo consumido

TIEMPO DE CALÇOTS

Disfrutar de una buena calçotada es un plan gastronómico ideal en esta época del año. Esta verdura, que se toma con babero, lleva tiempo conquistando paladares fuera de Cataluña. Además, en Barcelona, podrás disfrutar de las 'calçotades' populares, fiestas callejeras cuya misión es que tomes calçots con salsa romesco y música en vivo.

ESTRENO DE LA TEMPORADA

Puy du Fou España anuncia el estreno de su nuevo espectáculo, El Tambor de la Libertad, una inmersión épica en el siglo XIX, en plena invasión napoleónica. Este impresionante montaje se inaugurará el próximo 8 de marzo, coincidiendo con la apertura de la temporada 2025 y la celebración de la I Feria del Libro Histórico en el parque de Toledo. puydufouespana.com



Desde 28 €



Gratis

PARA DISFRUTAR DEL BUEN TIEMPO

Los almendros ya están en flor y qué mejor plan que escaparse a La Quinta de los Molinos, en Madrid, considerado Parque Histórico. Tiene más de 21 hectáreas en las que hay plantados más de 6.000 almendros, además de olivos, pinos y eucaliptos, salpicados de varias fuentes y un lago.



TVE REFUERZA SUS SERIES DIARIAS

“Valle salvaje” y “La Promesa” se renuevan en la tarde

Bajo el título de “Historias que hacen historia”, TVE ha presentado las novedades de sus series diarias, a falta de que llegue el nuevo magazine, previsto para abril. Así, desde el 3 de marzo abre las tardes “Valle salvaje” a las 16.15, que

antecede a los últimos capítulos de “La Moderna”, y las cierra “La Promesa”, a las 17.35. A “Valle salvaje” (parte del reparto, en la mitad izquierda de la foto) se incorporarán nuevos personajes y en “La Promesa” (siete de sus protagonistas, a la derecha de la imagen), las próximas tramas estarán marcadas por la crisis económica que atraviesa el palacio de los Luján.

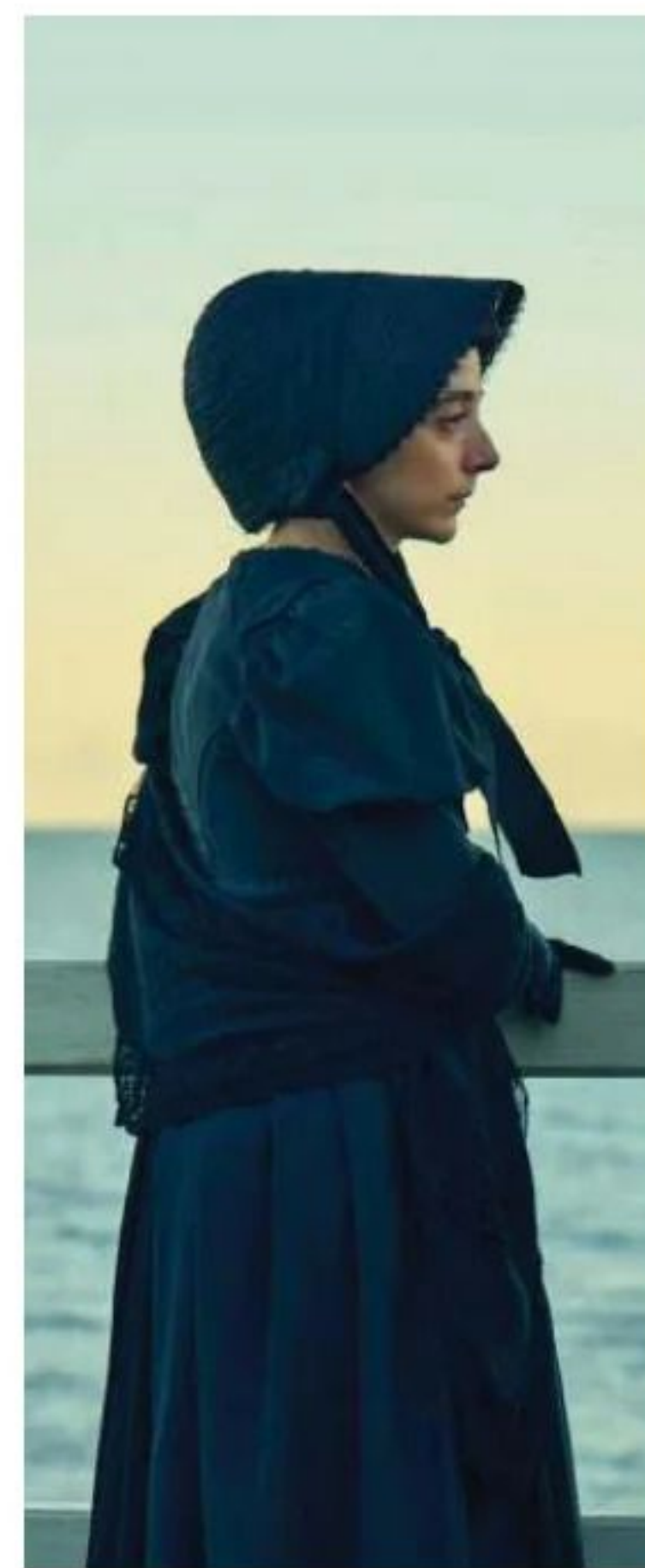
SERIES INTERNACIONALES



“1923”, SEGUNDA PARTE

Harrison Ford y Helen Mirren, en Sky Showtime el 10 de marzo

En los nuevos capítulos de esta serie estadounidense sobre el origen de “Yellowstone”, un cruel invierno trae nuevos retos y asuntos pendientes a Jacob (Harrison Ford) y Cara (Helen Mirren) de vuelta al rancho Dutton. Con las duras condiciones y los adversarios amenazando el legado familiar, Spencer (Brandon Sklenar) se embarca en un arduo viaje de vuelta a Montana.





RODOLFO SANCHO, DE VUELTA A TV

Llega a la segunda temporada de "Entre tierras", de Antena 3

Durante los últimos tiempos ha estado centrado en la defensa de su hijo Daniel, condenado a cadena perpetua en Tailandia por el asesinato de Edwin Arrieta, pero ya toca retomar la interpretación, y Rodolfo ha fichado por la segunda temporada de la serie protagonizada por Megan Montaner.

ESTER EXPÓSITO Y HUGO DIEGO GARCÍA

En las películas "Marfil" y "Ébano", de Prime Video

A ella la conocemos sobradamente y él ha participado en "La sustancia", la película que ha resucitado a Demi Moore. Los dos actores protagonizarán la adaptación cinematográfica de la biología "Enfrentados", de Mercedes Ron. Ella interpreta a Marfil, una niña rica, y él a Sebastián, su guardaespaldas.



"MISS AUSTEN"

La miniserie, en Movistar Plus+ desde el 6 de marzo

Jane Austen (Patsy Ferran, izda.) escribió cientos de cartas a familiares y amigos. Años después de la muerte de la autora de "Orgullo y prejuicio" o "Emma", su hermana Cassandra (Keeley Hawes, dcha.) quemó la mayor parte de esta correspondencia. La razón sigue siendo uno de los mayores misterios literarios de todos los tiempos, y sobre la relación de las hermanas trata esta ficción británica.



CARLOTA BARÓ Y VERÓNICA SÁNCHEZ

Son "Las hijas de la criada" en la adaptación de la novela de Sonsoles Ónega para Antena 3

La presentadora de "Y ahora Sonsoles" ya ha visitado la grabación de la serie basada en la novela con la que ganó el Planeta. "Me lo imaginaba así", ha dicho. Antena 3 emitirá esta historia protagonizada por Carlota Baró y Verónica Sánchez y ambientada entre Galicia y Cuba, a principios del siglo XX.



Puedes informarte más de este interesante tema en: kmzerohub.com

10 claves del futuro de la alimentación

EL NUEVO INFORME ANUAL FOODURISTIC RECOPILA LAS PROPUESTAS NECESARIAS PARA GARANTIZAR UNA MEJOR ALIMENTACIÓN A NIVEL GLOBAL.

El grupo internacional de expertos The Food Changemakers se ha reunido para elaborar una serie de recomendaciones para transformar el sistema alimentario, una labor ardua pero necesaria, que se centra en un futuro alimentario más equilibrado. Estas son las claves para conseguirlo:

1. Alimentos para todos El cambio climático o los conflictos geopolíticos son algunos de los factores que más influyen en las poblaciones que pasan hambre, mientras que el 30% de los alimentos producidos se desperdician en el primer mundo.

2. Regenerar el suelo La agricultura regenerativa es imprescindible para asegurar las fuentes de alimentos y la biodiversidad de los ecosistemas.

3. La importancia del agua Una gestión hídrica eficiente en la agricultura es esencial para mitigar crisis climáticas.

La agricultura consume el 70% del agua dulce global, pero mejorando su gestión, reduciríamos este porcentaje.

4. Crear estándares para descarbonizar El sistema alimentario genera el 35% de las emisiones globales, por ello se pide estandarizar la medición de la huella de carbono derivada de la producción.

5. Combatir el desperdicio Mientras 900 millones de personas pasan hambre en el planeta, se tiran 1.000 millones de raciones de comida diarias. Hay que revertir esta situación.

UN MUNDO SIN HAMBRE

ES UNO DE LOS RETOS
A LOS QUE SE BUSCA
SOLUCIÓN

6. La comida alarga la vida y mejora el bienestar La malnutrición y la sobrealimentación son caras opuestas del mismo problema: una dieta deficiente.

7. El coste real de los alimentos Si los consumidores supiéramos los costes ambientales de los alimentos, se modificarían hábitos.

8. Mejores entornos para mejores decisiones Es fundamental hacer más accesible y atractivas las buenas elecciones alimentarias.

9. Fomentar la educación Imprescindible para transformar hábitos y mejorar la salud (los niños tendrían un 30% menos de probabilidad de sufrir obesidad).

10. Dirigir capital hacia soluciones de impacto El dinero siempre es importante, e invertir en aquellas iniciativas que prioricen sostenibilidad e impacto positivo marcará el sistema alimentario.



Preguntamos a...

ALBA CARRILLO

¿Qué te gusta picotear mientras ves una serie?

Tortitas de arroz con chocolate, chuches o ganchitos, que me encantan.

¿Qué te gusta cocinar?

Me gusta más cocinar dulces, el salado me aburre más. El dulce me parece más creativo y haces cosas más monas, para regalar y compartir.

¿Te alimentarías de..?

Los garbanzos me encantan, bueno, y el pan. Me podría alimentar de estas dos cosas.

¿Has hecho algún curso de cocina?

Sí, hice el básico de pastelería de Cordon Bleu.

¿Qué eliges en un restaurante?

Me encanta probar cosas nuevas y me parece divertidísimo.

La experta responde



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

¿QUÉ ES LA DIETA ANTIAGING?

Este tipo de dietas aportan vitalidad y salud. Se caracterizan por ser ricas en antioxidantes para combatir el estrés oxidativo y prevenir patologías degenerativas. Contienen minerales con zinc y selenio, vitaminas C, E y provitamina A. Ayudan a disminuir los radicales libres, que son los que inflaman y dañan los tejidos. Uvas negras, frutos rojos y nueces son claros ejemplos de ingredientes que componen esta dieta.



MÁS PRODUCTOS SIN GLUTEN EN DIA

Dia refuerza su compromiso con las nuevas tendencias de consumo y ya cuenta con más de 300 productos sin gluten. Además, su gama "Dia sin gluten" contará con 30 referencias propias entre las que se encuentran pan para hamburguesas, pasta, picos, cookies, bizcochos o cerveza Rambler's sin gluten. diacorporate.com

la oferta estrella

LENTEJA PARDINA

Es una de las legumbres más consumidas en todo el mundo, y en particular, la pardina es muy popular en nuestro recetario tradicional. Suave de textura e ideal para guisos, estofados y también para ensaladas, croquetas, hamburguesas o albóndigas. En Unide puedes encontrarla en oferta.



2,99 € /kilo

Receta económica

Empanada de hojaldre con bonito

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



1. Para la salsa: pelar y picar ajo y cebolla. Limpiar y picar los pimientos. Picar los tomates. Poner una sartén al fuego con un poco de aceite, pochar la cebolla, 3 minutos después el ajo, los pimientos y los tomates. Salpimentar. Mantener 5 minutos.
2. Precalentar el horno a 180 °C. Añadir a la salsa el atún escurrido. Mantener al fuego hasta que se consuma parte de la salsa. Retirar y dejar enfriar.
3. Extender una lámina de hojaldre. Pincharla para que no suba en exceso. Extender por encima el relleno preparado. Cubrir con la segunda lámina de hojaldre. Cerrar los extremos plegándolos. Pintar con huevo la superficie y hornear 30 minutos.

El precio es de 2,60 €/ración

DE PRIMERO

Ensalada de cítricos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 limón ● 2 naranjas ● 1 pomelo ● 1 naranja sanguina
- 1 chalota ● 60 g de almendras laminadas ● perejil fresco ● aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de Jerez ● sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 1,40 € aprox. CALORÍAS: 140 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 10-20 min



PASO 1

Pelar y picar la chalota. Poner en un bol una cucharadita de zumo de limón, el vinagre y cuatro cucharadas de aceite de oliva. Batir y añadir la chalota. Reservar.



PASO 2

Pelar las naranjas, la naranja sanguina y el pomelo, y cortar en gajos recuperando el jugo que suelten los cítricos al cortarlos. Añadir todo al bol con la chalota y la vinagreta. Mezclar para que se impregnen los sabores.



PASO 3

Picar perejil. Rallar la piel del limón. Espolvorear la ensalada con el perejil, la ralladura de limón y las almendras laminadas. Servir.



Sanguinas

Estas naranjas destacan por su interior, en cuanto las abres llama la atención su color rojo, oscuro e intenso. De sabor son más dulces que sus parientes naranjas y tienen matices a frutos rojos.



DE SEGUNDO

Tajine de marisco y verduras

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

● 400 g de pescado blanco ● 12 langostinos ● 400 g de almejas ● 1 cebolla ● 2 tomates ● 2 dientes de ajo ● 200 g de garbanzos cocidos ● 2,5 dl de caldo de pescado ● 120 g de guisantes ● 120 g de judías verdes ● cilantro ● hierbabuena ● 1 cucharadita de comino molido ● 1 cucharadita de jengibre ● 1 cucharadita de harissa ● aceite de oliva ● sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 3,80 € aprox. CALORÍAS: 260 DIFICULTAD: media TIEMPO: 40-60 min



PASO 1

Pelar y picar la cebolla y los ajos. Poner una cazuela al fuego con 4 cucharadas de aceite, ajo y cebolla. Rehogar 5 minutos y añadir comino, jengibre, cilantro y harissa. Remover. Dejar las almejas en agua fría con sal durante treinta minutos.



PASO 2

Añadir a la cazuela los guisantes y las judías verdes, los garbanzos cocidos, lavados y escurridos, los langostinos y el pescado cortado en trozos grandes. Terminar añadiendo el caldo de pescado y los tomates picados en trozos no muy pequeños. Dejar cocer cinco minutos.



PASO 3

Escurrir bien las almejas, lavarlas con agua fría y añadirlas a la cazuela. Mantener al fuego hasta que las almejas se abran. Servir el tajine espolvoreado con hierbabuena picada.



Tajine

Esta preparación recibe el nombre del recipiente originario donde se prepara: un cuenco de barro que se cubría con una tapa cónica y que permite que la cocción de los alimentos se haga de forma lenta y concentrando los sabores.





DE POSTRE

Pastel de piña

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 400 g de piña en almíbar
- 120 g de azúcar moreno
- 130 g de mantequilla
- 120 g de harina
- 100 g de azúcar blanquilla
- 2 huevos
- 0,5 dl de leche
- 1/2 cucharadita de levadura
- sal

PRECIO POR PERSONA: 1,80 € aprox. CALORÍAS: 370 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 60-80 min



PASO 1

Precalentar a 180 °C el horno. Derretir la mitad de la mantequilla y cubrir el molde, espolvorear con el azúcar moreno y una pizca de sal. Cubrir con las rodajas de piña. Reservar el almíbar.



PASO 2

Batir con la batidora la harina, los huevos, el azúcar blanquilla, una pizca de sal, el resto de la mantequilla, la leche, 0,5 dl de almíbar y una cucharadita de levadura.



PASO 3

Verter la mezcla en el molde sobre la piña y hornear cuarenta minutos hasta que la tarta se empiece a poner dorada. Retirar, desmoldar y servir con la piña hacia arriba.

QUIÉRETE MUCHO

Potencia tu estilo con nuestros tips de moda y belleza



COSMOPOLITAN

MARZO-ABRIL 2025 Nº 390
3,95€ IVA INCLUIDO
COPIAS A LOE S.M.A

¿TIENES TOC DE AMORES?
CÓMO AFRONTAR LA INSEGURIDAD EN UNA RELACIÓN

BERTA CASTAÑÉ
«Soy una luchadora nata»

Amor propio
Te gustarás (aún más) con prints irreverentes y maquillaje supernatural

TRABAJA CON IA
NUEVOS EMPLEOS PARA HACERTE RICA

POTENCIA TU CARISMA
Y CONSIGUE POR FIN LO QUE TE MERECE


TERAPIA ASTRAL
LOS PLANETAS ACUDEN EN TU AYUDA


**ADEMÁS, REGALOS TOP
PARA ESTRENAR TEMPORADA**

Ya en tu kiosco

POR SÓLO 3,95 €

AUTODEFINIDO



			CIUDAD DE CHINA	↓	DIVERTIR, DELEITAR	↓	ESTÁ DE MÁS	↓
			COSA MUY, MUY BARATA					
			CUBRIR EN EL AGUA		EXPRESIÓN PARA ANIMAR		AINHOA ..., SOPRANO	
					↓		↓	
			MANO DEL LEÓN	→				
POLTRONA DE REYES	TOMAR UNA FOTO	EMISORA NACIONAL SU NOMBRE	↓	EXPRESA DUDA OLA	→	ANTIGUO TESTAMENTO CAUSA U ORIGEN	→	AUTORA DE ORGULLO Y PREJUICIO
	↓	↓		↓	DA PRISA AL GANADO PLAYAS PEQUEÑAS	→		↓
SER, SUSTANCIA Y DEMÁS	→						SEGUNDA PERSONA VIRGEN DE ALMONTE	→
			PROPORCIONA ... PRATS, PERIODISTA	→	ENFADOS VIOLENTOS COCIDA EN EL HORNO	→		↓
ACTO INESPERADO	→							LUGAR PARA PERNOCTAR
REMUEVE LA TIERRA Y EN LATÍN	→			PUNTO DEL DADO CONTRACCIÓN	→	DÍGRAFO TEST DE INTELIGENCIA	→	↓
		VALORACIÓN FAMA, REPUTACIÓN	→					
DE MENTE AGUDA LABORAL O ACADÉMICA	→			HACEDOR VERSIÓN ORIGINAL	→			TÉCNICA PICTÓRICA
				SE DIRIGE SIGNO DEL ZODIACO	→	CHÉJOV Y CHAIKOVSKI	INDICA EXTRAÑEZA SONIDOS DÉBILES	→
HERMANA	URBE NORUEGA BOLA DE HILO	→			MONEDA DE BRASIL UN POCO DE COMIDA	→		
	↓							
			PRENDA PARA LA CABEZA		TIRABUZÓN PEQUEÑA ABERTURA	→		
ROBUSTO, VITAL HOLA EN ITALIA	→							SULTANATO DE ASIA
				HOSTIGAMIENTO	→			↓
								RASPE
NO ... BIEN, DAR SOSPECHA		COLORADAS ... SHEERAN, CANTANTE	→				SEÑOR EN INGLÉS EXPRESA NEGACIÓN	→
		↓		AUDIODESCRIPCIÓN	→	LA SANTA MARÍA LO ERA	→	
POEMAS PARA ENSALZAR A ALGUIEN	→				AGUAS MENORES	→		

SUDOKU

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

★★

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

★★

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

BINARIO

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

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

★★

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

SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.



- | | | | | | |
|------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|
| ADORNAR | BENEFICIAR | DOMA | INARMÓNICO | OBOE | RIBEIRO |
| ADUANA | BESO | EMBELESAR | INSULTO | OBRAR | RIFA |
| AGUDAMENTE | BIENVENIDA | ENJABONAR | JOYERO | PARACHOQUES | TRINITENSE |
| ANUALMENTE | COBRIZA | ESTÍO | METODOLOGÍA | PLATA | TROTAR |
| APOSTILLA | DESATINAR | FUERABORDA | MINA | REFRIGERADO | TRUNCAR |
| ATADA | DESORIENTAR | GECO | MUESTRARIO | REGULACIÓN | UÑOSO |
| BACANAL | DESPOJO | IMÁN | NIÑEZ | RESECAR | |

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

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 Enfadado, ofendido | 6 Hechos imprevistos |
| 2 Comercia con tabaco | 7 Objeto de poco valor |
| 3 De la capital alemana (f.) | 8 Que no es obligatoria |
| 4 País de Miguel Ángel | 9 Desalentada, deprimida |
| 5 Elevar sobre la realidad | 10 Reino de Federico X |

CRUCIGRAMA

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

- Horizontal 1** Tienen forma de triángulo. Protagonizó *Seven*.
2 Parte de un archipiélago. Tipo de iglesia. **3** 101, en números romanos. Pelota grande. Símbolo de una unidad de longitud.
4 Seudónimo. Cruz que indica adición. **5** Licor de color caramelo. Dispositivo rectangular con pantalla táctil. **6** Seboso. Parte de una película que representa un actor. **7** Aficionada a comer dulces. Para estimular a las bestias. **8** Universidad a distancia. Que no cuida su aspecto (f.). **9** Símbolo de un metal precioso. El que estudia para obtener un empleo público.
Vertical 1 País centroamericano cuya capital es Managua.
2 Retiro, refugio. Su sede está en Nueva York. **3** Símbolo del cloro. Entrepiera, bragadura. **4** Legumbre rolliza. Giró.
5 Cuernos del toro. **6** Conserva los alimentos. Horneado. **7** Atabal, caja. Tercera persona del verbo ser. **8** Celdilla de abeja. Verdura y especia. **9** Dominio de internet para Indonesia. Creador de la canción *Mediterráneo*. **10** Contracción muscular. Tipo de pájaro común. **11** Moverse de un lado a otro.

CRUZADA

4 LETRAS:

AFTA
AGRO
ANTE
ARTE
AYER
CAYO
DATA
ERAL
LEÑA
MIAR
MOCO
NATO
NAVE
OPAL
OREO
ORLA
RANA

RENO

SARI
SOUL
SPOT
TACO
TELE
TOUR

5 LETRAS:

ARROZ
CINTA
HÉROE
ISLAM
PITÓN
RUEGO
SERIE
URGIR

6 LETRAS:

DRAGÓN
FEROÉS
HERIDA
LOCIÓN
NORMAL
PELEAR
TRINAR
VENGAR
ZURRAR

7 LETRAS:

ILÓGICO
NECESER

8 LETRAS:

APARECER
ENFRENTA

IDÉNTICO

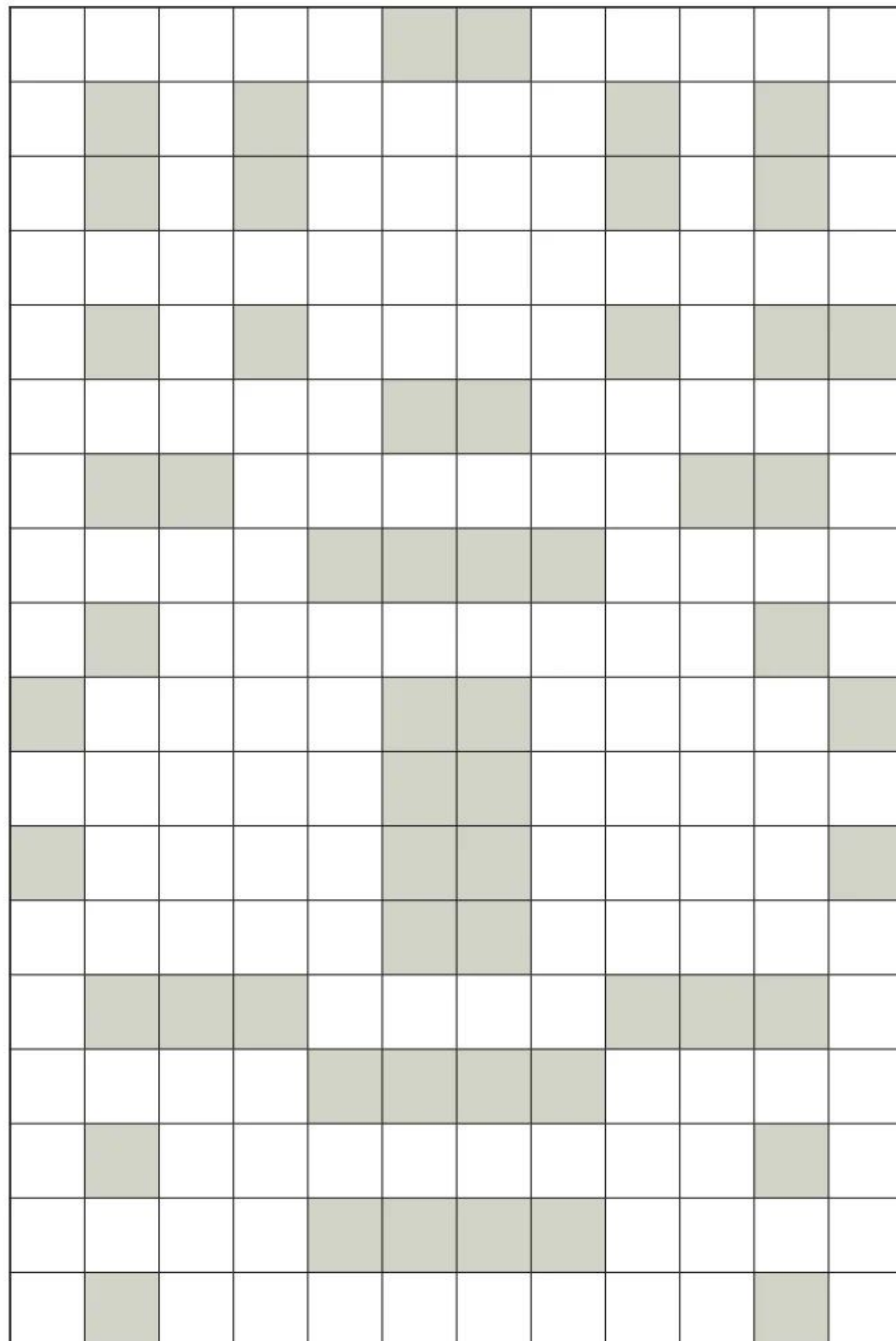
INSTRUIR
OLIVÁCEO

9 LETRAS:

PALMESANO

12 LETRAS:

MONTENEGRINO



TECTONIC

Completa los casilleros con los números del 1 al 5: un bloque de dos casillas contiene los números 1 y 2; un bloque de tres casillas contiene los números 1, 2 y 3, etcétera.

★★

4								
	3		5	4			4	
			2					5
3		5						3
			1	4				
			2					3
						4		
						3		3
3			2	4				

★★

		3		3				
2					4			4
		5				2		
	3							
		1		1				5
5								2
				1				
						3		3
	3		3	2				4

BINARIO

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

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

★★

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

Gente con estilo



La modelo lleva un vestido de Relish, 124 €; cazadora de Maje, 495 €; botas de Exé Shoes, 139,95 €, y bolso de Visona, 268 €.

MARTINA OLIVARES

MODELO

“En casa, mi madre es la artista y yo la centrada”

Descubrimos a la hija mayor de la actriz Melani Olivares. Acaba de cumplir 18 años y confiesa que se le da muy mal la interpretación, pero si le gustaría trabajar en televisión.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Martina viste camisa con corbata y jersey de Alba Conde, 179 € y 189 €; pantalón de Gaudí, 109 €, y mocasines de Culto, 219 €.

“En el colegio, los chicos mayores me pedían hacerse fotos con mi madre. La gente siempre se ha portado bien conmigo”



La modelo luce una blusa de María de la Orden para Sézame, 95 €; falda y chaleco de Maje, 195 € y 255 €; zapatos de Exé Shoes, 79,95 €, y pendientes de Swarovski, 149 €.

Es la hija mayor de la actriz Melani Olivares. Martina dice que ha vivido una infancia feliz y que es ella quien lleva los pantalones en casa. Es la que manda entre su madre y sus hermanas. Tiene claro que no quiere seguir los pasos de su madre en la interpretación, pero que no le importaría ir a algún reality como “Supervivientes”. De hecho, es uno de sus sueños. Esta es la primera entrevista que concede.

-¿No tienes miedo a ser reconocida por la calle?.

-Pues no. Yo quiero ser modelo, pero como un hobby. No quiero ser actriz. De pequeña estuve en la Academia de Cristina Rota.

-¿Por qué no te gusta lo de actriz?

-Porque yo actúo fatal. Hasta mi madre me lo dice. Cuando lo he hecho estoy sobreactuado. No sé hacerlo. No es mi mundo.

-¿Y lo de modelo?

-Desde pequeña he hecho catálogos. A mí me gustaría ser modelo como hobby, como hasta ahora lo he hecho. Yo no quiero vivir de modelo.

-Muchas veces un hobby se puede convertir en una profesión, sin quererlo.

-Ya, pero yo lo quiero hacer por gusto y no por necesidad. Me gusta hacerlo cuando me apetece y puedo. La carrera de modelo es muy difícil por los estándares de belleza.

-¿Por qué lo dices?

-Las redes sociales lo han cambiado todo. Las redes pueden ser positivas y negativas. Yo las consumo de una manera sana. No tengo obsesión por ellas. Yo no soy de esas que ven a alguien por las redes y quiera ser como ella. Yo eso lo veo con niñas

de la edad de mis hermanas, que quieren ser alguien que es insano. Es un mundo irreal. Cada uno es como es. Hay que aceptarse.

-¿Te han criticado por tu color de piel?

-Yo nunca he vivido ese caso, ni en el colegio. Eso no quiere decir que no lo haya visto hacia otras personas. ¿Por qué no lo he vivido yo? Igual por la madre que tengo y el ambiente por donde me muevo.

-Igual por ser tu madre, Melani Olivares, lo podrías haber recibido como otros hijos de famosos.

-En el colegio, cuando se enteraban quién era mi madre me decían: "¡Qué guay eres!". Los chicos mayores de mi colegio venían a pedirme una foto con mi madre. La gente siempre se ha portado muy bien conmigo.

"Yo quiero ser modelo, pero como hobby. No quiero ser actriz como mi madre. Me gustaría ir a un reality. Es mi sueño"

-¿A qué te dedicas?

-Yo ahora estoy estudiando y trabajando en una empresa comercial. Yo soy una persona muy clásica y quiero seguir así.

-Pues eso es raro habiendo crecido en el mundo del arte.

-Mi madre es la artista y yo soy la centrada en casa. Soy quien le pongo los pies en la tierra. Por eso yo trabajo en una empresa y ella es actriz. ▶



La hija de Melani Olivares lleva capa y pantalones de Maje, 495 €, (c.p.v.); camiseta de Maksu, 98 €; botas de Maje, 595 €, y pañuelo de Hermès, 250 €.

► **-Llevas los pantalones en casa.**

-Somos muy diferentes. Yo no quiero seguir sus pasos como actriz, pero sí me llama la atención el mundo de la televisión.

-¿Qué te gustaría?

-Me gustaría ser colaboradora o ir a algún reality.

-¿De verdad?

-Me encantaría ir a "Gran Hermano" o a "Supervivientes". A lo único que no iría sería a la "Isla de las tentaciones".

-A tu madre la hemos visto en varias entrevistas en televisión. ¿Qué se te pasa por la cabeza cuando la ves?

-Yo no soy quién para juzgarla. Yo cuando la veo en televisión hablando, tengo un sentimiento de protección. Hay cosas que dice que no las debería de decir porque tienen mucho peso. Ha metido la pata muchas veces.

-Yo creo que ha sido sincera muchas veces.

-Sí, ha dicho cosas que no todo el mundo se atreve.

“Quiero casarme a los 25 años y tener dos hijos. Tengo claro que no quiero ser madre soltera como fue mi madre”

-También es verdad que os involucraba a vosotros como hijos.

-Sí, y no solo por involucrarnos a nosotros. Al final, la actriz que habla de ciertas cosas, se convierte en un bombazo.

-Así ha sido siempre.

-Ya, pero yo prefiero que mi madre no.

-¿Te importa la etiqueta de “hija de”?

-Siempre he sido la hija de Melani Olivares, pero aho-

ra me he empezado a dar cuenta de que me molesta un poco esa etiqueta. Ahora trabajo y no quiero ser “la hija de”, yo quiero ser Martina Olivares. Con nombre y apellido. Es mi madre, pero yo soy una persona y lo que consiga o deje de conseguir no tiene que ser por ser la hija de Melani Olivares. Esto no solo me debe pasar a mí, le debe pasar a todos los hijos de famosos. No me molesta por mi madre, de la que estoy orgullosa, me molesta por la gente.

-¿Te molestan las críticas hacia tu madre?

-Las críticas profesionales no me molestan y muchas veces pienso que esa gente no tiene ni idea de la profesión de actriz.

-Muchas actrices se quejan de que llegan a una edad y el teléfono deja de sonar. ¿Has vivido esta situación como hija?

-Igual queda mal decirlo, pero es que a mi madre nunca le ha faltado el trabajo.

-Afortunadamente.

-Indudablemente, ha habido épocas en las que ha trabajado más y otras menos. Lo que tú me dices no lo he vivido con mi madre, pero sí lo he visto con otras actrices.

-Tienes 18 años. Estás muy unida a ella. ¿Piensas ya en volar del nido?

-Eso va a pasar dentro de muy poco. Tengo muchas ganas de independizarme. Ya se lo he dicho a mi madre. No sé cómo se lo va a tomar.

-¿Dejarías tu vida por una oferta de una agencia de modelos internacional?

-Yo no dejaría mi vida en España. Es una pregunta muy difícil. La carrera de modelo es corta, pero yo creo que no dejaría mi vida aquí.

“No quiero que me conozcan como “hija de”. Antes no me molestaba, pero ahora sí. Yo quiero ser Martina Olivares”

-Siendo tan clásica, ¿podrías encontrar el amor en un reality?

-Soy muy vergonzosa, pero quién sabe. Nunca se sabe.

-¿Eres clásica también en el amor?

-¡También! Es muy difícil conquistarme, porque yo me fijo mucho que sea buena persona con los demás. No me vale que un chico me trate bien a mí y a los demás no.

-¿Te gustaría formar una familia?

-Yo quiero casarme a los 25 y tener mi primer hijo a los 27 y el segundo a los 30. Lo tengo todo planificado. Yo no quiero ser madre soltera como mi madre. Ella tampoco quería, pero luego lo tuvo que hacer.

Daniel I. Carande

Fotos: Ana Ruiz

Ayd. de foto: Idoa Vitas

Estilismo: María Álvarez

Maquillaje y peluquería:

Pablo Cerdán para Rituals

Agradecimientos: Hotel Canopy by

Hilton Madrid Castellana.

Pl. de Carlos Trías Bertrán, 4.

Tel.: 911 781 800. www.hilton.com

Martina lleva chaqueta de Isabel Marant, 330 €; jersey de Gaudí, 99 €; minifalda de Relish, 115 €, y pendientes de Swarovski, (c.p.v.).



Mi belleza al descubierto

Antes de irme a la cama...

Intento hacer todas las noches un ritual de limpieza, sérum...

Mi producto de belleza ideal...

La máscara de pestañas.

En mi cuarto de baño siempre hay...

Desmaquillante, tónico, corrector y colorete.

En mi bolso siempre llevo...

Cacao.

Voy a la peluquería

Cada dos o tres meses.

Tardo en maquillarme...

Una hora.

Mi perfume...

Armani y uno que me regaló la madre de mi ex.

Ejercicio...

Nada.



Crema Rituals, 14,90 €.

Crema antiarrugas de Rituals, 34,90 €.



Crema de ojos de Rituals, 33,90 €.



Cica de Rituals, 19,90 €.



CITA EN...

Quedamos con Martina en uno de los hoteles de moda de Madrid, Canopy Hilton. Su fabuloso restaurante es uno de los preferidos de la capital, donde se puede degustar una amplia carta.



LA MEJOR VERSIÓN DEL HOMBRE



LA MEJOR VERSIÓN DEL HOMBRE

Esquire

Nº 191 MARZO 2025
esquire.es

DREW STARKEY:

*La nueva obsesión
de Hollywood*

Medio siglo de

TOM SELLECK

DAVID

CORENSWET:

Superman fuera de la cabina

MODA

MASCULINA 2025:

70 páginas para desfilas

**GABRIEL
GUEVARA**
7 million baby



ORIGINAL • ICÓNICA • CREATIVA



ESQUIRESPAIN



@ESQUIREES



ESQUIREES



ESQUIRESPAIN

esquire.es

ISA PANTOJA espera un niño: “Estoy emocionada, era lo que yo quería”

La hija de Isabel Pantoja y su marido, Asraf Beno, se enteraron en el plató de “De Viernes” del sexo del bebé que esperan. Ahora falta decidir el nombre que le pondrán.

A Isa le hacía ilusión compartir con el público ese momento tan especial de conocer el sexo de su futuro bebé. Y llegó el momento: apareció humo de color morado que indicaba que será un niño. Lo que ella quería: “Yo sentía que era un chico”. Sin embargo, aún no tienen decidido el nombre: “Queremos que sea corto y fácil, pero no clásico. No nos ponemos de acuerdo. El de niña si lo tenía claro. Le hubiera puesto Rania”. La pareja se mostró muy feliz con la noticia. Hace solo unos días Isa fue a ver a su prima Anabel Pantoja en Sevilla con su hijo Albertito y posaron los cuatro juntos con la pequeña Alma en brazos.

Agencias



CITA CON ANABEL Y LA PEQUEÑA ALMA

Aprovechando que Anabel Pantoja está pasando unos días en Sevilla, Isa se acercó con su hijo Albertito a visitar a su prima y conocer a Alma, con la que posaron muy emocionados. Unos días antes, su hermano Kiko hizo lo mismo. Ellos siguen sin hablarse.

Isa está feliz con la noticia: “Así seguiré siendo la reina de la casa”



Isabel con sus dos hijos, Gustavo y Diego. La presentadora lució un diseño de Tot-Hom.



ISABEL GEMIO

una madre orgullosa de sus hijos

La presentadora organizó su anual cena benéfica en Madrid, donde estuvo apoyada por sus dos hijos, Diego y Gustavo, y por muchos amigos de profesión.

Agradecida, emocionada y orgullosa. Así se podía describir el estado de ánimo de Isabel Gemio en la cena benéfica que organizó. Lleva 17 años al frente de la fundación que lleva su nombre. La presentadora lleva años poniendo toda la carne en el asador para conseguir el fin de su fundación: obtener fondos para la investigación de las enfermedades raras.

Una de estas enfermedades es la que sufre su hijo mayor, Gustavo, de 28 años. El joven ya no puede moverse de su silla de ruedas, pero para Isabel verle sonreír cada día es una enorme satisfacción. Gustavo fue el protagonista de la noche y estuvo acompañado por su novia, Carolina.

Isabel estuvo arropada también por su hijo pequeño, Diego, de 26 años. El joven, que es diseñador gráfico y tatuador, estuvo pendiente en todo momento que a los invitados no les faltara de nada. “El corazón lo tenemos lleno Gustavo y yo gracias a ti y por toda tu labor y carrera, eres enorme”, fueron las palabras que le dedicó Diego a su madre.

Isabel también quiso estar pendiente de los asistentes a la cena, cuyo beneficio va destinado a la fundación. Isabel recorrió una a una las 21 mesas del salón de El Real Casino de Madrid para agradecer la asistencia. La presentadora anunció un nuevo reto que van a emprender: el concurso de tres proyectos de investigación, que estará dotado de 180.000 euros en total.

**Diego a Isabel:
“El corazón lo tenemos lleno Gustavo y yo gracias a ti y por toda tu labor y carrera, eres enorme”**

La cena estuvo elaborada por Paco Roncero, amigo de la presentadora. Entre los invitados estaba Paula Vázquez, con quién Isabel ha congeniado muy bien tras su paso por el concurso “Bake off”. ▶



Paula Vázquez lució una falda recién comprada en Mango.



Cristina Tárrega eligió un diseño de Diane von Fürstenberg.



Pedro Ruiz es un incondicional de las cenas que organiza la fundación.

MUCHOS COMPAÑEROS DE PROFESIÓN ACOMPAÑARON A ISABEL EN LA CENA ANUAL DE SU FUNDACIÓN



Sofía Cristo se encargó de poner la música en la fiesta después de la cena.



Pedro Piqueras acompañó a Isabel en la fiesta de su fundación.



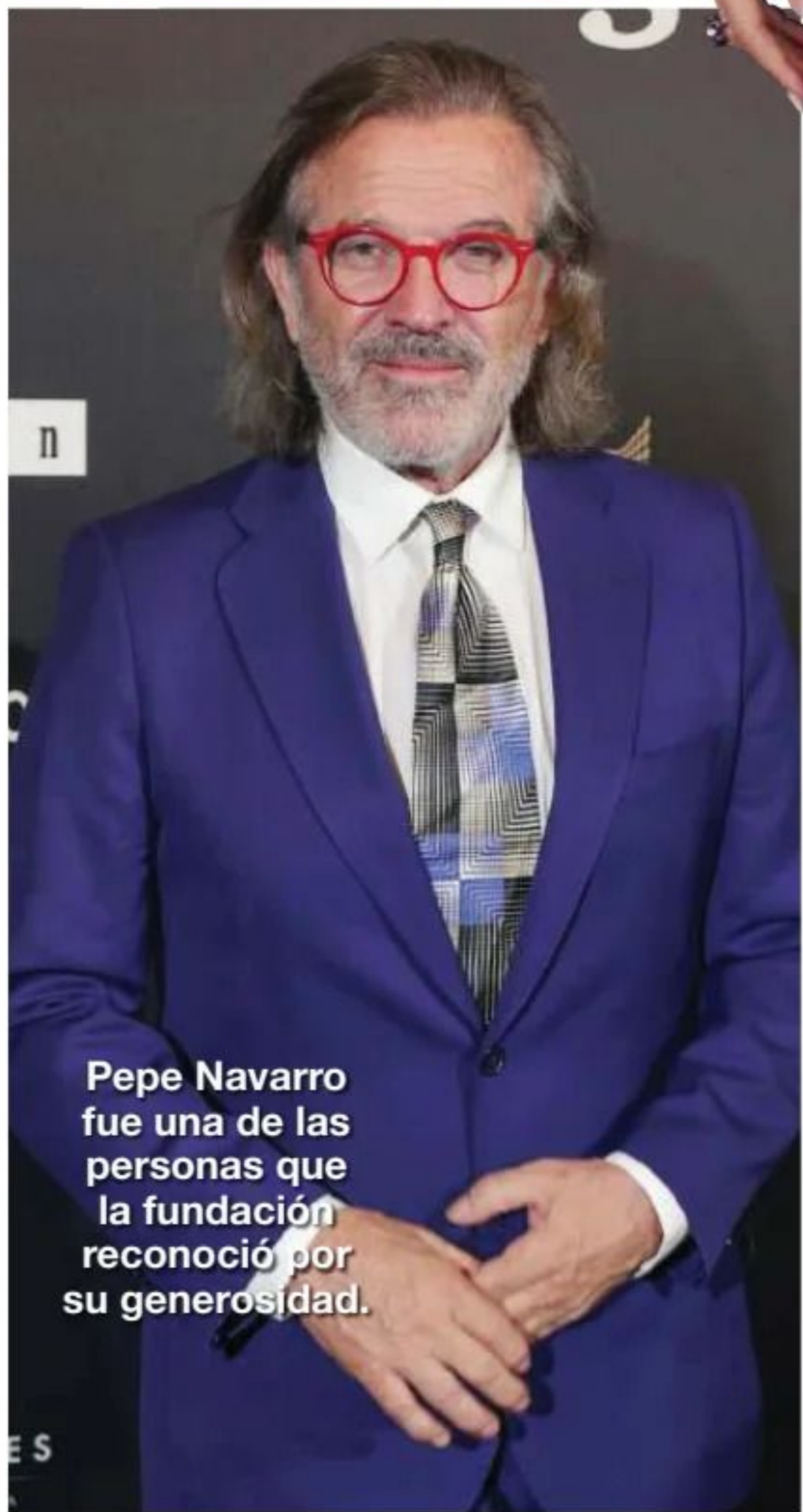
La cantante, Pastora Soler llevó un conjunto de Alejandro de Miguel.

► Otro de los amigos de la presentadora que no se quiso perder la velada fue Pepe Navarro. La Fundación Isabel Gemio quiso reconocer al periodista su generosidad, ya que donó uno de los premios que ganó en la edición de "El desafío", en el que participó.

El broche de oro de la noche lo pusieron Pastora Soler, que interpretó uno de sus temas. Sofía Cristo fue la encargada de poner la música en la fiesta que se celebró a continuación de la cena.

Pepe Navarro no fue el único de los reconocidos por la fundación, ya que también recogieron galardones la Asociación Pepa Llobet y la empresa Acidmedia.

Daniel I. Carande/Fotos: Agencias



Pepe Navarro fue una de las personas que la fundación reconoció por su generosidad.



FELIPE Y LETIZIA visitan sus retratos con su autora, Annie Leibovitz

Las imágenes vieron la luz el pasado mes de noviembre, pero no ha sido hasta ahora cuando los Reyes han visitado la muestra.

El pasado miércoles 26 de febrero, Felipe VI y su esposa visitaron el Banco de España para ver por primera vez sus retratos, realizados por la fotógrafa norteamericana Annie Leibovitz. La artista, que recibió el encargo de la institución con motivo del décimo aniversario de la proclamación de Felipe VI, acompañó a los Reyes en la presentación de las imágenes. Nada más encontrarse se saludaron muy afectuosamente, señal de su estrecha amistad. Los retratos de los Reyes son las joyas de la exposición "La tiranía de Cronos", inaugurada el pasado noviembre y que se podrá vi-

sitar hasta el 29 de marzo. En la foto, Letizia posa con un vestido negro de tul de seda plisado y una voluminosa capa de Balenciaga. Como joyas escogió el collar y los pendientes de chatones que pertenecen al lote de Joyas de Pasar de la corona española. Un look que fue muy comentado porque recuerda a la época más glamourosa de Hollywood. Mientras, Felipe VI viste el uniforme de gala del Ejército de Tierra. Para su visita a la exposición, los Reyes eligieron unos looks bastante más sencillos; el Rey traje de chaqueta y Letizia un dos piezas del mismo tono que la capa.

Dm/Fotos: Agencias



Doña Letizia hizo un guiño a su imagen eligiendo un dos piezas en el mismo tono de la capa de la fotografía.



Muy **AFFECTUOSOS**

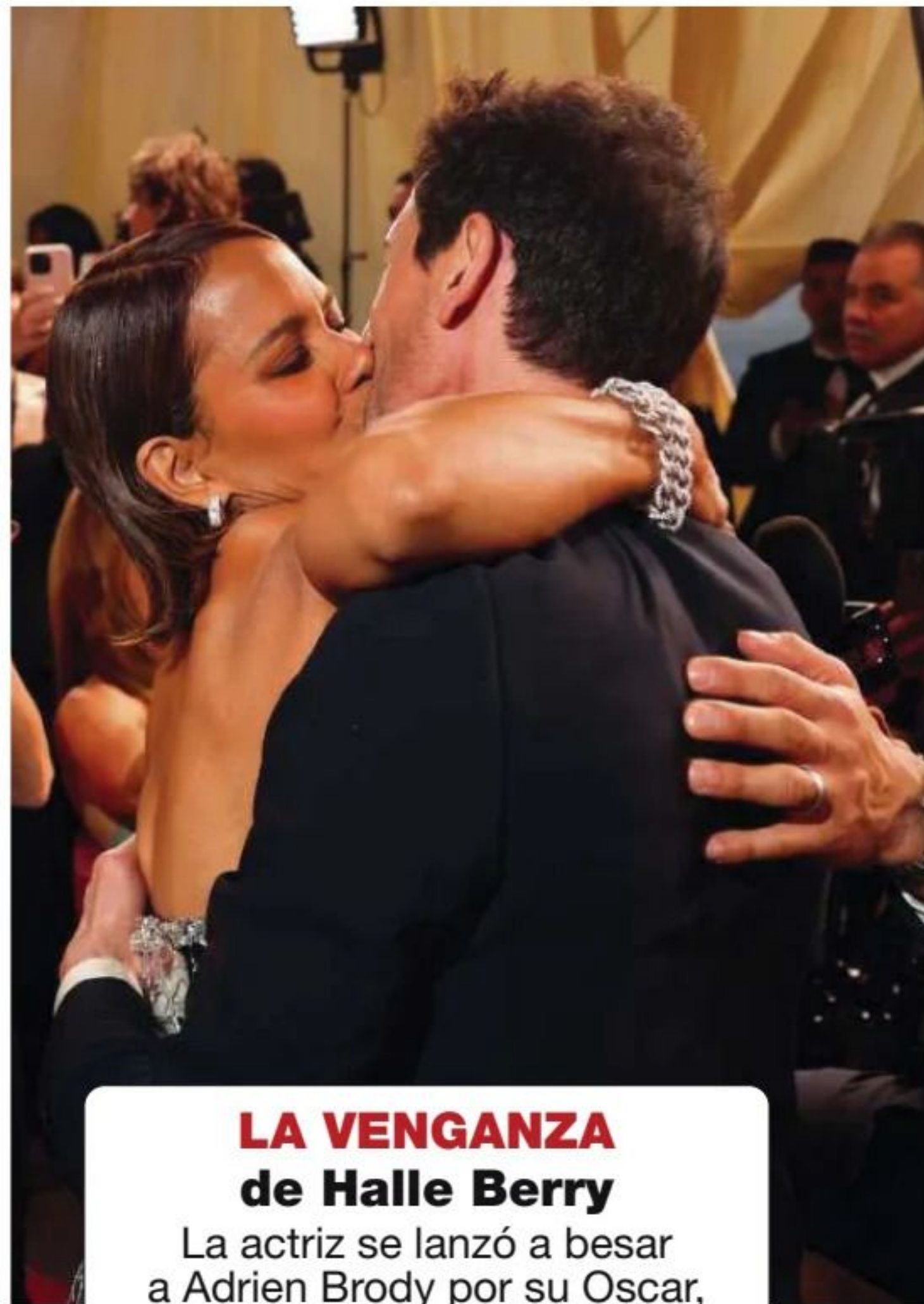
Los Reyes tuvieron la oportunidad de comentar con Leibovitz las fotografías tras recibirla muy afectuosamente. Letizia incluso le dio dos besos.



OSCAR 2025

la sorpresa de “Anora” y varias decepciones

La 97ª edición de los premios reconocieron a una película independiente y dejaron sin galardón a Demi Moore y a Karla Sofía Gascón, que asistió pero sin posar en la alfombra roja.



LA VENGANZA de Halle Berry

La actriz se lanzó a besar a Adrien Brody por su Oscar, 22 años después del beso que él le robó cuando ella ganó una estatuilla. “Tenía que vengarme”, ha dicho Halle Berry.

Adrien Brody (de Giorgio Armani), Mikey Madison (de Christian Dior), Zoe Saldña (de Saint Laurent) y Kieran Culkin (de Zegna) con sus respectivas estatuillas: Mejor Actor por “The Brutalist”; Mejor Actriz por “Anora”; Mejor Actriz de Reparto por “Emilia Pérez”; y Mejor Actor de Reparto por “A Real Pain”.



En su discurso, Kieran Culkin dijo: “Mi mujer (Jazz Charton) me prometió el cuarto hijo con el Oscar, yo he cumplido”. Sobre estas líneas, Zoe Saldña con su marido, el artista italiano Marco Perego.



CARLA sí fue

La de Alcobendas, como Pé, fue finalmente a la gala y saludó a su compañera Selena Gómez, a la que criticó en tuits antiguos.

Penélope Cruz, ganadora del Oscar a Mejor Actriz de Reparto en 2009, llevó un cuestionado vestido de Chanel. Entregó el Oscar a Mejor Película Internacional a la brasileña "Aún estoy aquí".

Más sosa de lo habitual, pero con sorpresas. Así fue la 97ª edición de los Oscar, en la madrugada del 2 al 3 de marzo en España. En el teatro Dolby de Los Ángeles, parte de la atención se centraba en Demi Moore, la favorita a Mejor Actriz por "La sustancia", y en la presencia (no en la alfombra roja) de Karla Sofía Gascón, que optaba al mismo premio por "Emilia Pérez". Pero la una y la otra se fueron de vacío. Porque fue la noche de la independiente "Anora", que ganó cinco estatuillas, entre ellas Mejor Película y Mejor Actriz Protagonista para la jovencísima Mikey Madison. El Oscar a Mejor Actor, eso sí, recayó como se esperaba en Adrien Brody, por "The Brutalist". ▶



Paz Vega, otra de las españolas presentes, muy guapa con un look de Roberto Diz.



La hispano-cubana Ana de Armas brilló con este diseño de Louis Vuitton.



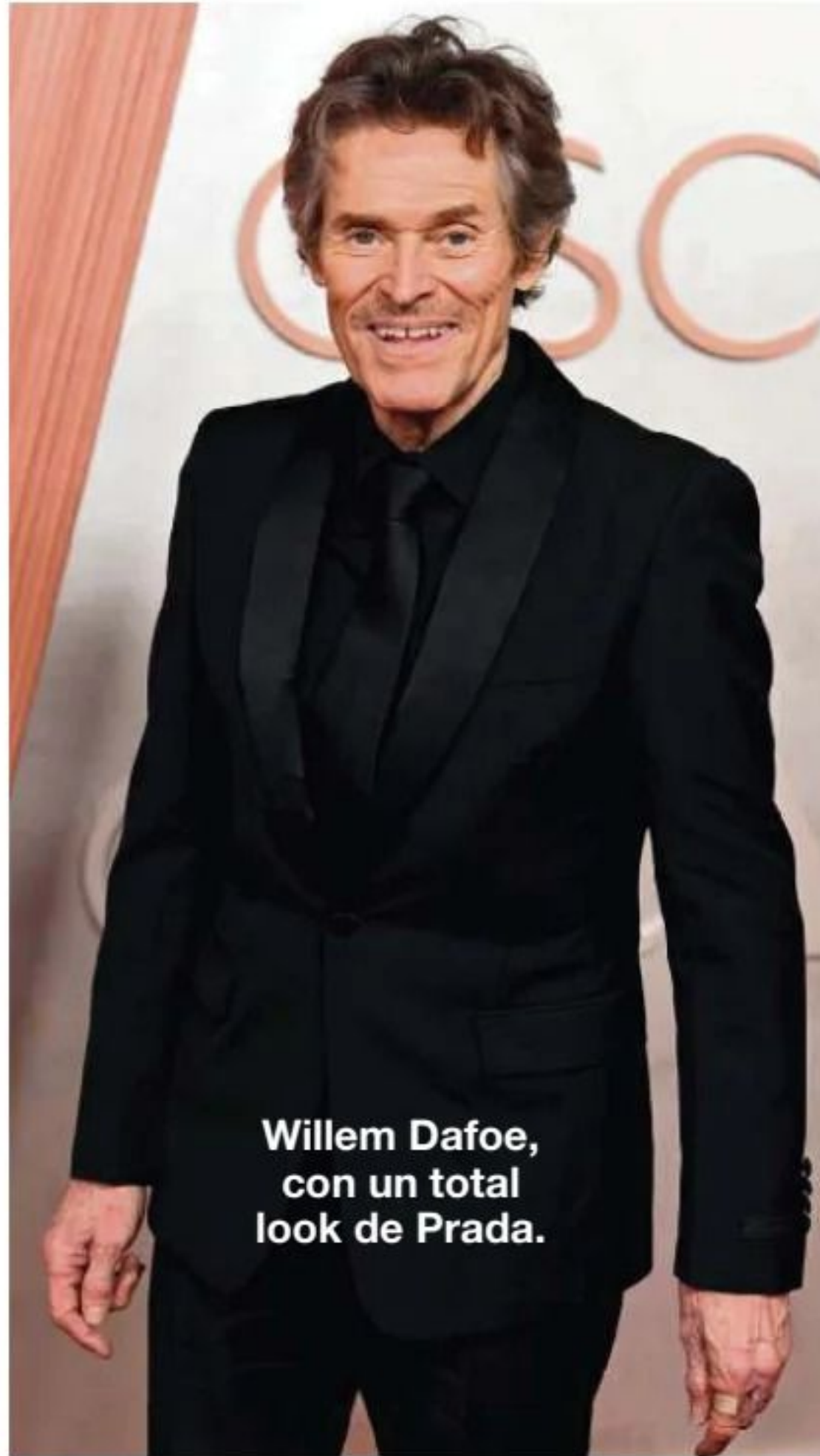
El fiasco de DEMI MOORE
 Para recoger el Oscar a Mejor Actriz por "La sustancia", la actriz eligió un brillante Armani Privé. Pero le "robó" la estatuilla Mikey Madison...



Elle Fanning, con un romántico diseño a medida de Givenchy. Las joyas, de Cartier.



Halle Berry lució un vestido con cristales de efecto espejo de Christian Siriano.



Willem Dafoe, con un total look de Prada.

► Destacaron también el galardón a Kieran Culkin, Mejor Actor de Reparto por "A Real Pain"; y el Oscar a Mejor Actriz de Reparto para Zoe Saldana, que en su discurso se enorgulleció de sus orígenes dominicanos. Se reconoció su trabajo en "Emilia Pérez", un título con 13 nominaciones, que solo se llevó dos, pero que estuvo muy presente en la ceremonia. "Karla, si vas a tuitear sobre los Oscar, recuerda: Mi nombre es Jimmy Kimmel", bromeó el presentador Conan O'Brien refiriéndose a su antecesor y a la actriz madrileña que protagoniza el citado narco-musical trans francés (hablado en español).



Miley Cyrus, con cejas decoloradas y modelo de Alexander McQueen, presentó a su novio, el batería Maxx Morando.



Robert Downey Jr. fue con su esposa, Susan.



Ariana Grande, que estaba nominada a Mejor Actriz de Reparto por "Wicked", de Daniel Roseberry.



Scarlett Johansson, con un elegante vestido de terciopelo azul, al estilo Old Hollywood, firmado por Thierry Mugler.



Rita Wilson asistió con un vestido rosa de Maison Valentino.



Felicity Jones acertó con su vestido plateado de Armani y joyas de Boucheron. Estaba nominada como Mejor Actriz de Reparto por "The Brutalist".



La actriz israelí Gal Gadot con un vestido palabra de honor rojo de Prada.



Meg Ryan lució un vestido de terciopelo color vino de Ashi Studio y joyas de Tiffany&Co.



Ben Stiller hizo reír a los asistentes al presentar el premio a Mejor Diseño de Producción.

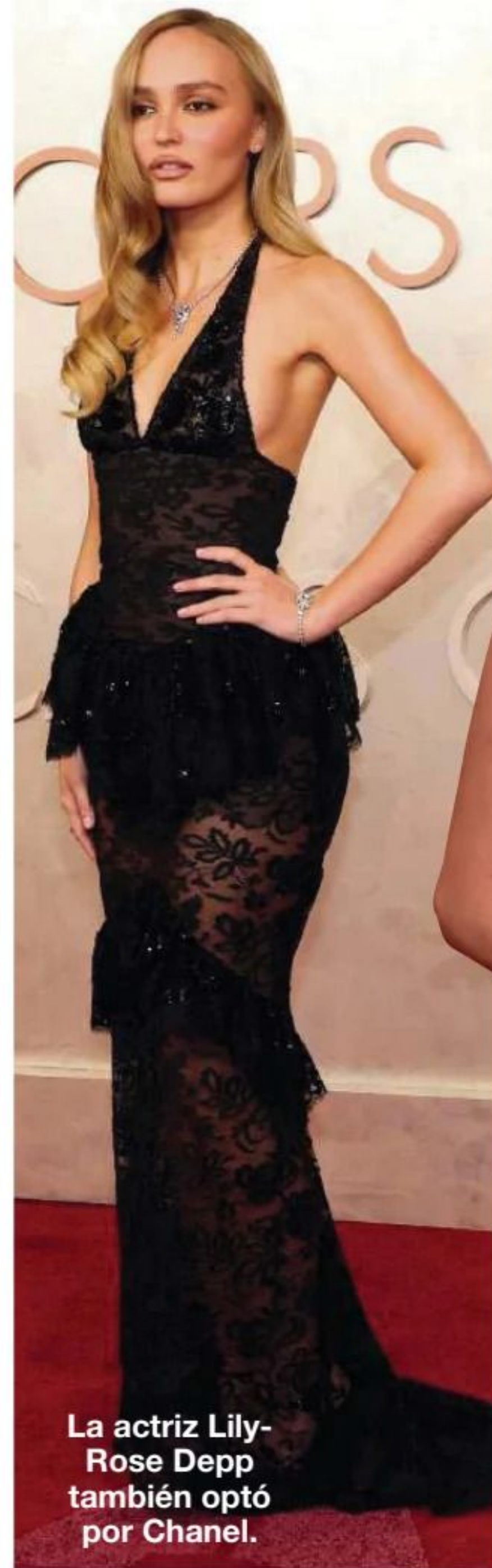


Presentador MIKE JAGGER

Fue el encargado de leer el Premio a la Mejor Canción Original; reconoció que llamaron primero a Bob Dylan, pero no quiso.



Lupita Nyong'o eligió un vestido con falda evasé, corsé brillante y tirantes de perlas de Chanel.



La actriz Lily-Rose Depp también optó por Chanel.



Selena Gómez acertó con su vestido de corte sirena de Ralph Lauren.



Whoopi Goldberg deslumbró con este vestido efecto mojado de Christian Siriano junto a su hija Alex Martin Dean.



Timothée Chalamet apostó por este Givenchy amarillo. Estaba nominado por "A Complete Unknown".



Margaret Qualley, espectacular de Chanel, triunfó con su actuación homenaje a las "Chicas Bond".



Jeremy Strong, nominado a Mejor Actor de Reparto por "The Apprentice. La historia de Trump". Con traje de Loro Piana.



Michelle Yeoh, ganadora en 2023 del Oscar a la Mejor Actriz, brilló con este Balenciaga.



Queen Latifah optó por el rojo, luego se cambió para actuar en el homenaje a Quincy Jones.



Emma Stone, de Louis Vuitton, acudió de la mano de su marido, Dave McCary



Laura Dern optó por la comodidad con look de Gucci.



Andrew Garfield apostó por un traje marrón de Gucci.



Goldie Hawn, de Dolce & Gabbana, llegó acompañada de su marido, Kurt Russell.

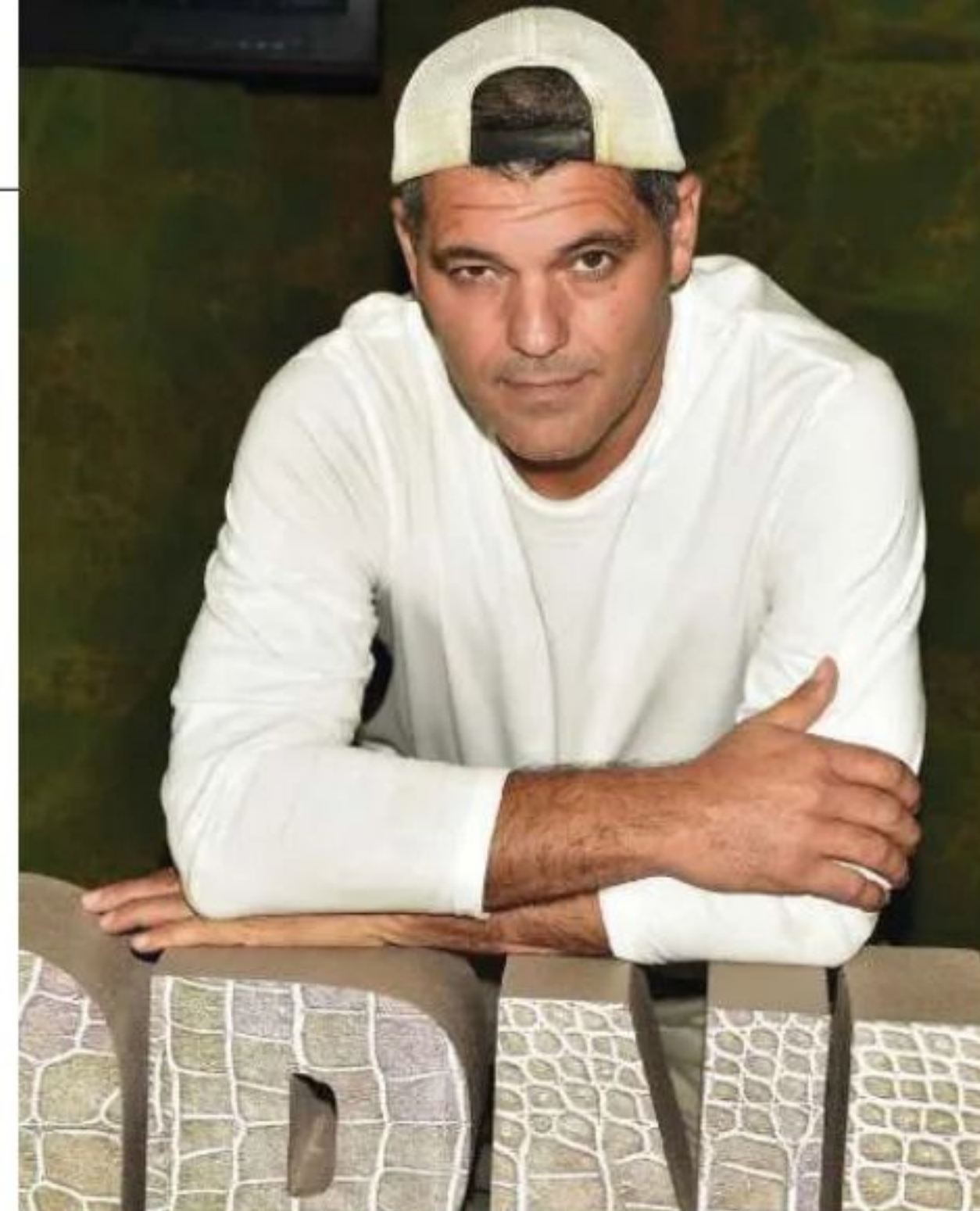
Esta semana



ROSALÍA

DESLUMBRA EN LA FIESTA VANITY FAIR

Tras la gala de los Premios Oscar, las diferentes fiestas se llenan de invitadas ilustres, como Rosalía, que lució un espectacular vestido blanco lencero de la diseñadora turca Dilara Findikoglu.



FRANK CUESTA

EN LIBERTAD BAJO FIANZA

El herpetólogo fue detenido en Tailandia, donde reside, por posesión ilegal de animales salvajes protegidos en su "Santuario Libertad". El naturalista ha sido puesto en libertad tras haber pagado una fianza. No es este el único caso legal al que se enfrenta en la actualidad, ya que su expareja Yuyee le interpuso tres demandas.



OMAR MONTES

DE NUEVO PAPÁ JUNTO A LOLA ROMERO

El cantante madrileño es ya padre de un niño, que se llama como él, fruto de una relación anterior. Omar (36) y Lola (19), que triunfa en TikTok y a la que apodan "la Kardashian gitana", llevan seis años de relación y se convertirán en papás a finales de verano. ¡Enhorabuena, pareja!

FEDERICO Y MARY DE DINAMARCA CENA DE GALA EN PALACIO

Los reyes de Dinamarca han celebrado en el Palacio de Christianborg una cena de gala con representantes de las artes y de la cultura. Mary iba deslumbrante con un vestido rosa lleno de pedrería, de Jenny Packham, y una tiara que compró en una subasta.



JESULÍN DE UBRIQUE PADRINO DEL CIRCUITO DE NOVILLADAS

El Circuito de Novilladas de Andalucía celebra su sexta edición y en esta ocasión el torero Jesulín de Ubrique es su padrino y ha reconocido que “el toreo es muy difícil y este tipo de oportunidades no se deben desaprovechar”.



IMANOL ARIAS NOCHE DE TEATRO

El actor acudió al estreno de “La música” llevando un ramo de flores a Ana Duato (su esposa Merche en “Cuéntame”) y habló de Darío Grandinetti (ex de su expareja Pastora Vega): “Ese señor es muy bueno”, reconoció sobre la trayectoria del actor argentino.

CARLOS III

SE SIRVE UNA PINTA DE CERVEZA

En su viaje a Burton Upon Trent, en el condado de Staffordshire, Carlos III ha apoyado a la industria local y las tradiciones británicas visitando la cervecería Tower Brewery. Allí, sorprendió sirviéndose él mismo una pinta de cerveza. A continuación, levantó su vaso y lanzó este brindis: “A su muy buena salud”.



LORENA GÓMEZ

**PONE VOZ A LA SERIE
“VALLE SALVAJE”**

La remodelación de las tardes de TVE, con el próximo adiós a “La moderna”, trae novedades en sus otras series vespertinas. Así, “Valle salvaje” tiene otra versión de su sintonía, interpretada por Lorena Gómez y st. Pedro.

LUCÍA, PALITO Y JARA DOMINGUÍN PRESENTAN RECETARIO FAMILIAR

La hermana de Miguel Bosé y sus hijas Palito y Jara son las autoras del libro "Recetas familiares: Casa Dominguí", un tributo a la cocina tradicional de su familia y a las dos matriarcas, la abuela Rita y la abuela Lucía Bosé. Cada "receta es un pedazo de nosotras mismas", dicen.



ANNA CASTILLO Y ERNESTO ALTERIO LA PRINCESA Y SU SECRETARIO

Prime Video presentó por todo lo alto su nueva ficción española, "Su Majestad". Su protagonista es Anna Castillo, quien se mete en la piel de una princesa vaga y malcriada y destinada a reinar, a su pesar. Ernesto Alterio da vida a su secretario personal. Sobre el parecido de su personaje con Victoria Federica, cuenta la actriz: "No la conozco, no sé nada de ella".



PAULA PRENDES Y CARLOS SOBERA PADRINOS A TODO MOTOR

La actriz y el actor y presentador han sido los encargados de enseñar el nuevo Fiat Grande Panda, en Madrid, y parecían encantados con este vehículo urbano y de aspecto futurista.



SIBI MONTES ESPERA SU PRIMER HIJO

La hermana de Lourdes Montes y su marido, Mateo Ibáñez, están esperando su primer hijo. La psicóloga, de 35 años, lo anunció en redes sociales con una foto de una reciente boda a la que asistieron y el texto: "La primera boda de los tres".



**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**

Ana García Obregón

PISCIS

19-2 al 20-3

Salud: Padeces cambios de humor debido al estrés. Esta semana te toca ver la parte positiva de las cosas y estarás de mejor humor que nunca. Sigue disfrutando de la vida y con cada cosa que haces, porque así llenas de energía a todos.

Amor: Gracias a la influencia de Venus vas a estar irresistible, tanto si tienes pareja como si no. Esta semana tendrás éxito en el amor. Pensabas que no ibas a volver a enamorarte después de todo lo que te ha pasado. Pero has conocido a alguien y saldrá bien.

Fortuna: Estás triunfando en ese proyecto que pusiste en marcha hace unos meses. La carta del Uno de Oros me indica que tus cuentas bancarias están saneadas.

HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

ARIES

21-3 al 20-4

Salud: Presta atención a tu circulación sanguínea. Elimina las grasas y reduce la sal. Tu estado de ánimo será bueno, pero date más tiempo libre para desconectar de tus obligaciones.

Amor: Últimamente, controlas demasiado a tu pareja. Si sospechas algo, habla con ella e intenta aclarar la situación. Cuando sepas si pasa algo, podrás tomar una decisión. Si no tienes pareja, esta semana surgirá algo, confía en la Luna.

Fortuna: Si estás pensado en una mudanza, te va a salir una operación redonda y vas a satisfacer tus necesidades. Gracias a la influencia de Marte, tendrás una semana tranquila en tu trabajo y sin ningún sobresalto.

GÉMINIS

21-5 al 21-6

Salud: Tu salud está mejor que nunca. Es un buen momento para cuidar la piel de tu rostro. Un buen tratamiento de belleza te vendrá bien, aunque no te llaman mucho la atención. Tu estado de ánimo será positivo.

Amor: Últimamente te enfadas fácilmente sin motivos, y lo pagas con la persona que tienes a tu lado. Intenta serenarte y buscar las causas de tu enfado. Si no tienes el corazón ocupado, las cartas me indican que tu falta de confianza en el sexo contrario, hace que te cierras las puertas a una posible relación.

Fortuna: Esta semana va a ser muy buena para las inversiones, ya sea para vender o comprar. Tendrás ofertas muy jugosas.

VIRGO

24-8 al 23-9

Salud: Podrías sufrir dolores en los huesos producidos por el frío que hará esta semana. Tomar más hierro y potasio te vendrá bien. Respecto a tu estado de ánimo, esta semana estarás con más ánimo, pero no vas a estar al cien por cien.

Amor: No debes vivir en el recuerdo ni comparar tu relación con las que has tenido antes. Si no tienes pareja, no te empeñes en tener algo con esa persona que ha llamado tu atención, ya que no cuentas con el beneplácito de Marte. Además, deberías prestar más atención a tu familia.

Fortuna: Tienes que intentar ahorrar, porque en los próximos meses vas a tener gastos inesperados. Así podrás afrontarlos cuando lleguen.

LIBRA

24-9 al 23-10

Salud: Las discusiones te hacen sentir mal y te dejan mal cuerpo. Además, deberías hacer frente a un problema en los pies, que sufres desde hace tiempo, por eso te aconsejo que vayas al podólogo.

Amor: En el terreno familiar te estás alejando desde hace tiempo de tus hermanos. Es bueno que te acerques a ellos, porque desde pequeños habéis estado muy unidos. Si no tienes pareja, gracias a la influencia de la Luna encontrarás a alguien que te llamará la atención.

Fortuna: Estarás muy bien en el trabajo y tendrás varios incentivos. Los colores claros y los números impares te van a dar mucha suerte esta semana. No te fíes demasiado de ese compañero.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

Salud: Te sentirás con mucha energía y no pararás de hacer cosas. No te vas a cansar. Eso te viene muy bien, porque al llegar la noche, conciliarás el sueño a la primera y descansarás las horas necesarias.

Amor: Gracias a la influencia de Júpiter vas a encontrar a una persona que encaja a la perfección contigo. Esto no quiere decir que corras en la relación, ve paso a paso. Ahora es momento de que os sigáis conociendo y que la pasión no pare. Si tienes pareja, vas a recibir una agradable sorpresa.

Fortuna: Estás ahorrando mucho últimamente. Así que si te has planteado redecorar tu casa, es un buen momento. Tu color será el verde.

SAGITARIO

23-11 al 21-12

Salud: Debes hacerte una revisión para prevenir futuros percances. No lo dejes pendiente, ya que podrías tener problemas en el aparato digestivo. No te preocupes porque tiene solución si te pones en manos de un buen especialista.

Amor: El Tres de Bastos me indica que no debes tomar decisiones precipitadas en un problema familiar que va a suceder esta semana. Tienes que meditarlo. Respecto a tu pareja, gracias a la influencia del Sol en el signo de Sagitario habrá mucha pasión.

Fortuna: La monotonía te aburre un poco. Tendrás la idea de hacer un viaje de amigos, será una estupenda oportunidad para desconectar y pasarlo bien, eso sí, cuidado con los gastos.

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

CÁNCER

22-6 al 22-7

Salud: Esta semana cuida tu garganta y abrigate, porque podrías constiparte. Debes dejar de fumar, aunque te cueste y lo hayas intentado varias veces. No olvides tu revisión con el dentista.

Amor: En estos momentos complicados, te vendrá bien el apoyo de tu familia, comunicarte más con ellos y pedir ayuda. Las relaciones no siempre salen bien. Conocerás a otras personas que llenarán tu corazón. Date tiempo.

Fortuna: En muchas ocasiones no se puede mezclar amistad con trabajo. Te vas a disgustar con un compañero. Si estás pensando en cambiarte de coche, espera un poco, porque no es un buen momento.

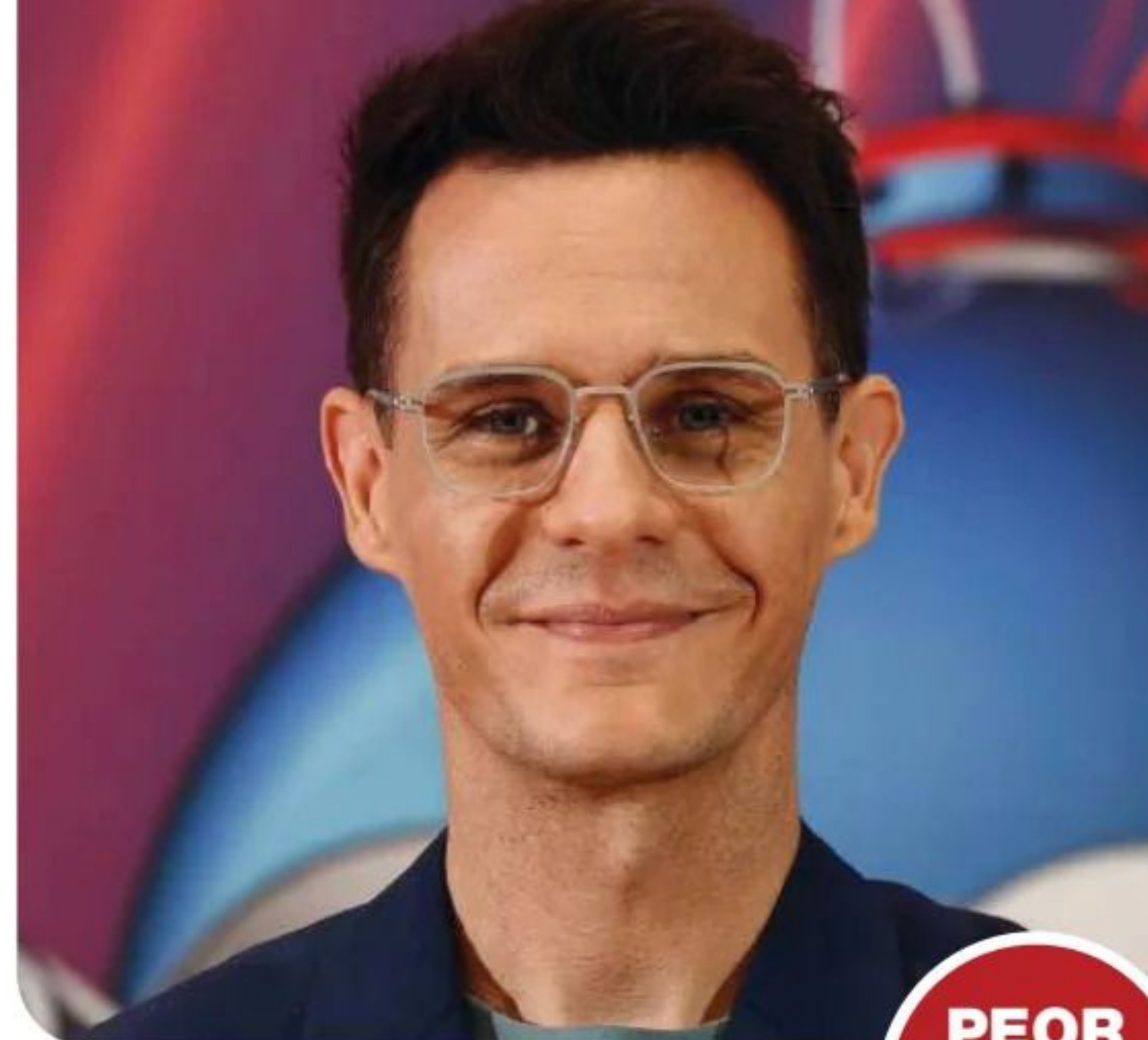
LEO

23-7 al 23-8

Salud: Tu punto débil es la espalda y debes cuidarla. Igual la culpa es del colchón donde duermes. Si has empezado a hacer una dieta milagrosa, es mejor que la dejes y te pongas en manos de un especialista.

Amor: Te atrae la gente con carácter, pero luego quieres llevar tú las riendas de la relación. Lo mejor es que lleguéis a un punto intermedio para que haya entendimiento. El Seis de Espadas me dice que estos días podéis atravesar un pequeño bache, pero pasará.

Fortuna: El Cuatro de Bastos indica que es buen momento para hacer reformas en tu hogar, pero no deberías derrochar demasiado dinero. Gasta lo indispensable.



Christian Gálvez

TAURO

21-4 al 20-5

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Salud: Esta semana te vas a agotar en el trabajo. Tienes una crisis de ideas que hace que estés de mal humor. Tus músculos se resienten, intenta bajar el ritmo de ejercicio.

Amor: Aunque hayas encontrado tu media naranja, todas las parejas viven crisis. La carta del Dos de Espadas me indica que has finalizado una etapa donde todo era maravilloso y ahora parece que estáis estancados. No te desespere e intenta escuchar más a tu pareja. Os queréis y debéis luchar por lo vuestro.

Fortuna: El Seis de Copas me indica que vas a tener algún problema financiero ya que has tenido un mal asesoramiento; ten paciencia, la situación mejorará.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

Salud: No debes hacer esfuerzos. Las lumbares son tu punto débil esta semana. Prueba a eliminar el picante de tu comida, ya que podrías tener problemas estomacales. Tu estado de ánimo se puede ver perjudicado por un disgusto a finales de semana.

Amor: La carta del Cinco de Espadas me indica que vas a llevarte una gran decepción con una antigua amistad. Pero vuestra relación es muy fuerte y lo vais a arreglar pronto. Con tu pareja, gracias a la influencia positiva de la Luna, va a reinar la armonía y las discusiones desaparecerán.

Fortuna: No debes gastar a lo loco por aparentar. El Cinco de Espadas me indica que tendrás un enfrentamiento con un compañero.

ACUARIO

21-1 al 18-2

Salud: Debes prestar atención a tu alimentación, ya que tiendes a engordar con facilidad. Debes controlar comer por ansiedad. No te viene bien. Así que intenta calmarte y ver las cosas de otra manera. Por lo demás, todo irá bien.

Amor: Dicen que los polos opuestos se atraen. Y desde hace tiempo no te puedes quitar de la cabeza a esa persona tan diferente a ti que conociste hace unos meses. Debéis acoplaros el uno al otro. Vuestra relación está bendecida por los astros y no debéis hacer caso a los comentarios.

Fortuna: El Dos de Oros me indica que los cambios en tu trabajo te benefician. Si recibes ofertas, debes estudiarlas bien y coger la que mejor te convenga.

Numerología

Para saber qué número somos, tendremos que sumar todos los números de nuestra fecha de nacimiento, simplificándolo en uno.

Ejemplo: Fecha de nacimiento: 12-10-1995 Sumaremos: $1+2+1+0+1+9+9+5=28$; $2+8=10$; $1+0=1$. El resultado es el 1, por lo que éste será nuestro número natal.

1

Buena semana en todo lo relacionado con el trabajo.

Debes solucionar pronto el problema que tienes con un familiar político.

2

3

El amor va a llamar a tu puerta muy pronto.

En el trabajo se avecinan tiempos muy positivos.

4

5

Es hora de que te des el capricho que tanto deseas.

Te van a devolver un dinero que dejaste hace tiempo.

6

7

Se van a solucionar tus problemas económicos.

Por fin, vas a conseguir dejar de fumar.

8

9

Pasarás un fin de semana lleno de pasión.

YO opino

por ángel antonio herrera

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

o escanea el código QR



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) mprieto@hearst.es

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

Magdalena Piñero mpiñero@hearst.es

Daniel Reyes dreyes@hearst.es

Ignacio Herruzo iherruzo@hearst.es

Nora Cámara ncámara@hearst.es

DISEÑO

Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es

FOTOGRAFÍA

Fernando Roi, Ana Ruiz, Pablo Sarabia, Guillermo Jiménez

ASISTENTE REDACCIÓN

María José G. Pajares mjgarcia@hearst.es

REDACCIÓN: C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 Madrid

Tel.: 91 728 70 00.

C/ Consejo de Ciento, 334-336, 6º 1º, 08009 Barcelona

Tel.: 93 566 15 58.

EDITA: Hearst España S. L.

CONSEJERA DELEGADA

Cristina Martín Conejero

DIRECTORA EDITORIAL

Benedetta Poletti

DIRECTOR FINANCIERO Y OPERACIONES SUR EUROPA

Marcello Sorrentino

DIRECTOR DE MARKETING

José Ángel Morales

DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN

César Portilla

DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL

Carlos Alonso

DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES

Manuel Poyato

DIRECTOR DE DIFUSIÓN

Guillermo Moreno

DIRECTORA DE COMUNICACIÓN

Eva Calle

DIRECTORA CREATIVA

Inmaculada Jiménez

DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS

Joaquín Millán

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 Proserpi

DIRECTOR HEARSTMADE: Luis Quintana

DIRECTORA HEARST LIVE: Inés Pérez

DIRECTORA PUBLICIDAD INTERNAC. IMPORT: María Moruno

MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 MADRID.

Tel.: 91 728 70 00.

DIRECTORA COMERCIAL: Mª Luisa Ruiz de Velasco

DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Gema Cardozo

COORDINADORA PRINT: Silvia García

DIRECTORA COMERCIAL DIGITAL: Nora Recio

DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA: Ignacio Torné

DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Marta Conget

COORDINADORA DIGITAL: Marta Gadea

BARCELONA: C/ Consell de Cent, 334-336, 6º 1º,

08009 Barcelona Tel.: 93 566 15 58.

DIRECTORA COMERCIAL: Luz Foca 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 : Rotocobrihi

DISTRIBUCIÓN: SCEL

ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:

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

suscripciones@hearst.es

Coverlas P. V. P.: 2,85 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte aéreo. Ceuta y Melilla: 2,50 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte. Asociada a la Fed. Int. de Prensa Periódica, FIPP.

Control de la OJD.

Depósito legal: M-2992-1958 Printed in Spain
Depósito legal Edición Pocket: M-3368-2013



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



Sheila Devil, la hija de Camilo Sesto, ha pasado una noche en el calabozo acusada de tráfico de estupefacientes.

PASIÓN POR EL MUNDO DEL MOTOR

CAR AND DRIVER

Nº 328 • MARZO/ ABRIL • 3€ Iva incluido (Covers 3,15€ IVA)

SUPER TEST SUV
VW TIGUAN, RENAULT RAFALE Y
OTROS 18 MODELOS PROBADOS

EN PRIMICIA
EL SMART MÁS GRANDE JAMÁS
FABRICADO, BAJO LA LUPA



UNA TARDE CON
MARC MÁRQUEZ Y
SU NUEVA DUCATI

AUDI
Q5

LA MEJOR FORMA DE
MIRAR AL FUTURO
ES CREARLO

Comparativas, novedades, tecnología...
¡TE EMOCIONARÁ!



Cottet

¿Sabías que en Cottet han llegado los audífonos de última generación con inteligencia artificial?

Ahora, llévate el audífono más avanzado del mercado con un 60% de dto.*

Además, esta semana, te regalamos una revisión auditiva completa.

**COTTET, ÓPTICA Y AUDIOLOGÍA, CUIDANDO TUS SENTIDOS DESDE 1902.
ESPECIALISTAS EN SALUD AUDITIVA DESDE 1975.**

Descuento aplicable en la 2a unidad, por la compra de dos audífonos de la gama Advanced. No acumulable a otras ofertas o promociones. Promoción válida en todos los centros Cottet Óptica y Audiología. Consultar modelos Advanced en centros Cottet.