

DIEZ MINUTOS

8 ABRIL 2026 • NÚM. 3894

PVP 2,70 €. Canarias 2,85 €



Especial Belleza

CUIDA TU PELO

32 PÁGINAS

GER,ND 7.40€ FR,BEL,IT 5.00€, UK 5.80€ PT Cont 2.95€, CHF 9.80, Andorra 2.70€



GLORIA CAMILA
Presenta a su novio Álvaro en sociedad



BUSTAMANTE
Cumple 44 años muy enamorado



JUNTOS EN MÁLAGA

TERELU CAMPOS
El mejor apoyo de Alejandra y Carlo

ROSALÍA

interesada en un triplex de 7 millones

EXCLUSIVA

COCINA Y DIVERSIÓN

Llega la nueva revista mensual de Diez Minutos y Quiz con recetas sanas y pasatiempos para desconectar



POR SOLO
3,50 €

**PÍDELA EN
TU QUIOSCO**

- 22 recetas fáciles
- 38 pasatiempos para relajar tu mente
- Consejos de nutrición
- Trucos prácticos

¡Y además, consigue una Air Fryer!

Alberto, Charlene y los mellizos Jacques y Gabriella posando con el Papa en el Palacio Grimaldi.



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



LA FAMILIA REAL MONEGASCA recibe a León XIV

El catolicismo es la religión oficial en Mónaco, y los Grimaldi y todo el Principado se volcaron con la visita de León XIV. La princesa Charlene hizo uso del Privilegio de Blanco, que permite que, como soberana católica, pueda vestir de este color ante el Papa. Incluso llevó mantilla, que es opcional. Y compartió el "Privilège du Blanc" con su pequeña Gabriella. Las dos, el príncipe Alberto y el príncipe heredero Jacques ejercieron como los mejores anfitriones.

Ponte al día

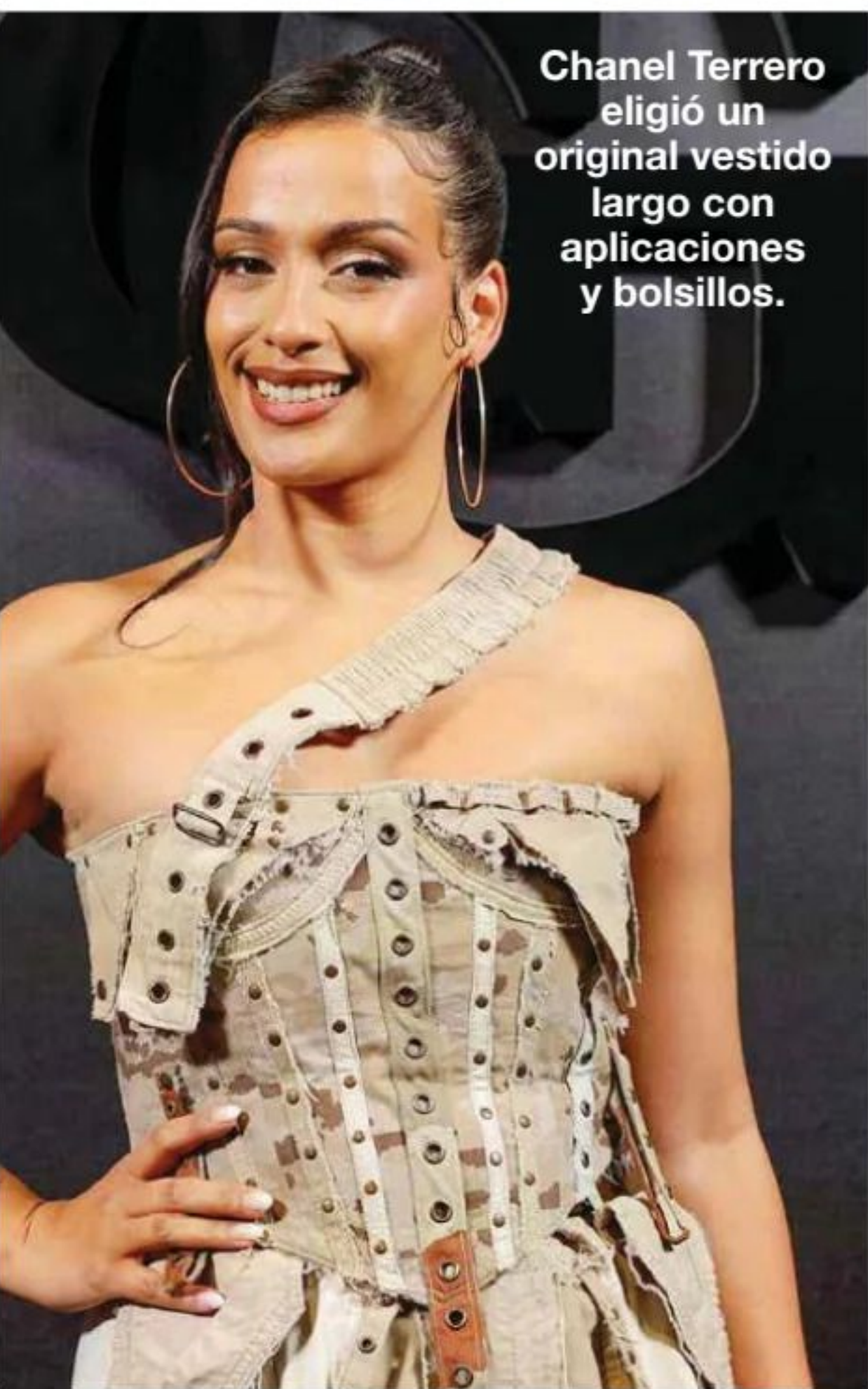
La cantante eligió para su noche especial unos leggings y un top recto con apliques brillantes, a tono con el choker que realzaba su cuello.

BAD GYAL PRESENTA NUEVO DISCO
Triunfa con "Más Cara"

La artista catalana presentó su nuevo álbum en Madrid rodeada de rostros conocidos, en una noche donde el negro triunfó como color de referencia de las invitadas y la anfitriona. "Más Cara" es el segundo álbum de estudio de Bad Gyal y la consolida en su estilo urbano con influencias caribeñas. El trabajo contiene 19 nuevas canciones y ha contado con colaboraciones como la de Ozuna y de la Rose. La gira comenzó el pasado día 20 en Barcelona, tendrá 14 actuaciones y finalizará en Dinamarca el próximo mes de julio.



María Pedraza
asistió
acompañada
de su hermana
Celia (foto de
la izquierda).



Chanel Terrero
eligió un
original vestido
largo con
aplicaciones
y bolsillos.

Rosalía ya está totalmente recuperada de la intoxicación alimentaria que sufrió en Milán.

EXCLUSIVA

ROSALÍA

interesada
en un triplex de 7
millones de euros

La cantante, que hace unos días aterrizó en Madrid junto a la modelo Loli Bahía, estaría planteándose adquirir una impresionante vivienda en el barrio de Argüelles.



Edificio **DE LUJO**

El tríplex se encuentra en este edificio construido en 1970 y que tiene vistas privilegiadas al parque del Oeste.

Rosalía lleva años convertida en una estrella mundial y dicen que su fortuna supera los 50 millones de euros. Cuando no está de gira, la artista reside en Barcelona, donde vive su familia, pero ahora estaría planteándose instalarse en Madrid y convertir la capital en su centro de operaciones. Según publicó "Jaleos" y según "Diez Minutos" ha podido confirmar, la catalana está interesada en adquirir un impresionante tríplex de 600 metros cuadrados en el barrio de Argüelles y con vistas al Parque del Oeste. Esta revista ha tenido acceso a todos los detalles y a las imágenes del inmueble que ahora se encuentra en plena reforma.

Trabajo y hogar

La vivienda está ubicada en un edificio de diez plantas construido en 1970 y, hasta hace unos meses, dependía de la Dirección General de

Ingeniería y Servicios Aeroespaciales. La propiedad fue adquirida en primer término por el constructor Joaquín Torres y uno de sus socios a través de la sociedad Union Quest Investment SL. Al principio adquirieron la vivienda para invertir, pero pronto se convirtió en un proyecto de mega lujo.

La cantante buscaría construir su propio estudio con acceso directo a la vivienda

Joaquín y su socio tenían pensado convertir su compra en dos viviendas premium, pero finalmente el proyecto se convirtió en un tríplex de lujo, gracias al interés de la cantante.



UNA ADQUISICIÓN MUY GOLOSA

Tras su ruptura con Raúl Prieto, el arquitecto ha pasado unos meses muy difíciles, pero afortunadamente reconoce que se encuentra en un proceso de reconstrucción gracias a la terapia. En el plano laboral, sigue siendo uno de los mejores. Joaquín, junto con su socio, adquirió este tríplex que consta de una planta sótano de 330 m², una planta baja de 170 y dos pisos situados en la primera planta del edificio de 65 m² cada uno.



El domingo 29 de marzo, un día antes de su actuación en Madrid, Rosalía salió a pasear por un parque de la capital junto a Loli Bahia.

DESDE PRINCIPIOS DE AÑO, LA CANTANTE SE ENCUENTRA DE GIRA ACOMPAÑADA POR LOLI BAHIA

► La idea que tendría Rosalía sería aprovechar la planta sótano para montar su propio estudio de sonido con acceso directo desde su casa.

El sueño de tener una vivienda en Madrid no es casual. Nos cuentan que la cantante se quedó enamorada del barrio de Argüelles durante su estancia en la capital el pasado noviembre, cuando alquiló un piso a sólo unos metros de la vivienda que hoy le interesa. En aquella ocasión la pudimos ver haciendo vida de barrio, paseando por sus jardines y comprando el pan.

La artista se enamoró de Madrid en noviembre, cuando se instaló en Argüelles

Mientras piensa si formalizar la compra del triplex, Rosalía sigue inmersa en su gira mundial, un tour que ahora aterriza en España y que está disfrutando junto a la modelo francesa Loli Bahia, con la que paseó por Madrid. Las dos caminaron de la mano por un parque y estuvieron acompañadas por amigas, entre las que se encontraba Pili, la hermana de Rosalía. Los rumores de una relación entre la cantante y la modelo surgieron a principios de año, cuando fueron vistas celebrando 2026 en Río de Janeiro.



Rosalía está feliz de aterrizar en España con su gira. La de la capucha roja es Pili, su hermana, que trabaja con ella.



IMPRESIONANTE REFORMA INTEGRAL

Dicen que Joaquín Torres y su socio compraron este inmueble por 3,7 millones de euros, una cifra a la que habría que sumar impuestos y gastos, y que haría que la vivienda superara los 4,1 millones. A esta cantidad hay que sumar la reforma integral que el arquitecto y su empresa de decoración A-Cero Estudio ha presupuestado y que está realizando desde hace algunas semanas (estas imágenes son antes de la reforma). Unas obras que durarán meses y en las que se prevé emplear las calidades más altas del mercado. Según fuentes consultadas, la casa valdría después de la reforma 7 millones de euros, sin contar el estudio de grabación.





Alejandra
y Carlo siempre
han recibido el
apoyo de Terelu.
Ahora pasan
unos días con
ella en Málaga.



TERELU

el mejor apoyo de Alejandra y Carlo

Tras un viaje exprés a Italia, la pareja se ha ido a Málaga, donde pasa unos días con la madre de ella, que la apoya al cien por cien en su decisión de dejar la tele.

Ha vivido unos días especialmente duros tras dar la exclusiva de su segundo embarazo y recibir una oleada de críticas. Por eso, Alejandra Rubio ha optado por apartarse del foco mediático y dejar la televisión. Una decisión que han apoyado totalmente su chico, Carlo Costanza, y, por supuesto, su madre, Terelu Campos. “Me voy a retirar un tiempo, no puedo seguir lidiando con la situación. Luego veremos si quie-

ro volver o me dejan, pero es la mejor decisión que puedo tomar ahora mismo”, dijo Alejandra. Por eso, tras una escapada exprés a Italia con su chico, ha viajado a Málaga para pasar la Semana Santa junto a su madre, que se ha convertido en un pilar fundamental para ella y para Carlo.

Preocupada por ella

“Creo que era una decisión necesaria. Nunca la había visto así”, confesó Terelu. ▶



MAR FLORES TAMBIÉN LA APOYA

Mar Flores, nada más aterrizar de República Dominicana, donde ha estado presentando su libro de memorias, “Mar en calma”, también ha querido mostrarle su apoyo a Alejandra en su decisión de dejar la televisión: “Me parece la mejor decisión que ha tomado en su vida. Creo que eso va a fortalecer la familia y es la mejor decisión. Me parece coherente y madura”.



Alejandra y Carlo darán la bienvenida a su segundo hijo en otoño. Aún no saben el sexo del bebé.



TERELU SE MOSTRÓ MUY CARIÑOSA TANTO CON SU HIJA ALEJANDRA COMO CON SU YERNO, CARLO, AL QUE ADORA

► Y añadió: "Necesita relajarse, no estar en ese debate interno, no estar a la defensiva..." Y eso es precisamente lo que ha hecho. Junto a la presentadora y su chico, la hemos visto en uno de los balcones de la calle Larios disfrutando de la procesión del Domingo de Ramos. Alejandra eligió un traje pantalón en color marrón chocolate, que apenas le marcaba

su barriguita de tres meses y medio. Junto a ella estaba Carlo, que la abrazó en varias ocasiones. Pero a quien no vimos fue a Carlo Jr., que seguramente se quedaría en casa con su cuidadora.

Una "decisión madura" Terelu estuvo en todo momento pendiente de ellos y, en más de una ocasión, abra-

zó y habló cariñosamente a la niña de sus ojos. No es la única que apoya la decisión de Alejandra. También lo ha hecho públicamente Mar Flores. La modelo, nada más aterrizar del Caribe, donde ha estado presentando su libro, dijo: "Me parece una decisión súper coherente y madura. Estoy segura de que eso va a fortalecer a la familia". Su ex, Carlo Costanza, por una vez, está de acuerdo con ella: "Enhorabuena. Decisión muy acertada, Alejandra".

Agencias



MUY CÓMPLICES

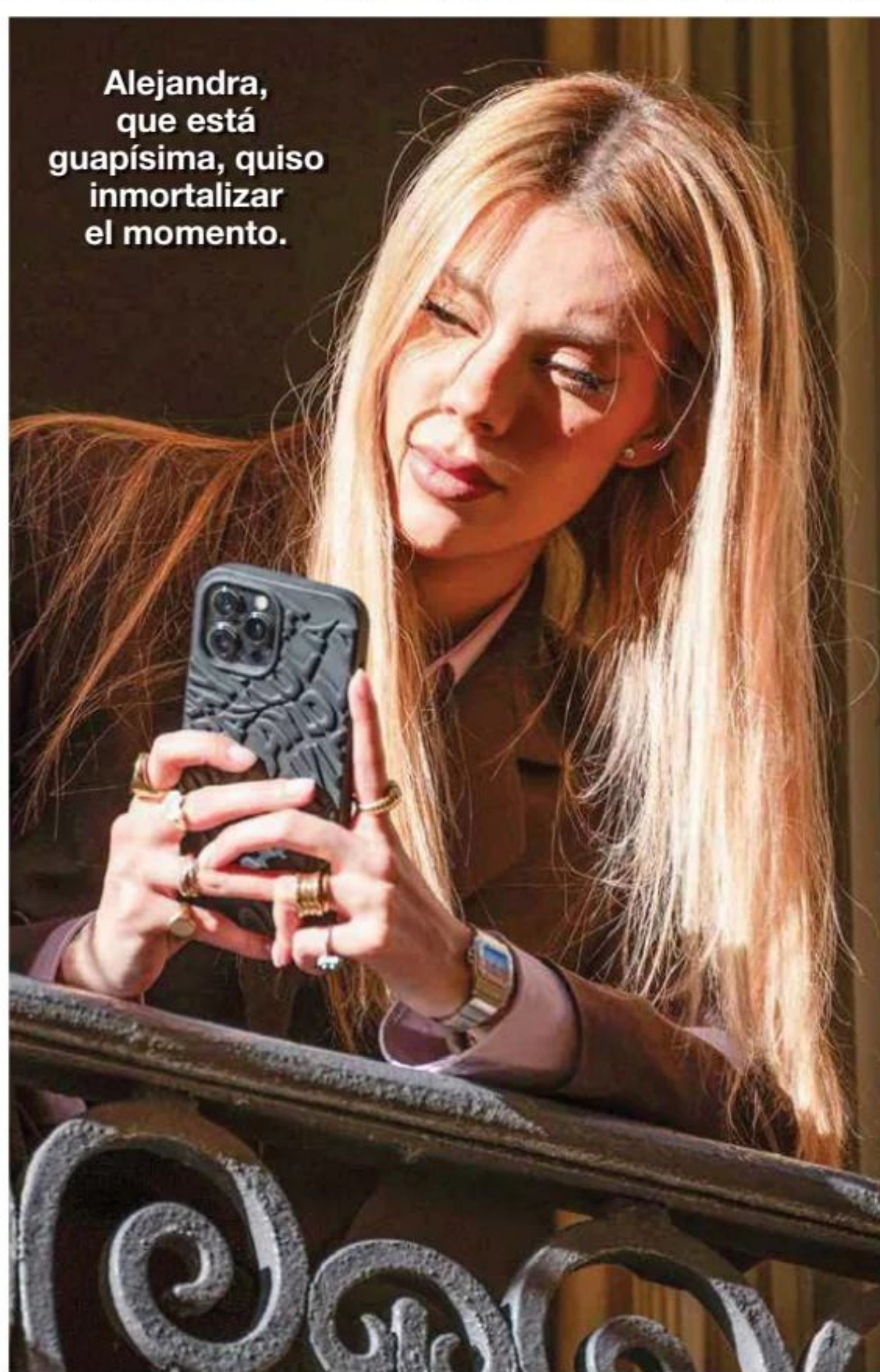
Carlo siempre ha contado con el apoyo de Terelu, que más que suegra es "amiga".



Terelu es súper devota del Cautivo y siempre que puede acude a ver su procesión desde el balcón de la calle Larios, como hacía su madre.



Alejandra, que está guapísima, quiso inmortalizar el momento.





Stella del Carmen, su marido, Álex Gruszynski y su pareja, Nicole Kimpel acompañaron a Antonio Banderas en Málaga.



ANTONIO BANDERAS disfruta de la **Semana Santa** en familia

El actor estuvo en Málaga con su hija Stella, el marido de ésta y su novia Nicole. Otros famosos como Amaia Salamanca o Carmen Tello prefirieron Sevilla.



Doble **CELEBRACIÓN**

Amaia Salamanca cumplió 40 años el 28 de marzo y lo celebró con una comida familiar junto a Rosauro y sus hijos. El Domingo de Ramos, los niños salieron en la procesión de la Borriquita, en Sevilla.



Carmen Tello, mujer de Cúrrro Romero, adora la Semana Santa: "Nunca me la pierdo".

Es fiel devoto de la Semana Santa malagueña y ningún año se la pierde, pero este era especial. Antonio Banderas ha estado acompañado, además de por su pareja, Nicole Kimpel, de su hija Stella del Carmen y del marido de esta, Álex Gruszynski, con el que se casó el pasado 18 de octubre en la Abadía de Retuerta, en Valladolid. El actor, que es uno de los cofrades de la hermandad de la Virgen de Lágrimas y Favores, participó en la procesión del Domingo de Ramos, mientras su familia le observaba desde uno de los balcones del hotel Room Mate de la calle Marqués de Larios. "Yo soy malagueño y ese volver a lo que es uno, es muy importante para mí", dijo Antonio.

Al igual que Banderas, aunque en Sevilla en lugar de Málaga, pudimos ver a Amaia

Salamanca. La actriz, que el día 28 cumplió 40 años, organizó una comida con su marido, Rosauro Varo, y sus hijos para soplar las velas, y al día siguiente disfrutó de la procesión de la Borriquita, en la que sus hijos participaban activamente. La actriz eligió para la ocasión un elegante dos piezas de rayas, con el que se convirtió en una de las más elegantes.

Herrera, abuelo feliz

En la misma procesión vimos a Carmen Tello, Carlos Herrera y a su mujer, Pepa Gea. El periodista aseguró que el año que viene llevará a su nieto Marcos, que nació el pasado 7 de marzo. "Este año era muy pronto", dijo entre risas. También estuvieron Manuela Villena y Juanma Moreno Bonilla, presidente de la Junta de Andalucía.

Agencias

Carlos Herrera disfrutó del Domingo de Ramos junto a Pepa Gea.



Manuela Villena y Juan Manuel Moreno junto a dos de sus tres hijos.





EVA GONZÁLEZ cariñoso Domingo de Ramos junto a Nacho



Eva sujetaba la corbata de su novio mientras Nacho intentaba desabrocharse la camisa.

La presentadora y su novio quedaron a comer con unos buenos amigos en Sevilla. La pareja demostró estar feliz.

Dicen que cuando empezó su relación con Nacho, Eva González se mostraba bastante reacia a que su chico compartiera planes con su pandilla de amigos. Sin embargo ahora, su noviazgo es tan sólido que a la presentadora ya no le importa unir amistad y amor. El pasado Domingo de Ramos,

Eva quedó a comer con sus íntimos en Sevilla, entre los que se encontraba María José Suárez.

La pareja estuvo súper cariñosa y se mostró también muy divertida cuando al joven le costó desabrocharse la camisa tras quitarse la corbata. Eva publicó en redes un story con una imagen de

todos los que acudieron a la comida, aunque situó a Nacho en el extremo de la foto, lejos de ella. “Mis amigos los de siempre, los que te mueven el alma sin saberlo. Los más graciosos, donde cada día encuentro el refugio sin buscarlo. Os quiero siempre y más”, escribió Eva. La presentadora de “La Voz”

está viviendo un año inmejorable. El 28 de febrero recibió emocionada la Medalla de Andalucía y el pasado 4 de marzo festejó radiante los ocho años de su hijo Cayetano. Además, también ha invertido en un impresionante ático en Sevilla, con vistas a la Giralda, y su relación con Nacho, tal y como demues-



tra este beso de película, sigue en forma.

Juntos desde verano

Eva y Cayetano Rivera se divorciaron en 2022 y en el verano de 2025 la presentadora de Antena 3 empezó a salir con Nacho, director hostelero. El joven, que se define como “una persona apa-

sionada, compañero de sus compañeros y con ganas de conocer mundo”, estudió el Grado de Educación Primaria en Sevilla, pero decidió apostar por la hostelería, hizo un Máster, y, en la actualidad, ostenta un cargo de responsabilidad en una cadena hotelera.

Agencias



Muy ESTILOSA
Eva eligió un estilismo muy primaveral para disfrutar del Domingo de Ramos.

El empresario
y la modelo
empezaron
su relación
en el mes de
septiembre.

GUILLERMO muy cómplice con Ana y Carlota, las hijas de Irene

Esta imagen, captada el Domingo de Ramos en Sevilla, demuestra la estrecha relación del empresario con las niñas de su novia. La ex de kiko Rivera asegura haber encontrado "una felicidad completamente real".



Ya sabíamos que Guillermo conocía a las hijas de su novia, pero esta foto junto a Ana y Carlota demuestra que su relación con las niñas es muy cercana. Los cuatro disfrutaron de las procesiones en un soleado Domingo de Ramos en Sevilla, e Irene se mostró en calma, ajena a los supuestos conflictos que mantiene con su ex, Kiko Rivera. “Estoy en un momento de mi vida donde todo se siente distinto... Ya no voy con prisa, no dejo que los días pasen sin más... Estoy aprendiendo a quedarme, a respirar, a saborear cada instante por pequeño que sea. Y en esa forma de vivir más consciente, encontré una felicidad tranquila y completamente real”, escribió la sevillana en Instagram. Hace unos días también le dedicó un post a su novio, con el que sale desde el pasado mes de septiembre. “Da igual el

momento o el lugar, su objetivo soy yo. Siempre me ve perfecta y me saca la mejor de las sonrisas. Donde te miren bonito, ahí es. Guillermo, gracias por hacerme sentir la mujer más querida del mundo amor”, apuntó.

“Siempre me ve perfecta. Guillermo, gracias por hacerme sentir la mujer más querida”

Su novio también estuvo con ella en Madrid, cuando se sentó en “¡De viernes!” en la que fue una de sus entrevistas más difíciles. Allí confirmó que sus hijas le habían contado que su abuela, Isabel Pantoja, se había puesto en contacto con ellas.

Agencias



LOLA Y KIKO, PAREJA DE ESTRENO

Mientras Irene presume de felicidad junto a Guillermo, Kiko sigue encantado con Lola. El DJ ya posó con ella –beso incluido– en el estreno de “Torrente”, y no para de gritar a los cuatro vientos su amor por la bailarina. Dicen que ella ha sido la que ha mediado para que Kiko haya decidido estrechar lazos con su madre, algo que parecía imposible. La tonadillera ya ha hablado con su hijo, pero no con su hija Isa Pantoja.

Las hermanas estuvieron en el balcón acompañadas de Pablo Castellano y Víctor Pombo, más conocido como Papín, y otra amiga.



LA FAMILIA POMBO de procesión en Málaga

Las hermanas María, Marta y Lucía, acompañadas de Pablo Castellano y Papín, cumplieron uno de sus mayores deseos: vivir la Semana Santa malagueña.

Disfrutando de una experiencia única que llevaban años queriendo vivir en familia, tal y como han expresado en infinidad de ocasiones en sus redes sociales, hemos visto a las hermanas Pombo en Málaga, donde

se han sumergido de lleno en una de las tradiciones más emblemáticas de la ciudad, su Semana Santa.

En esta ocasión tan especial, María, Marta y Lucía han compartido momentos inolvidables durante el Domingo

de Ramos, uno de los días más señalados en el calendario de Pascua. Muy cómplices y cercanas entre ellas, las hermanas disfrutaron del paso de las procesiones desde uno de los balcones más privilegiados de la ciudad, donde pudie-

ron contemplar cada detalle de los tronos y el fervor del público.

Grandes ausencias

Junto a ellas estuvieron Pablo Castellano y el padre de las Pombo, Papín, quienes



también se sumaron a esta experiencia tan esperada. Sin embargo, Álvaro López Huertas, marido de Lucía, y Luis Zamalloa, marido de Marta, fueron los grandes ausentes en esta cita familiar, al igual que los más pequeños de la

familia, que no participaron para que los mayores pudieran vivir la experiencia desde la tranquilidad.

Cariñosas con sus fans

Teléfono en mano, tanto María como Marta intentaron

grabar todo lo que veían no sólo para poder recordarlo sino para poder compartirlo con sus seguidores.

Marta, de hecho, aprovechó para grabar un vídeo desde el balcón, acercando a sus fans un pedacito de esta vivencia

tan especial. María, también lo intentó, pero varias de las personas que paseaban por la calle la reconocieron y ella no quiso dejar de saludarlas. Tan espontánea como es, les respondió con un gesto de cariño dibujando un corazón con sus manos. ►



María, que fue mamá por tercera vez en enero, Marta y Lucía, que está embarazada.

María, que eligió una preciosa camisa de Casoná, grabó todo lo que pudo, mientras Pablo observaba atentamente.



LAS HERMANAS, MUY PENDIENTES DE LUCÍA, QUE ESTÁ EMBARAZADA

► Ya a pie de calle, las hermanas posaron para los fotógrafos. Fue ahí cuando Lucía, la mayor, dejó ver su barriguita de cinco meses y medio. Ella y Álvaro están ilusionadísimos con la llegada de su primer hijo en común. Un bebé deseado y del que aún no saben el sexo porque lo prefieren así. "Aún no lo sabemos pero tengo la intuición de que va a ser un niño", ha dicho ella.

Agencias.

María estuvo en el balcón al lado de su padre, Papín.





EVA LONGORIA descansa junto a su marido en Marbella

La pareja, con casa en la ciudad andaluza, disfrutó de un día de compras y de un romántico picoteo en una terraza.

Se reencontraron con María Bravo, íntima de Eva.



Eva asegura que tiene "un marido maravilloso". Se casaron en mayo de 2016.

Eva Longoria es una enamorada de la costa andaluza. De hecho, en 2023, la actriz se compró una casa en Marbella que reformó entera y que cuenta con una preciosa parcela que supera los 600 metros cuadrados. La ciudad española se ha convertido en su refugio y hace unos días aterrizó allí junto a su marido, Pepe Bastón y su hijo Santi, de siete años. La pareja aprovechó el buen tiempo para disfrutar



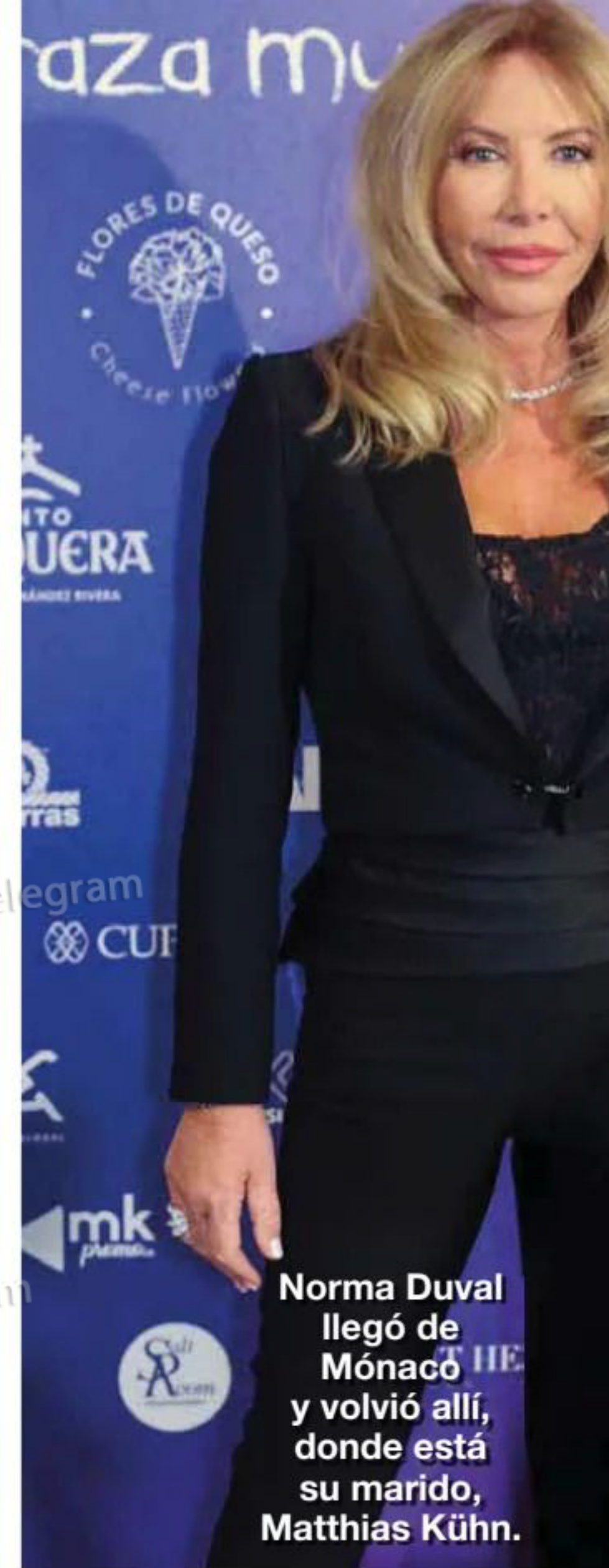
de un comienzo fantástico de Semana Santa. La actriz y el empresario eligieron un estilismo cómodo que les permitió patear la ciudad, hacer unas compras y después sentarse en una terraza al sol y pedir una bebida con picoteo. Pepe se mostró muy amoroso con Eva. “Es un hombre maravilloso, el mejor del mundo. Tengo un matrimonio muy especial”, aseguró ella en una entrevista reciente.

Longoria cumplió 51 años el pasado mes de marzo y lo hizo convertida en una de las latinas más poderosas de Hollywood. El próximo 29 de abril estrenará la serie “La casa de los espíritus”, basada en la novela de Isabel Allende, y donde ejerce de productora. La ficción podrá verse en Prime Video. También tiene pendiente de estreno “Attachment Parenting”, una comedia junto a Eddie Murphy.

Agencias



Eva es tan fan de Marbella que en 2023 se compró casa en la ciudad.



Norma Duval llegó de Mónaco y volvió allí, donde está su marido, Matthias Kühn.

Gloria Camila, que se llevó en la subasta una camiseta firmada por Cholo Simeone, con su chico, Álvaro García. Pasarán la Semana Santa en Cádiz.

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:

GLORIA CAMILA

“Álvaro es el hombre que amo”

La hija de Ortega Cano presentó a su novio en sociedad en la cena benéfica anual que Arantxa de Benito organiza para recaudar fondos para Infancia sin Fronteras.

Ya son 11 los años que lleva Arantxa de Benito organizando una gran cena benéfica en la Masía de José Luis de Madrid para recaudar fondos para Infancias sin Fronteras. Este año, fondos recaudados (40.380 euros) de los más de 200 regalos donados por diferentes empresas y de la subasta de diferentes piezas, como una camiseta firmada por Mbappe, un cuadro de Enrique Cruz Calonge o un guante firmado de Illia Topuria, irán destinados al proyecto educativo en Kabobi (Madarounfa).
Precisamente, Gloria Camila consiguió llevarse en la subasta una camiseta firmada por el Cholo. La hija de Ortega Cano es fanática del Atlético de Madrid. Era una noche especial para Gloria Camila, ya que era la presentación en sociedad de su novio, Álvaro García. El ▶



Estefanía Luyk no se perdió la cita de su amiga Arantxa.



Carmen Morales estaba feliz con el homenaje que le habían hecho a su madre, Rocío Dúrcal, con motivo del 20 aniversario de su muerte.



Siete años de AMOR

Arantxa, que lució un conjunto de Sedka Novias, estuvo acompañada por su novio, Jairo Soguero, con quien sale desde hace siete años.



Marlene Murreau, espectacular en La Masía de José Luis.



Juan Peña actuó y acudió a la cena con su pareja, Sonia González, que ha comenzado un negocio de pistachos.

LA CITA ESTUVO AMENIZADA POR LAS ACTUACIONES MUSICALES DE **JUAN PEÑA Y ESTHER ARROYO**

► cantante ya nos comentó hace dos semanas que esta muy enamorado de Gloria, En la noche en la Masía de José Luis fue la joven quien proclamó a los cuatro vientos su amor por el cantante: "Es el hombre que amo". Lo que no sabía Gloria

es que al día siguiente Manuel Cortés se sentaba en el plató de "De viernes" para decir que ha mantenido una relación intermitente con la hija del torero y que le ha sido infiel con él a todas su exparejas.

A la cena también acudie-



Raquel Rodríguez vuelve a estar enamorada, aunque no fue con su novio a la cena.



Mónica Pont comentó que sigue saliendo con Víctor Prat-Heimerl.

ron otros rostros conocidos para acompañar a su amiga Arantxa de Benito en una fecha tan especial para ella. Arantxa estuvo acompañada por su compañera en Infancias sin Fronteras, Norma Duval, que acaba de llegar de Mónaco.

Noche amenizada

Bea Jarrín y Goyo González fueron los encargados de conducir la noche, donde actuaron Juan Peña y Esther Arroyo.

El empresario Víctor de Aldama fue la sorpresa de la noche. El polémico e imputado empresario se pagó el cubierto de 140 euros, disfrutó de la cena y no dudó en hacerse fotos con su móvil con diferentes famosos.

Daniel I. Carande
Fotos: Agencias



Tampoco faltó la periodista **Francine Gálvez**.



Makoke confía en que todo se solucione en su juicio con Hacienda.

DAVID BUSTAMANTE

“Daniella se está convirtiendo en una mujer maravillosa”

Su niña cumple 18 el próximo mes de agosto y él acaba de soplar las velas de su 44 cumpleaños. El asturiano se encuentra en un momento inmejorable y sigue muy enamorado. “Yana es mi media naranja”, aseguró.

Bustamante presentó la nueva campaña de Taxdown y sopló las velas para la prensa.



“Paula y yo nos tenemos cariño y nos llevamos muy bien. Es real”

David Bustamante está tan liado últimamente que su 44 cumpleaños le pilló trabajando. El asturiano presentó su nueva campaña para Taxdown mientras soplabas las velas en un divertido encuentro con la prensa.

-¿Qué haces para mantenerte así de estupendo?

-¡Hay que cuidarse! Hago mucho deporte, como muy bien y estoy muy tranquilo, muy feliz, estoy en un buen momento.

-Te hemos visto muy cómodo en esta campaña.

-Es que me gusta. Cuando empecé a hacer “Ghost” me puse a estudiar Interpretación. Es algo que complementa mi carrera musical y, cuando me dan la oportunidad, pues intento hacer mis pinitos.

-Además, terminaste 2025 con una gira maravillosa.

-Fue increíble. De hecho, voy a seguir de gira porque ha ido todo tan bien que seguimos teniendo mucha demanda. También estoy con un proyecto de televisión muy divertido que todavía no puedo contar y, a final de año, tendré la inmensa fortuna de protagonizar el musical de “El Zorro”, que estará en el Teatro de la Latina durante muchos meses.

-Y además, el próximo 17 de agosto tu hija cumple los 18, una fecha importante.

-Sí, se me hace mayor mi bebé, mi princesita. Pero estoy muy contento porque la veo crecer de una manera saludable. Se está haciendo una mujer maravillosa, responsable, cariñosa. Toda una mujercita que va encontrando su camino, que es la preocupación de todos los padres. Ya sabe lo que quiere, la universidad que quiere y lo que va a estudiar. Hay que darle las herramientas para que vuele del nido, que viva su vida y que construya su propia historia.

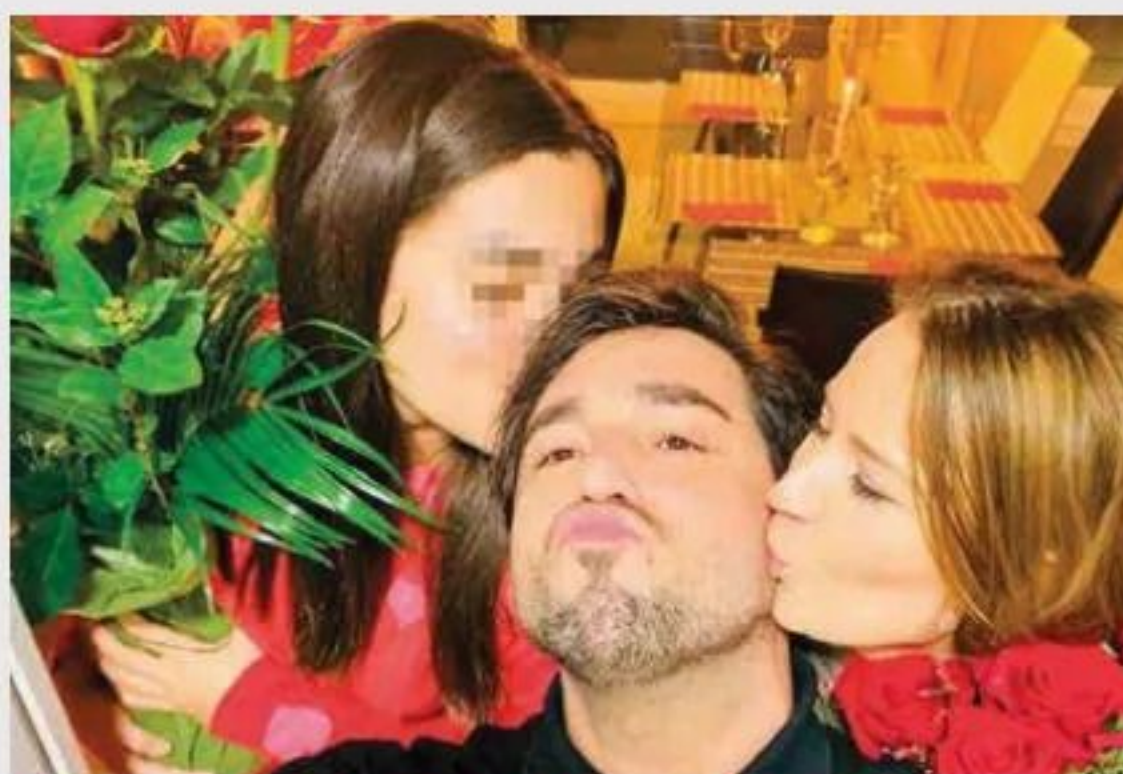
-Hablemos de Yana Olina, ¿qué te aporta, qué has encontrado en ella?

-Es mi media naranja, mi mejor amiga, es la persona con la que comparto cada día 24-7, y lo pasamos muy bien juntos. Tenemos muchos proyectos de vida y llevamos ya casi nueve años. Es inmejorable.

-Y además con Paula Echevarría sigues teniendo una relación maravillosa.

-¿Pero cómo no va a ser así? Es que sería muy torpe por nuestra parte y es real. Nos tenemos cariño y nos llevamos muy bien.

Agencias



LAS CHICAS DE SU VIDA “SON COLEGUIS”

David Bustamante confirmó que la relación entre Yana y su hija Daniella es muy buena. “Son coleguis, sí. Son dos niñas. Al final las parejas de los padres (divorciados) saben lo importante que es para nosotros, es lo primero, ¿no? Es nuestra hija y tenemos muy buena relación los cuatro, así que es genial todo”, aseguró.





**“Es guapa, guapa.
Una actriz fantástica
y una persona,
por lo que sé,
maravillosa”**

TAMARA GORRO Y BLANCA ROMERO se piropean

La influencer, actual pareja de Cayetano Rivera, y la actriz, exmujer del torero, coincidieron en un evento en Madrid.



Tamara y Cayetano llevan apenas unos meses saliendo juntos, pero parece que lo suyo va en serio.

El pasado miércoles tuvo lugar un evento en Madrid, el lanzamiento de la marca de automoción Geely, que ha dado mucho que hablar porque en él coincidieron Tamara Gorro, actual pareja de Cayetano Rivera, y Blanca Romero, exmujer del torero. Lejos de cualquier tensión, el momento estuvo marcado por la naturalidad y los halagos mutuos. La actriz fue la primera en pronunciarse sobre la influencer. “Ya la vi en la puerta, coincidí con ella y la saludé. Viene guapísima. Me parece una chica estupenda”, aseguró. Y después añadió: “Es encantadora”.

Tamara no tardó en responder a estas palabras y lo hizo en la misma línea. “Es maravillosa”, afirmó con rotundidad. “Yo te hablo como profesional, porque no la he tratado mu-



Blanca sale con Quique Sánchez Flores, con el que tuvo una crisis. "Ahora estamos muy felices. Por Quique me quitaría del foco", asegura.

cho. Una actriz fantástica, una persona, por lo que sé, maravillosa. Poco más te puedo decir". Y reveló cuál había sido su impresión al conocerla: "Yo, te soy sincera, guapísima. Es guapa, guapa. Hay gente que cuando la ves te impresiona más o menos", concluyó.

Lucía, otro vínculo

Con quien sí tiene más relación Tamara es con la hija de Blanca y Cayetano, Lucía. De hecho, hace unas semanas fueron juntas a recoger a Cayetano al aeropuerto.

Lo que no se sabe es si tiene la misma relación con la pareja de su madre, Quique Sánchez Flores, porque a pesar de los rumores, siguen juntos: "Estoy más enamorada más que nunca. Ya pasamos el sarampión", dijo Blanca entre risas.

Agencias



"Me parece una chica estupenda. Es encantadora"

DANIEL ILLESCAS

“Me he dejado la piel trabajando”

El modelo e influencer catalán ha ganado la sexta edición de “El Desafío”. Muy agradecido por la experiencia, está abierto a aprovechar la buenas oportunidades.

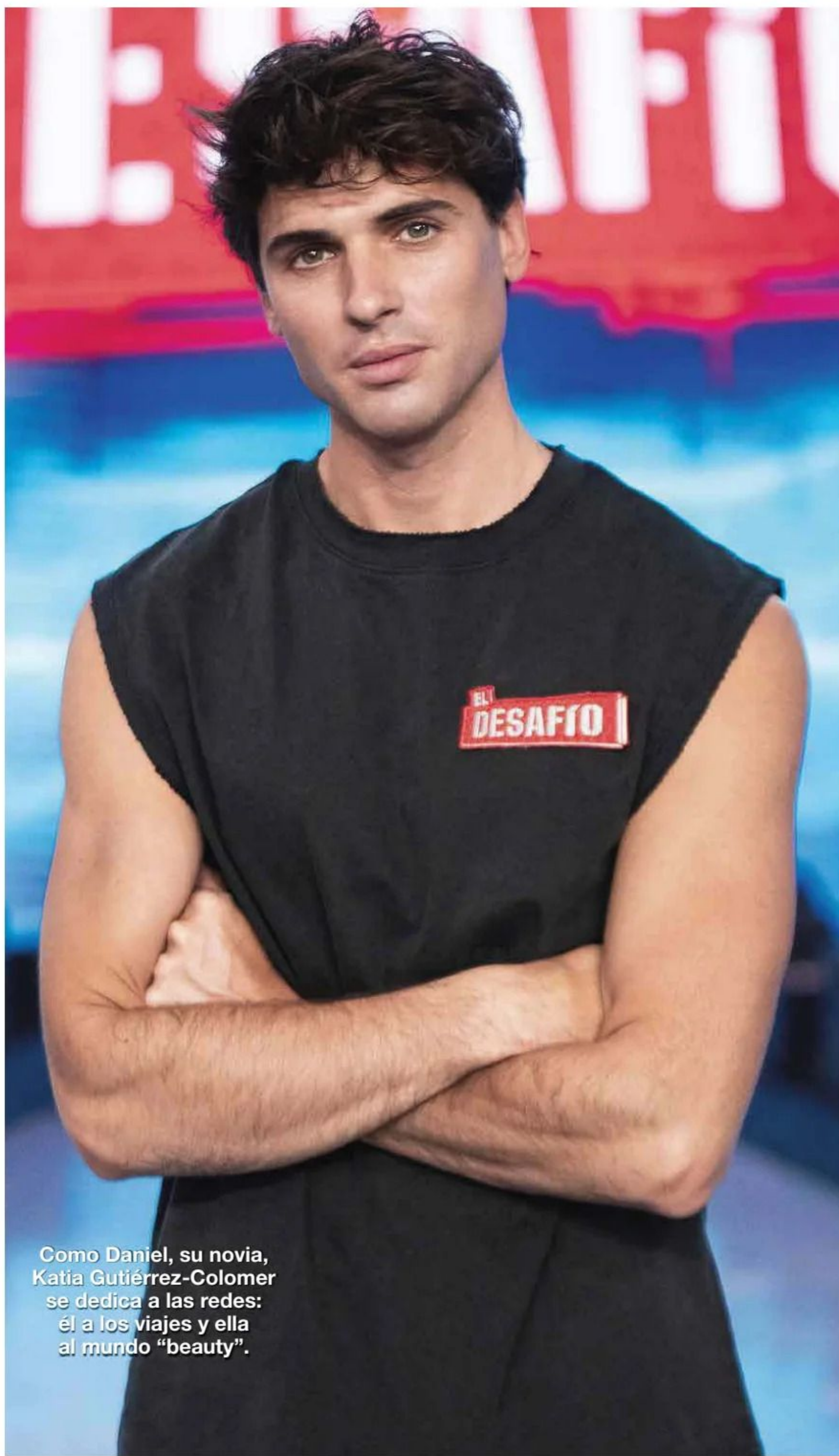
Entra en la categoría de novio-yerno perfecto, de la nueva generación. Él es Daniel Illescas, modelo e influencer catalán, de 32 años, que ha ganado la sexta edición de “El Desafío”. “Me he dejado la piel trabajando”, reconoce. Compitió con José Yélamo, Patricia Conde y Jessica Goicoechea.

“No puedo estar más agradecido de haber vivido esta experiencia. He disfrutado muchísimo, he aprendido, he conocido a gente increíble, he compartido momentos emocionantes, me he superado a mí mismo... Solo tengo palabras de agradecimiento. He podido hacer lo que soñaba y encima gané”, añade.

“Team” Campanario

Además, ha hecho piña con los compañeros. “De no haber ganado yo, que cualquiera de ellos ganara habría sido motivo de orgullo”. Y se ha llevado especialmente bien con María José Campanario, su “socia” en la final. “Tuve la gran suerte de compartir “MasterChef Celebrity 8”, en 2023, con su marido, Jesús Janeiro. Me apenó que ella no estuviera en la final”. Daniel ha ganado 30.000 € que compartió con María José: él donó su parte a la lucha contra la ELA, “que necesita mucha investigación; además tengo un familiar que la sufre”; y ella, a la lucha contra la fibromialgia, que padece. ¿Y ahora? “Tengo que escuchar y aprovechar las oportunidades, lo que se venga”.

Belén Alonso/Foto: Atresmedia



Como Daniel, su novia, Katia Gutiérrez-Colomer se dedica a las redes: él a los viajes y ella al mundo “beauty”.



Cristina Ónega, hermana mayor de Sonsoles, fue de luto, como toda la familia.



Ángela Rodrigo, viuda de Fernando Ónega, con el que tuvo un hijo, Fernando.



Sonsoles y Juan, que iniciaron su relación a finales de 2023, a la entrada a la iglesia.

SONSOLES ÓNEGA arropada por su novio Juan en la misa funeral de su padre

Los hermanos de la presentadora, la viuda de Fernando Ónega y muchos amigos les acompañaron en este último adiós.

Fue su mejor apoyo cuando murió su padre, Fernando Ónega, el pasado 3 de marzo, y él volvió a estar a su lado en

la misa funeral que tres semanas después se celebró en Madrid. Sonsoles Ónega tiene en su pareja, el empresario Juan Montes, a su mejor

aliado. Juntos entraron a la iglesia de San Juan de la Cruz, donde no faltaron sus hermanos Cristina y Fernando, este último fruto del segundo ma-

trimonio del periodista con Ángela Rodrigo. Arropando a a la familia, y en particular a la presentadora de Antena 3, estuvieron gran cantidad de amigos, muchos conocidos como María Rey, Alejandra Prat, Roberto Brasero, Pedro Piqueras, Pedro Ruiz... Además de rostros de la tele, acudieron políticos como Borja Semper, acompañado de su mujer Bárbara Goenaga, o Isabel Díaz Ayuso.

Belén Rueda llevó un mono largo negro, pero aquí lo interesante era el vestido-abrigo blanco de Valenzuela, firma que la vistió en la boda de su hija Belén.



FOTOGRAMAS DE PLATA

desfile de talento en cine, televisión y teatro

Actrices, actores, directores y directoras, como la homenajeadada Isabel Coixet, se dieron cita en la entrega de premios de la revista "Fotogramas".



Irene Escolar escogió un sencillo y romántico diseño de Antonio Del Canto, confeccionado con tejido plisado y una flor decorativa en el pecho.



Ingrid García-Jonsson, cuya serie "Superestar" triunfó, llevó un traje de rayas, con blazer y bermudas, que combinó con una camisa blanca. Un look de Carlos Doblas.



Juana Acosta deslumbró con un diseño largo, blanco, de corte sirena y confeccionado en crepé, con tirantes joya de lentejuelas negras, firmado por Pamella Roland.



**DORA
Y NICOLÁS,
la pareja
del momento**

La hija de Bimba Bosé acudió en calidad de actriz y como pareja del hijo de Toni Acosta. Nicolás Martos recogió el premio a su madre, ausente por motivos de trabajo.

La entrega de los Fotogramas de Plata 2025 puso el broche de oro a una temporada de premios que se ha concentrado en apenas un mes. Primero fueron los Goya, luego los Oscar y tocaba los elegidos por los lectores de

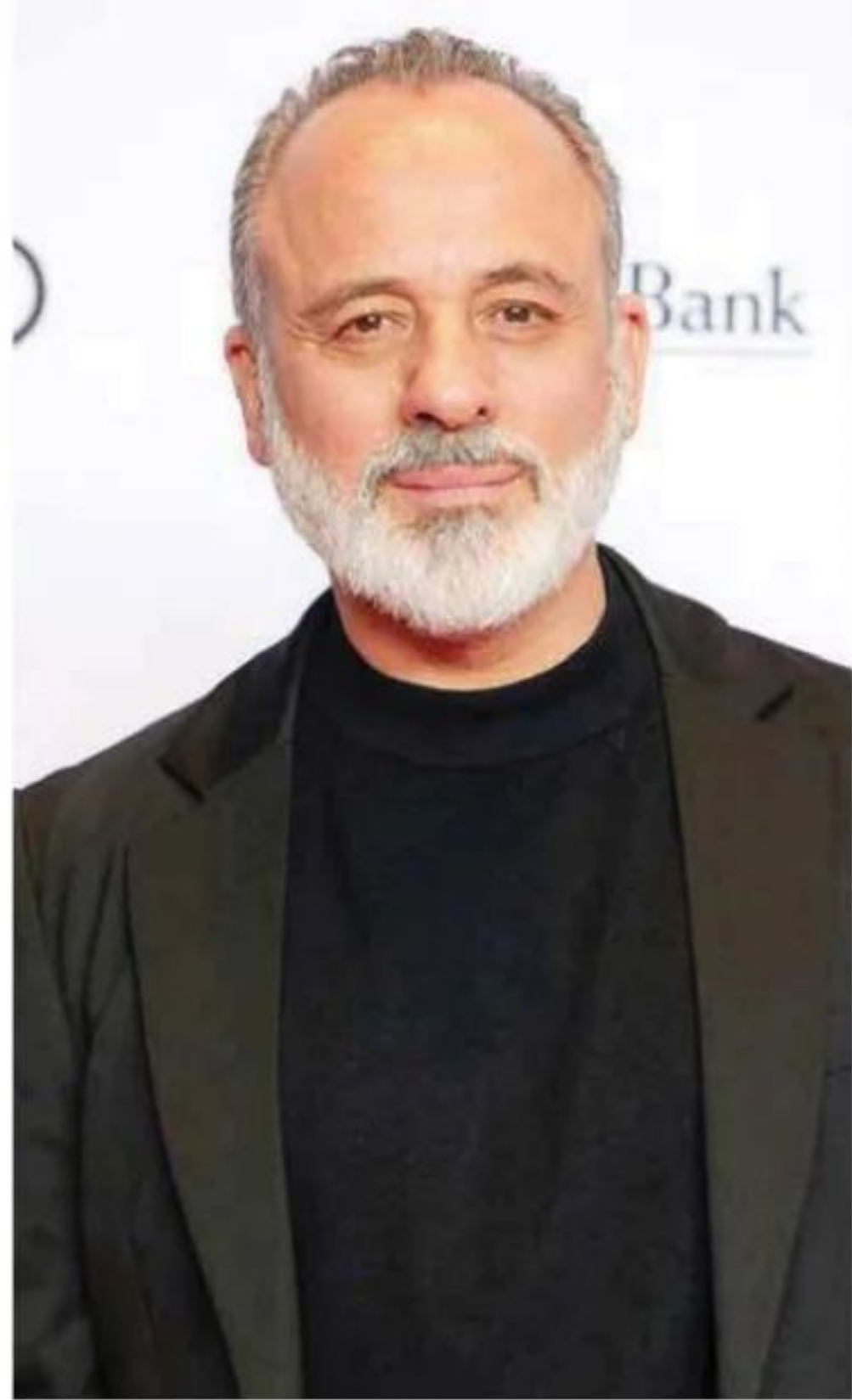
la revista "Fotogramas", cuya 76ª edición, en el espacio V64 de Madrid y con Silvia Abril de maestra de ceremonias, se rindió a Isabel Coixet, Premio Especial Homenaje, como reconocimiento a "una carrera extensa y tremendamente

personal, que ha abierto puertas a toda una generación de cineastas en nuestro país".

El palmarés

Si el año pasado arrasaron "Querer" y "La virgen roja", con Antonio Banderas como

estrella de la noche, los triunfadores de 2025, en las distintas categorías, fueron: "La cena", reconocida como Mejor Película Española; mientras que "Superestar", de Nacho Vigalondo, se alzó como Mejor Serie. Ya en el apartado



Aquí un trío de actores imprescindibles, de varias generaciones, que optaron por ir de negro: Patrick Criado; Javier Gutiérrez, que optaba a premio de teatro, y José Coronado.



El actor Alberto Ammann y su pareja, la también actriz Clara Méndez-Leite.



José Ramón Soroiz fue elegido el Mejor Actor de cine por "Maspalomas".

interpretativo cinematográfico, Patricia López Arnaiz fue distinguida como Mejor Actriz por "Los domingos" y José Ramón Soroiz, Mejor Actor por "Maspalomas". En televisión, el título de Mejor Actriz recayó en el reparto completo

de "Furia" y Álvaro Morte fue reconocido Mejor Actor por "Anatomía de un instante".

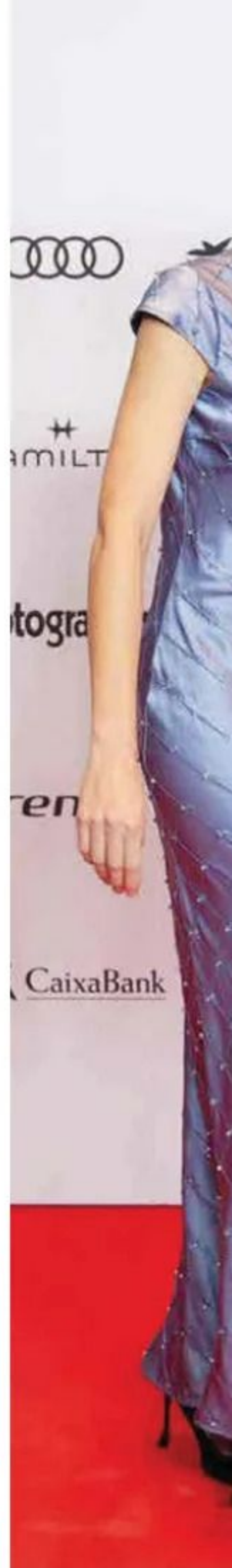
Además, en teatro, Toni Acosta fue galardonada como Mejor Actriz por "Una madre de película" y Oriol Pla, Mejor Actor por "Gula".



Milena Smit, con un look firmado por Saint Laurent. Está en los cines con "Amarga Navidad", de Pedro Almodóvar.



Álvaro Morte, con traje oscuro, fue premiado por su papel de Adolfo Suárez en "Anatomía de un instante".



RICARDO GÓMEZ
Versátil
El actor, que estaría en lo nuevo de "Cuéntame", acaba de dirigir su primera película, "Una familia". Aspiraba al premio a Mejor Actor de Televisión.





A la izquierda, Marta Nieto, de Teresa Helbig, y sobre estas líneas, Natalia de Molina.



Silvia Abril, que presentó la gala, con un dos piezas blanco de Paco Benavente con incrustaciones florales joya doradas.



Ana Rujas estaba nominada a Mejor Actriz de Teatro. Iba espectacular de Chanel.

► Por su parte, la crítica distinguió "Los domingos", de Alauda Ruiz de Azúa, como Mejor Película Española, consolidando así su relevancia dentro de la temporada y otorgó el premio a Mejor Película Internacional a "Una batalla tras otra", de Paul Thomas Anderson.

Actrices, actores, directores y directoras festejaron esta gran velada del cine patrio, mostrando sus mejores galas en la alfombra roja, optaran o no a premio. Y predominaron los tonos blancos, que defendieron mujeres como Belén Rueda, Irene Escolar, Ingrid García-Jonsson (su camisa), Juana Acosta, Silvia Abascal, y un largo etcétera. ►



Ernesto Alterio se emocionó al recordar a su padre, el recientemente fallecido Héctor Alterio.

Fotogramas DE PLATA 2025



SANTIAGO SEGURA

El éxito El “padre” de “Torrente presidente”, que ha reventado la taquilla, entregó el premio de Mejor Película a “La cena”, y bromeó sobre su colega, el director de “Sirat”: “Quiero que me cosifiquéis como a Oliver Laxe”.



Norma Ruiz se decantó por un vestido con flores y transparencias de Antik Batik, valorado en 830 €.

ISABEL COIXET:

“MERECE LA PENA DEDICAR AL CINE UNA VIDA ENTERA O LAS CUATRO O CINCO QUE ME PUEDEN QUEDAR”

- ▶ El otro color predominante fue el negro, que vistió por ejemplo Isabel Coixet. La cineasta catalana recogió el Premio Especial Homenaje Fotogramas de Plata 2025 de manos de la actriz Natalia de Molina, con quien trabajó en la película “Elisa y Marcela” (2019) y quien confesó tener con ella una cuenta pendiente a la hora de dedicarle unas palabras a modo de tributo:



A la izquierda, la nominada Nora Navas, de Rubén Hernández. Sobre estas líneas, Natalie Poza.



La actriz Gabriela Andrada, del fenómeno "Culpa mía", con un diseño en negro con aberturas. A la izquierda, la premiada Isabel Coixet, con más de 50 películas a sus espaldas.

"Eres una genia, una referente, que siempre saca tiempo para ayudar a los demás".

Una carta de amor

Después de disfrutar desde la primera fila del auditorio del homenaje a su carrera, Coixet ofreció un largo discurso, una carta de amor al séptimo arte. "El cine empieza siendo nada. Es una ilusión, una cámara en blanco, un actor que todavía no sabe qué va a hacer. Sigue pareciéndome un milagro pequeño y frágil... Después de 35 años, pienso que merece la pena dedicar al cine una vida entera o las cuatro o cinco que me pueden quedar". Por lo pronto, tiene en cartelera el filme "Tres adioses".

DM/Fotos: Ana Ruiz



DISEÑADOR DE MODA

EDUARDO NAVARRETE

“He empezado a ir a terapia por estar enamorado”

Por Valeria Vegas Fotos: Ana Ruiz. Ayudante: Idoia Vitas



Valeria Vegas y Eduardo Navarrete, en el teatro Albéniz de Madrid.

¿QUIÉN ES ÉL

Nació en Alicante, en 1994.

Trayectoria Alternó sus estudios de Diseño de Moda con el trabajo en el ocio nocturno. Entre sus colecciones destacan “Casino Navarrete”, “Teatro Chino” o “N-61”. Ha participado en programas como “Maestros de la costura”, “Masterchef Celebrity” y actualmente “El Desafío” y “DecoMasters”. Publicó el libro “Cabaret y vestidos de escándalo” y tiene su propia agencia de comunicación, “15 segundos”. Acaba de lanzar “Verde”, su nueva colección de moda sobre la pasarela.

Familia Hijo de María Jesús y José, es el pequeño de tres hermanos.

A acaba de presentar “Verde”, su nueva colección, tras una breve pausa en la moda, y su presencia en la pequeña pantalla se ha duplicado con “El Desafío” y “DecoMasters”. Su momento vital de madurez se ha visto reflejado sobre la pasarela, y quienes le conocemos sabemos que Eduardo se entrega a todo con pasión, bien sea para un desfile, un programa o una entrevista, como bien ha demostrado en esta ocasión.

-Hace casi 3 años decidiste hacer un parón en la moda y regresas con nueva colección. ¿Qué te ha impulsado a ello?

-El parón fue una temporada y lo hice porque tenía va-

rios proyectos de programas, que son los que están ahora en emisión, y no se puede con todo. También estaba pasando por un bloqueo de inspiración, y tú que has visto la colección, se percibe que hay un antes y un después. Hacía falta parar para hacer algo nuevo, que me representa mucho más, por lo menos al Navarrete de ahora.

-Y has dado esa sensación de eso que llaman “madurez” y que desde luego resulta disruptivo con todo lo anterior.

-Ha habido mucho comentario, de mucha amiga y estilistas, en plan “wow, ahora sí”, y no me lo tomo como algo despectivo con lo de antes. He hecho cosas muy locas, como el desfile de los carros

de la compra, con Terelu y la Forqué, y eso es mi carrera y lo que me ha hecho estar aquí y ser mediático. A lo mejor si hubiera empezado haciendo lo de ahora, pues no estaría aquí, pero tenía claro que no quería seguir haciendo lo anterior.

-¿Y cómo llegas hasta este nuevo lugar? Porque no es algo de la noche a la mañana.

-En parte porque la colección de bolsos que hice, en un estilo más elegante y sobrio, ha funcionado fenomenal, hemos vendido mucho y me he dado cuenta de que tenía que hacer algo más ponible.

-Y has estado también en “El Desafío”, que acaba de terminar. ¿Qué te llevas del concurso?

UNA VEGAS

**“Cuando
me enamoro,
mi felicidad ya
no depende
de mí”**





► -Yo sabía que era fuerte y con mucho aguante, pero el programa me ha puesto a prueba de una manera muy brutal. Todo esto de colgarte, del fuego, del vértigo... son cosas que en la vida hubiera hecho. Y me llevo compañeros, que no siempre nos podemos seguir el ritmo, pero tengo más relación con Eva Soriano, José Yélamo... y también sigo hablando con Jessica Goicochea y María José Campanario.

-¿Eres de los que no le tiene miedo a nada?

-Me parecía que esto podía ser divertido, un reto, y me puse a entrenar en el gimnasio mogollón, además de los ensayos de allí. Se me puso un cuerpo súper bonito y estaba encantado. Me autoexigí un montón, y eso me llevó a la obsesión, y de la obsesión a la lesión.

“Antonia Dell’Atte me ha parecido una mujer desquiciada, y hasta un punto maleducada”

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



-¿Dónde encuentra Navarrete la inspiración para una colección como la que acabas de presentar?

-Me quería adentrar en las mujeres del cabaret, en su picardía y sensualidad, jugando con el color verde, incluso como guiño a los chistes verdes. La inspiración es la femineidad y tenía claro que la silueta tenía que ser algo ponible, para una mujer que quiere ir divina a un evento. Y tengo claro que el sexo siempre vende, por eso es una colección muy sensual.

byneon
Neon147

byneon
Neon147

-Y has hecho doblete en televisión, con "DecoMasters". ¿Cómo ha sido la experiencia?

-Ha sido agotador, por la cantidad de horas que hemos tenido de grabación, porque hemos pagado el pato de ser los primeros en un nuevo formato, que era más experimental. El programa está muy bien montado, pero al final no se ve todo lo que trabajamos, que lo hemos hecho todo nosotros.

-¿Qué ha sido más duro, el bricolaje o la apnea, el fuego y todo lo demás?

-El bricolaje, desde luego, por lo que te digo de que han sido muchas horas, encima de una escalera, todo el día colocando papeles. "El Desafío" es duro, pero por la fuerza que le pones a las pruebas, pero es muy distinto.

-¿De dónde sacas esa energía para hacer de todo y estar en todas partes? ¿Te viene de familia?

-Me acabo de encontrar a Natalia Ferviú y me ha dicho lo mismo. Es algo que va en mi forma de ser, y si no tengo cosas que hacer, me pongo nervioso. Soy un poco hiperactivo y cuando hago algo que me gusta no me supone un esfuerzo. Si me quedo en mi casa me subo por las paredes, pero ya me buscaría yo algo para no estar.

-¿Has encontrado en "DecoMasters" nuevas musas? Porque además de La Terre, tu compañera, hay también mujeres muy fuertes, desde Mar Flores hasta Antonia Dell'Atte.

-Mira, Antonia me ha parecido una mujer desquiciada, y hasta un punto maleducada, porque iba hablando mal de los compañeros, y también ha llegado a mis oídos que iba hablando mal de mí. ▶



"A veces como todo me va bien, yo mismo busco los problemas"

► De decir palabras feas. Y con La Terremoto ha ocurrido que hemos terminado la amistad, ya lo dije en una radio.

-Bueno, puede ocurrir que de pronto un día las cosas se arreglen y vuelvan las aguas a su cauce...

-No creo. Nuestra relación venía un poco tocada, desde el desfile que hicimos en Torre Vieja Weekend. Lo hablamos antes de empezar el programa, pero no nos pusimos de acuerdo, y cada uno seguía manteniendo su punto. Y ya luego el tener que tomar decisiones juntos hizo que la relación llegase a un punto en el que hubo faltas de respeto, la verdad. Y decidí cortar.

-Vaya, pues entre eso y lo de Antonia, no sé entonces si ha habido lugar para nuevas musas...

-Sí, porque mis dos pilares, que ya las conocía, han sido Raquel Meroño y Belén López. Y si no fuera por ellas, yo no sé si habría terminado el programa, porque cada vez que me pasaba algo, hacía contacto visual con ellas y me tranquilizaban. Han sido fundamentales.

-¿Qué disfrutas más y qué detestas del mundo de la moda?

-No tengo paciencia y necesito ya mismo ver el resultado

“Antes tenía más batería social y ahora mi tiempo lo quiero sólo con mi gente de siempre”

de lo que estoy haciendo. No disfruto el proceso. Me gusta mucho organizar el evento, la convocatoria y toda esa puesta en escena. Si la creación se desgasta mucho en el tiempo, me pone nervioso. La moda de autor, a la que yo pertenezco, está muy devaluada porque

la mayoría compra en grandes almacenes. Y yo soy de los que no me puedo quejar.

“Estoy muy enamorado, creo que he encontrado a la persona ideal y estoy súper feliz”

-Antes se decía que la cara es el espejo del alma, ahora ese espejo es el Instagram y por el tuyo se intuye que estás enamorado...

-A ver, estoy muy enamorado, eso es así. Creo que he encontrado a la persona ideal, y estoy súper, súper, súper feliz. Nos conocimos en agosto, pero llevamos desde el 11 de octubre. Vinimos de un viaje maravilloso, donde él fue el epicentro de todo, y no podía obviarle a la hora de poner un carrusel de 20 fotos. Y luego ha habido veces que no he puesto nada, y mira que me cuesta. Y hasta he empezado a ir a terapia por estar enamorado.

-A la gente le ocurre lo contrario, van a terapia cuando la relación termina. Tú siempre al revés.

-Es que el amor es un estado de enajenación mental transitorio. A mí ni el trabajo ni los amigos ni la tele ni nada de todo lo que he logrado, me desequilibra. Pero cuando me enamoro, mi felicidad ya no depende de mí, sino de otra persona. La terapia es para

gestionar mis emociones, porque no puede ser que si viene estoy feliz, y si él no viene, no estoy feliz. Y tengo que pensar que si no viene, mi vida sigue siendo igual de maravillosa.

-Es una novedad desde la última vez que hablamos. ¿Qué más cambios ha habido?

-Pues por suerte, en todo lo demás estoy igual, que no es fácil. Sigo con mi marca, con la agencia y con todos los proyectos que me gustan.

-Has arrancado 2026 con los programas y la nueva colección. ¿Hay más sorpresas?

-Tengo cositas de tele por delante, y una cosa muy grande, que no puedo contar, pero es probable que sea colaborador de un programa, cuando estén en su nueva temporada.

-¿Quiénes son el mayor apoyo de Navarrete?

-Tengo una relación muy guay con mi madre, más por teléfono que en persona. Y sobre todo, Rubén Murga, que es mi mano derecha, mi socio en la agencia y el director creativo de la marca. También es amigo y terapeuta emocional. Ahora necesito a menos gente, conforme más mayor me hago. Antes tenía más batería social y ahora mi tiempo lo quiero sólo con mi gente de siempre.

-¿Quién te ha dado el mejor consejo dentro del mundillo?

-¡Pues va a ser La Terre! Me ha dado muchos. Me dijo un día: “hay gente que no es como nosotros, que le jode que seamos así”. Venía un poco para entender a esas tan altivas.

-¿Sigues viendo tu futuro estando tanoréxico a lo Valentino y viviendo en Miami?

-Sí, la tanorexia igual, pero ya no sería en Miami, sino en Dubái, porque mi amor vive ahí.

Agradecimientos: Teatro Albeniz, Madrid.





El diseñador está en un etapa maravillosa a nivel personal y profesional.

EN CLAVE PERSONAL

UNA MUSA ETERNA

Nieves Álvarez

LA PELÍCULA QUE SIEMPRE VUELVES A VER

“Todo sobre mi madre”

UN VIAJE INOLVIDABLE

Miami

UN VIAJE PENDIENTE

Volver a México, a Oaxaca

UN REFERENTE EN LA MODA

John Galliano

TU PLATO ESTRELLA

Chocos con garbanzos, que me enseñó El Gran Wyoming

LA CANCIÓN QUE TE ALEGRA EL DÍA

“Bamboleo” de Gipsy Kings

UN RECUERDO DE INFANCIA

Vestido de payaso, que era mi disfraz más recurrente



MI FOTO FAVORITA

“Me encanta esta foto, de cuando hice la colección de bolsos, rodeado de musas: Rosy de Palma, Alaska, Nieves Álvarez, La Terremoto, Rosario y Bibiana Fernández”.

EL NÚMERO DEL TALENTO



ESTE MES DE REGALO
CREMA ANTIARRUGAS o SÉRUM
contorno de ojos y labios

ELLE + REGALO:

6,50 €

YA EN TU QUIOSCO

VALQUER
LABORATORIOS

DIEZ
MINUTOS

ESPECIAL BELLEZA

Cuida tu pelo

**LOS CORTES
MÁS
ACTUALES**

**PLANCHAS,
SECADORES... LO
MEJOR DEL MERCADO**

**CUIDADOS
CONTRA
LA CAÍDA**

**PSICO, CÓMO
INFLUYE EL PELO
EN TU VIDA DIARIA**

**NUTRICOSMÉTICA
Y DIETA PARA
UN CABELLO SANO**

**10 TRUCOS
PARA MIMAR
TU MELENA EN CASA**

1 Lavarte el pelo como si fuera ropa. Frotar con fuerza, enrollarlo en una toalla o usar las uñas daña la cutícula. Lo aconsejable es masajear el cuero cabelludo con las yemas y dejar que la espuma caiga hasta las puntas.

2 Usar siempre el mismo champú. Ten al menos dos champús: uno habitual y otro de tratamiento (anticaída, volumen, hidratante...) porque el pelo cambia con la edad, las hormonas y la estación.

3 Agua demasiado caliente. Esto abre la cutícula, favorece el encrespamiento y hace que pierda su brillo. Lo mejor es que el agua esté siempre templada o fría.

4 Desenredar mojado y sin cuidado. Si peinas el pelo con un cepillo inadecuado, se romperá. Utiliza un peine de púas anchas y empieza de medios y puntas con delicadeza.

5 Obviar el protector térmico. Es el seguro de vida de tu cabello. Por eso, aunque sólo utilices un poco la plancha o el secador, debes aplicarlo antes. ¡No se te puede olvidar! Deja algún día que se seque al aire y baja la temperatura.

¡Que no se te caiga el pelo!

NO HACE FALTA ABUSAR DEL TINTE NI DE LA PLANCHA PARA TENER EL PELO ESTROPEADO. PEQUEÑOS GESTOS, APARENTEMENTE INOFENSIVOS, PUEDEN HACER QUE SE CAIGA. ESTOS SON LOS ERRORES MÁS COMUNES.

6 Llevar el pelo muy tirante. Están súper de moda las coletas y los moños tirantes, pero muy apretados provocan rotura y caída. Opta por variar los peinados y utilizar gomas sin metal.

7 Dormir con el pelo suelto y mojado. El roce constante provoca encrespamiento y que se abran las puntas. Lo mejor, dormir con gorro de seda o en almohada de satén.

8 Arrancar las canas. No es porque salgan más, que no es cierto, sino porque debilitas el folículo. Lo mejor es cortarlas o integrarlas dándote mechas.

9 Teñirse sin cuidar el color. El tinte sin mantenimiento reseca y apaga el cabello. Ponte una mascarilla semanal y utiliza productos específicos para el cabello teñido.

10 Comer mal también influye. Pensar que el pelo se arregla sólo por fuera es un gran error. La fibra crece por dentro. Lo mejor es que comas proteínas, hierro, vitaminas del grupo B y que cuides el descanso.



CHAMPÚ HYDRA REVITALIZA
Su fórmula Pro-V limpia suavemente mientras aporta nutrientes hidratantes.

ACONDICIONADOR HYDRA REVITALIZA
Su textura ligera transforma el cabello apagado y encrespado en una melena suave y brillante, sin dejar sensación grasa.

ACONDICIONADOR 3 MINUTE MIRACLE
Acondicionador formulado para cabellos gruesos, encrespados o rizados. Su textura permite que penetre en la fibra capilar, bloqueando la humedad y aportando suavidad.



EL PODER DE LA CIENCIA

Hidratación potenciada por el calor

Transformar el cabello seco y dañado es más fácil que nunca con la nueva colección Hydra Revitaliza de Pantene, diseñada para maximizar la hidratación al aplicar calor.



MASCARILLA HYDRA REVITALIZA
Una fórmula intensiva muy versátil que te permite usarla tanto durante el día como por la noche.

La mayoría de las mujeres con el cabello seco termina abusando de las herramientas de calor para domar el peinado, agravando aún más el problema. Con *Hydra Revitaliza*, las reglas del juego han cambiado: ahora, al aplicar calor, se hidrata el cabello, se sella la cutícula y se previene el daño futuro. Todo ello se traduce en un cabello sin *frizz*, con movimiento y un brillo radiante.

La joya de la colección

Gracias a su exclusiva fórmula Pro-V con termociencia capilar, la crema sin aclarado *Heat & Glow* multiplica la hidratación cuando entra en contacto con el calor de secadores, planchas o tenacillas. Además, protege frente a temperaturas de hasta 230°. El *match* perfecto.



CREMA SIN ACLARADO HEAT & GLOW
Hidrata, sella la cutícula, controla el encrespamiento, define rizos y aporta un brillo radiante sin apelmazar.

PIXIE CUT EDGY

Se trata de un corte de pelo "muy corto, con nuca despejada y orejas al aire, pero dejando juego en la parte superior para aportar versatilidad. Un corte potente que revela una personalidad sin filtros", cuenta Pedro Moreno sobre este peinado con el que se atreven las mujeres más modernas. Queda ideal tanto a las más jóvenes como a las de más edad.



CURLY CRUSH XXL

En un año en el que el rizo recupera el protagonismo, "las estructuras largas trabajadas en seco hacen que el volumen sea el nuevo lujo. El movimiento natural se convierte en el acabado más buscado", asegura el experto. Ofrece naturalidad, elegancia y versatilidad.

Los cortes femeninos que definen este año

UN EXPERTO DE JEAN LOUIS DAVID NOS EXPLICA LOS LOOKS CAPILARES QUE ARRASARÁN EN LOS PRÓXIMOS MESES. DESCUBRE CUÁL TE GUSTA O VA CONTIGO.



PEDRO MORENO,
estilista capilar y Education Manager Jean Louis David

Sanear nuestra melena nunca está de más, y si encima optamos por un cambio de look, mucho mejor. Pedro Moreno, estilista capilar y Education Manager de Jean Louis David apuesta por "la reivindicación del corte de pelo como forma de expresión personal, con un enfoque muy preciso en la textura y el movimiento". Opina que "en 2026 se valora el corte como herramienta de identidad, donde las líneas pueden ser perfectamente gráficas o intencionalmente desestructuradas,

pero siempre con intención". Y añade que "vemos una gran presencia del dry cut, técnicas trabajadas sobre cabello seco que permiten potenciar la textura real y garantizar un resultado más personalizado. Las melenas cobran vida con movimiento, capas bien definidas, flequillos con intención y volúmenes controlados o exagerados según el carácter de cada look". Todo esto, unido a su apuesta por los "tonos con personalidad" y los "acabados naturales y cuidados", se traduce en los cortes que aquí nos detalla.



FLEQUILLOS VARIADOS

Además de las capas, “triunfan los flequillos largos y abiertos, que pueden convivir perfectamente con cabellos ondulados o rizados. También vemos versiones más gráficas, con líneas limpias y cortas que enmarcan la mirada y aportan fuerza a cualquier look. La clave está en que el flequillo se adapte”.



WOLF BUTTERFLY CUT

A medio camino entre el corte wolf cut (la mitad superior del pelo se corta hacia adelante, creando muchas capas) y el butterfly (combina capas largas y cortas), este peinado se caracteriza por estar “cargado de capas, con flequillo largo y contornos que enmarcan el rostro”, explica el especialista. Un peinado que transmite ligereza y energía a partes iguales.



GRAPHIC BOB

Este peinado, por el que apostarán las mujeres clásicas, es una “reinterpretación moderna del bob, con líneas rectas y una franja poderosa”, describe Moreno. Para él es un corte “ideal para rostros que quieren estructura y presencia”. Ofrece una imagen sofisticada y con personalidad. Se lleva pulido y con un acabado impecable. Va muy bien con cabellos finos o ligeramente ondulados.

50

AÑOS

A partir de esta edad, las mujeres suelen hacerse un cambio de look capilar, drástico o no. Antes se consideraba que las melenas largas no favorecían a las de mediana edad, o edad adulta, pero esa teoría con tintes machistas se ha desechado y hay muchas posibilidades para peinar o mantener la longitud del pelo.



MESSY CUT MASCULINO

Con un toque más cañero, se caracteriza por ser más “corto en los laterales, más largo arriba, sin artificios, solo con intención”, dice Pedro Moreno. Un peinado que, según explica, “se trabaja con el propio gesto de la persona, casi como una extensión de su movimiento”.

Los mejores aparatos de calor

EL SECRETO DE UN BUEN PEINADO NO SÓLO ESTÁ EN LA HABILIDAD, TAMBIÉN EN LAS HERRAMIENTAS.

Los aparatos de secado y peinado se han convertido en aliados imprescindibles para cualquier mujer. Secadores de última generación, planchas que alisan sin dañar la fibra y rizadores que crean ondas naturales, permiten lograr resultados cada vez más genuinos. La clave está en elegir herramientas que incorporen control de temperatura, tecnología icónica y materiales como la cerámica, que ayudan a reducir el encrespamiento y aportan brillo sin dañar nuestra melena. Además, utilizados de la manera correcta, estos dispositivos permiten transformar el peinado en pocos minutos y cuidar la salud del cabello.



Con ThermoProtect. Secador de pelo de Philips, 22,50 €.

Secador Hydro Fusion Hair Dryer, de BabyLiss, 69,90 €.

Lo nuevo de Ghd, secador iónico ultra rápido Speed, 399 €.



Plancha de aire con flujo de aire, de Cecotec, 79 €.

Plancha secador One Step, de Revlon, 34 €.

Secador Creativity 4 You, de Bellissima, 89,99 €.

SECADORES Y PLANCHAS

Hay muchos en el mercado, pero lo importante es que elijas el secador y la plancha que mejor se adapte a tu pelo y, sobre todo, que lo respete.

Antes de utilizar cualquier
aparato de calor es recomendable
aplicar protector térmico



EL EXPERTO Javier Reyes

El secador, la plancha y la tenacilla pueden transformar tu melena en minutos, pero el exceso de temperatura debilita la fibra capilar y favorece la rotura. La clave está en la técnica y el control. Te lo explico: **El secador** debes mantenerlo a 15-20 cm de distancia, usar boquilla y terminar con aire frío para sellar la cutícula. Y nunca seques el pelo empapado a máxima potencia.

LA CLAVE A LA HORA DE USAR LOS APARATOS DE CALOR ES TÉCNICA Y CONTROL

La plancha solo se debe usar sobre el cabello 100 % seco. Ajusta la temperatura: 150-170 °C en pelo fino o teñido y hasta 190-200 °C en cabello grueso. Trabaja en mechones finos y evita repetir pasadas.

Con tenacillas, no superes 8-10 segundos por mechón. Siempre aplica protector térmico antes. No repara el daño, pero reduce su impacto. Moderación y temperatura adecuada marcan la diferencia.

Producto
estrella



Nuevo moldeador de pelo Dreame AirStyle Era, de Dreame, 399 €. Kit de herramientas de secado y peinado 8 en 1. En preventa

RIZADORES

El estilo de onda que desees y tu tipo de cabello son fundamentales a la hora de elegir un rizador u otro. Es algo que debes pensar antes de adquirirlo.

Rizador Curve Classic Wave de Ghd, 209 €.



C5 Black Cooper de Corioliss, 269 €. Esta plancha redefine por completo la experiencia del peinado al combinar tecnología de vanguardia con comodidad y seguridad. Tiene control de temperatura digital integrado.

65%

DE LAS MUJERES

optan por recogidos o coletas para ir a trabajar porque son rápidos, cómodos y fáciles de mantener durante toda la jornada.

Peinados fáciles para ir al trabajo

LAS TENDENCIAS MANDAN Y ESTE AÑO APUESTAN POR RECOGIDOS CÓMODOS Y DESENFADADOS, COLETAS PULIDAS Y ACCESORIOS QUE DAN VIDA AL LOOK.

¿TE ATREVES A PROBAR?

Es la eterna pregunta de todas las mañanas frente al espejo: ¿qué hago hoy con mi pelo? Y es que dar con un peinado cómodo, favorecedor y que, además, encaje en tu entorno laboral no siempre es fácil. Pero tenemos buenas noticias: las tendencias apuestan por la naturalidad, la practicidad y ¡los complementos! Sí, como lo oyes, ya no tendrás que pasarte un buen rato haciéndote recogidos

elaborados o peinados rígidos; ahora triunfan el efecto pulido natural, los moños desenfadados y las trenzas en todas sus versiones.

Lo importante es elegir peinados que resulten cómodos, que aguanten bien el ritmo de la jornada laboral y que, al mismo tiempo, te den ese aspecto sofisticado que todas necesitamos para empoderarnos aún más. Y si además le añades una horquilla, un pasador XXL

o incluso un lazo, el resultado será un éxito asegurado. Los accesorios capilares viven un auténtico momento de protagonismo porque se han convertido en los aliados perfectos para actualizar los peinados más sencillos.

A continuación te damos todas las claves y consejos de los mejores expertos para que aprendas, paso a paso, y en menos de cinco minutos, a hacerte un peinado de estrella.



SEMIRRECOGIDO

Para crear este peinado puedes optar por una pequeña goma transparente, una horquilla invisible e incluso terminarlo con un delicado moño. Es perfecto para ocasiones especiales o simplemente para darle un toque único a tu estilo diario. Además, puedes incorporar un pañuelo como accesorio para añadir un toque de color y elegancia.



COLETA BAJA

Sigue siendo una de las opciones más utilizadas en los looks de oficina porque aporta al estilismo un aspecto mucho más cuidado y, además, es fácil y rápida de hacer: cepilla bien el cabello y coloca la goma a la altura de la nuca. A continuación, toma un pequeño mechón de la coleta y enróllalo alrededor de la goma para ocultarla. Sujétalo con una horquilla por debajo para evitar que se suelte y termina con un spray de brillo. Quedará ideal.



ADÓRNALO CON HORQUILLAS

Son pura tendencia, además de servir para domar aquellos mechones rebeldes. Y se llevan en todas sus versiones: metálicas, geométricas... Hazte la raya a un lado o en el centro de la cabeza, alisa ligeramente el cabello para darle un acabado pulido y coloca las horquillas en paralelo o en forma de cruz. ¡No te olvides de fijarlo para que te dure toda la jornada!



MOÑO

Se lleva en todas sus versiones: alto, bajo, muy despeinado, imperfecto e incluso pulido. Para dejarlo perfecto, haz una coleta y después enróllala sobre sí misma. Ajústala a la cabeza con horquillas. Es uno de los looks de oficina que nunca falla, pero también será un acierto si te lo haces para una fiesta o incluso para ir de boda... Para que quede más bonito, lo ideal es ajustarlo con gomas finas o transparentes.



TRENZA XXL

Es una de las opciones más versátiles para ir peinada y, a su vez, es fácil de realizar. Lo ideal es tener el pelo bastante largo. Para hacerla, realiza una trenza suave con tu cabello y sujétala con un pequeño elástico. Puedes dejarla suelta para un estilo más desenfadado o fijarla con horquillas en los laterales para un acabado más formal.

Barros, la coloración natural

SON LA ALTERNATIVA AL TINTE TRADICIONAL PORQUE NO SOLO PROPORCIONAN COLOR SINO QUE CUIDAN LA FIBRA CAPILAR APORTANDO BRILLO Y VOLUMEN.

En plena era del skinification del cabello, donde tratamos la melena con el mismo respeto que la piel, la coloración deja de ser un gesto puramente estético. Hoy, muchas mujeres buscan algo más que un cambio de tono: quieren resultados que acompañen su estilo de vida, respeten su biología y evolucionen con ellas”, dicen los expertos de “Secretos

del agua”. Por eso los barros capilares se han convertido en una de las alternativas al tinte tradicional. Elaborados a partir de plantas como la henna, el índigo o la cassia, estos pigmentos naturales no solo aportan color, sino que también cuidan la fibra capilar. A diferencia de los tintes químicos, no contienen amoníaco ni agentes agresivos, por lo que resultan ideales

para quienes buscan una opción más respetuosa con el cabello y el cuero cabelludo. Una de sus principales ventajas es que no dañan la estructura del pelo, sino que lo recubren, aportando brillo, volumen y una apariencia más saludable.

Tienen limitaciones

Tampoco son la panacea. No aclaran el cabello, por lo que funcionan mejor en bases naturales o para oscurecer tonos. Tampoco ofrecen resultados tan predecibles como los tintes convencionales, ya que el color final depende del tono base. Además, añade Pedro Moreno, estilista capilar, hay algunos ingredientes que pueden interferir con la durabilidad del color, arrastrando el pigmento natural. “Por eso es importante elegir un champú suave, sin sulfatos agresivos, sin SLS ni parabenos”.

El color se mantiene intacto entre 4 y 6 semanas.



MUY RESPETUOSO CON EL CABELLO

Según los expertos de la firma “Secretos del agua”, “los barros trabajan el cuero cabelludo como un auténtico tratamiento: purifican, remineralizan y equilibran el cabello. Es una coloración saludable que respeta la fibra capilar”.

Tu mejor melena a los 50

Notar que el pelo no crece como antes, que está más fino... es normal percibir estos cambios durante la perimenopausia. ¿La buena noticia? Que podemos abordarlos gracias a estos consejos de estilista.

El cabello no tiene por qué perder belleza con la edad, simplemente cambia", es lo que nos deja claro Raquel Saiz, peluquera y directora de Salón Blue, cuando le preguntamos si es posible tener nuestra mejor melena cumplidos los 50 años. "Lo más habitual es notar una pérdida de densidad y una mayor tendencia a la sequedad. También se pierde parte del brillo natural y el cuero cabelludo puede volverse más sensible. Es un proceso normal, ligado principalmente a los cambios hormonales", explica Raquel.

Nueva etapa, nuevas rutinas

Hay que adaptar los cuidados a las nuevas necesidades de la melena. "Me inclino por productos hidratantes y nutritivos, con activos que refuercen la fibra sin apelmazar", apunta. Los champús deben ser

respetuosos con el cuero cabelludo y los sérums ayudan a sellar las puntas. Productos con aceites, ácido hialurónico o proteínas vegetales no deberían faltar. En los cabellos con canas es recomendable utilizar champús con pigmentos violetas o azules para mantener un tono más luminoso.

La clave: el cuidado integral

"Se suele notar cuando las clientas acompañan su rutina capilar con una buena alimentación y nutricosmética", reconoce Saiz. Como explica, nuestro equilibrio interno tiene un reflejo directo sobre el cabello. Aunque los complementos nutricionales no hacen milagros por sí solos, fórmulas como Olistic Next, bien utilizadas y con constancia, pueden ayudar a fortalecer el cabello desde la raíz y mejorar su calidad global. Palabra de experta.



CUIDADO EXPERTO

Como afirma Raquel Saiz, se nota cuando hay un cuidado integral. Bajo este enfoque, Olistic Next es la única fórmula específicamente diseñada para la caída capilar en perimenopausia y menopausia. Un nutracéutico en formato bebible que actúa desde el interior de forma integral: fortalece el cabello, ayuda a frenar su caída y contribuye al bienestar global. Todo ello gracias a una exclusiva combinación de más de 35 ingredientes naturales de alta calidad cuidadosamente seleccionados.

Cuida el cabello por fuera, pero también por dentro. Lo que comes se refleja en el aspecto de piel, uñas y pelo. La nutricosmética ayuda.

La mejor dieta para lucir una melena perfecta

CUIDAR EL CABELLO CON LOS PRODUCTOS ADECUADOS ES IMPORTANTE, PERO LA ALIMENTACIÓN TAMBIÉN INFLUYE. TE CONTAMOS QUÉ COMER PARA LUCIR UN PELO SANO Y FUERTE ESTA PRIMAVERA.

Si la cara es el espejo del alma, el pelo también es el reflejo de una buena salud y de unos hábitos alimenticios saludables. Una alimentación sana y equilibrada es fundamental, pero hay determinados ingredientes que te ayudan a fortalecer tu pelo, a que crezca a buen ritmo y a que se vea brillante y saludable. Toma nota de estos consejos y verás pronto los resultados.

Presta atención a la hidratación: Beber dos litros de agua al día es básico para mantener hidratada la raíz del cabello, si le añades zumo de limón estarás aportando vitaminas, C y B y minerales que fortalecen el folículo.



Gummies naturales Beauty Superglow de Alma Secret, 60 gummies, 25,20 €.



Booster de Vitalité, combinación de vitaminas, 56 cápsulas, 39 €.



Lambdapil Anticaída, de Isdin, 31,55 €.



Colágeno hidrolizado, de Longevitas, 600 g, 89 €.

NUTRICOSMÉTICA
Los suplementos alimenticios son una buena solución para lucir un pelo brillante y sano. Los productos específicos para frenar la caída, estimular el crecimiento y mejorar la densidad del cabello son muchos. Puedes elegir entre diferentes formatos (cápsulas, gominolas, polvo para diluir en líquidos) y comprobar sus resultados.



Hair support, de Be levels, biotina con zinc y vitaminas anticaída. 60 cápsulas, 37 €.



Forcapil Anticaída, de Arkopharma, 30 comprimidos, 13,36 €.



Phytocyane, Tratamiento de 3 meses, 59,90 €.



Hair Nutraceutical Women de Olistic, tratamiento de 30 días, 42,40 €.

Descubre los alimentos ricos en biotina: (Vitaminas B7 y B8). Se encuentran en frutos secos, semillas, legumbres, aguacates, pescados grasos, yema de huevo cocida... La biotina evita la caída del cabello y fortalece las puntas quebradizas.

Vitamina B12: Ayuda a hidratar el cabello y está presente en huevos, lácteos, pescados grasos y almejas.

Persigue los carotenos: Las frutas y verduras de color naranja (naranjas, melocotones, mangos, calabaza, zanahorias...) son ricas en caroteno, un potente antioxidante y precursor de vitamina A que sirve para mejorar la salud de la piel y del cabello.



SUPERALIMENTOS AL RESCATE

La espirulina (el alga azul) tiene multitud de nutrientes cuya combinación hace que se sintetice la queratina, sustancia responsable de que el cabello crezca fuerte y brillante. También la levadura de cerveza es beneficiosa, ya que favorece la fibra capilar, lo que ayuda a estimular el crecimiento del cabello.



EL "FADE" DE DAVID BECKHAM
Este corte, un clásico del exfutbolista, seguirá vigente. Se trata de un degradado suave en los laterales y la parte trasera. "Se busca elegancia y no tanto impacto visual inmediato", explica Fran Aranda.



EL "MULLET" DE PAUL MESCAL
El actor defiende este corte moderno y con carácter. Para Fran Aranda, "es un estilo de identidad, no para todos, pero muy potente cuando se hace bien". Se basa en laterales controlados y textura en la parte superior.

Ellos también miman su pelo. Los hombres cuidan cada vez más su estética capilar, y la prueba es el look de estrellas internacionales como David Beckham, Paul Mescal o Jacob Elordi. Según Fran Aranda, barbero profesional y embajador de la marca de cuidado masculino STMNT, los hombres buscan looks que reflejen su carácter y se adapten a su rutina diaria, y ofrece tres claves para este año:

ELLOS TAMBIÉN SE PREOCUPAN DE SU ESTÉTICA CAPILAR, QUE REFLEJE SU CARÁCTER Y SE ADAPTE A SU RUTINA DIARIA

- 1- Cortes texturizados y orgánicos**
"La textura es la clave absoluta. Nada rígido. El acabado manda más que el corte", explica el experto. Y las longitudes, medias y con movimiento.
- 2- Degradados suaves y elegantes**
Las transiciones de capas son ahora más largas. Resulta sofisticado y versátil, en perfiles urbanos o clásicos.
- 3- Mullet moderno y cortes con carácter**
Sigue este corte escalonado, que desconecta la parte de arriba y la nuca. "Es un estilo de identidad, no para todos, pero muy potente cuando se hace bien", señala Aranda.

Cortes masculinos que marcarán tendencia

MODERNOS, CON ESTILO Y PRÁCTICOS. ASÍ SON LOS LOOKS QUE LOS HOMBRES LUCIRÁN ESTE 2026. PODEMOS VERLOS YA EN MUCHOS FAMOSOS.

REPARACIÓN Y NUTRICIÓN

El poder del Argán

¿Qué te parecería reparar tu cabello seco y dañado al tiempo que disfrutas de una experiencia sensorial única? Destapa el subidón y déjate llevar por la rica fragancia de Herbal Essences mientras cuidas tu melena.

HERALST made



El argán (*Argania spinosa*) es un árbol originario del suroeste de Marruecos. De sus frutos se extrae un preciado aceite, repleto de ácidos grasos y antioxidantes muy beneficiosos para la piel y el cabello. Es el ingrediente esencial de la línea capilar *Repara de Aceite de Argán* de Herbal Essences, especialmente formulada para el cuidado del pelo seco o dañado. Entre los ingredientes que contiene, de los cuales hasta un 96% son de origen natural, destaca el aceite de Argán de Marruecos, conocido por sus propiedades reparadoras y nutritivas. El resultado es una fibra capilar más fuerte y un cabello suave y

brillante. Pero, además, la línea capilar de Argán de Marruecos te regala un aroma rico y exótico que eleva el estado de ánimo y convierte el momento de la ducha en una experiencia sensorial única. ¡Destapa el subidón!

Elixir, el aceite estrella

Si antes podías disfrutar de los tres productos de la gama (champú, mascarilla y acondicionador), ahora el placer y el cuidado se multiplican gracias a una nueva referencia genial: el elixir de Aceite de Argán, un aceite capilar que aporta suavidad al cabello y un acabado perfecto que controla el encrespamiento.

ARGÁN DE MARRUECOS DE HERBAL ESSENCES

Una rutina creada para el cuidado del cabello seco y dañado.

- **Champú**
Limpia y repara la fibra desde la raíz hasta las puntas.
- **Acondicionador**
Con la fórmula bio:renew, que aporta brillo y suavidad.
- **Mascarilla reparadora**
Nutrición intensa.
- **Elixir de aceite**
Es el último paso de la rutina para hidratar sin apelmazar. Tu pelo, hasta 10 veces más fuerte y brillante, sin *frizz*.

Consejos de experto para cuidar tu pelo en casa

SE ESTIMA QUE HASTA EL 80% DEL RESULTADO FINAL DEL ESTADO DEL CABELLO DEPENDE DE LOS CUIDADOS QUE LE DAMOS EN EL HOGAR. TE ENSEÑAMOS CÓMO HACERLO.



No frotes el cabello con la toalla porque se rompe la fibra capilar y genera frizz. Es mucho mejor presionar suavemente para absorber el exceso de agua.

Ir a la peluquería y salir con el pelo sano y precioso no es cuestión de suerte sino de técnica. Pero en casa también puedes hacerlo. Aquí van una serie de trucos para lucir pelazo.

1.- Cada producto tiene su zona. Si los aplicas en todo el cabello, lo saturas y pierde movimiento. Lo mejor es dividir la melena en zonas y trabajar cada una según su necesidad. Si quieres dar volumen, debes aplicar el producto en la raíz; ¿quieres brillo? Trabaja los medios; y si lo que pretendes es evitar el encrespamiento, ve a las puntas. Y una cosa más, el acondicionador sólo de medios a puntas.

2.- El champú solo en el cuero cabelludo. La espuma que cae al aclarar es suficiente para medios y puntas. Frotar largos directamente puede resecar y abrir la cutícula.

LOS PRODUCTOS MÁS UTILIZADOS EN CASA SON MASCARILLAS (29%) Y SÉRUMS O ACEITES POST-LAVADO (20%)

3.- Date masajes capilares. Activan la circulación, oxigenan el folículo y fortalecen la raíz. Hazlo con las yemas de los dedos, con movimientos circulares y presión media.

4.- Seca primero la raíz. Es lo que hacen los profesionales porque si dejas la raíz húmeda, el peinado pierde forma rápido.

5.- Sella con aire frío. Así cerrarás la cutícula; aporta brillo; fija el peinado y reduce el encrespamiento.

18%

PREFIEREN IR A LA PELUQUERÍA

Según los últimos estudios, 3 de cada cuatro españoles prefieren cuidarse el pelo en casa frente a un 18% que prefiere acudir a la peluquería para mimar su melena.

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

HAIR & SKIN CARE

Soleil

After Sun Hair & Body Shampoo libera el cabello y la piel de los restos de cloro, sal y protección solar.

After Sun Hydrating Hair Mask proporciona hidratación intensa y repara profundamente el tallo capilar.



Todos los productos de La Biosthétique están disponibles en su salón La Biosthétique o en la tienda online www.labiosthetique.es.



Tener un cabello sano y bonito no está reñido con intentar llevar una rutina más ecológica.

Cuidados capilares sostenibles

LA REVOLUCIÓN ECO HA LLEGADO AL BAÑO. DESDE EL CHAMPÚ SÓLIDO HASTA LOS PRODUCTOS RECARGABLES. TOMA NOTA.

Cada gesto cuenta, también cuando hablamos de pelo. Desde la frecuencia de lavado hasta los productos que elegimos, nuestra rutina capilar puede reducir su impacto ambiental sin renunciar a un cabello sano y bonito. Estas son las claves para cuidar tu melena de forma más sostenible.

Prueba los champús sólidos Antes eran una auténtica rareza, pero ahora ya los puedes encontrar en cualquier supermercado o perfumería. La mayoría se venden sin envase o en cartón, y se usa mucha menos

agua en su fabricación. Otra opción eco sería elegir marcas que ofrezcan recargas, envases reciclables o formatos grandes.

Pequeños gestos que suman A la hora de cuidar el cabello, no te olvides de cerrar el grifo mientras aplicas el champú, intenta usar toallas de microfibra para secarlo, cepillos de madera o bambú, gomas de pelo sin metal y controla la temperatura de la plancha para no malgastar energía ni estropear la melena.

Ojo con los aerosoles Las lacas y

sprays generan más residuos, y por tanto son más contaminantes. Como alternativa, opta por las cremas de peinado o ceras en tarro.

Usa menos producto La inmensa mayoría gastamos mucho más champú del necesario. Una pequeña cantidad basta si se emulsiona primero en las manos. ¡Prueba y verás!



CUNDEN MUCHO

Los champús sólidos se han popularizado como una alternativa más sostenible a los formatos tradicionales. Al no contener apenas agua, están más concentrados y una pastilla puede equivaler a dos o tres botellas de champú líquido. Además, suelen venderse sin envases de plástico, lo que reduce residuos.

EL PELUQUERO EN CASA

'AirStyle Era', más estilo para tu pelo

Liso, rizado, con volumen o con ondas vibrantes. Si te apetece cambiar de 'look' sin complicaciones, esta es tu herramienta ideal: un moldeador de cabello con ocho accesorios versátiles y fáciles de usar.

Tienes el pelo rizado y con nervio y sueñas con una melena lisa al más puro estilo asiático? ¿Tu pelo es lacio y te apetece ondas surferas? En realidad, poco importa ya cómo sea tu cabello o cómo quieras tenerlo. Ahora todo es posible ¡y sin tener que pasar por la peluquería! Solo necesitas la herramienta adecuada: el *kit* de moldeado *AirStyle Era*, de Dreame. Sus ocho versátiles accesorios te ayudarán a secar y peinar tu melena para conseguir el *look* que quieras o necesites en cada momento.

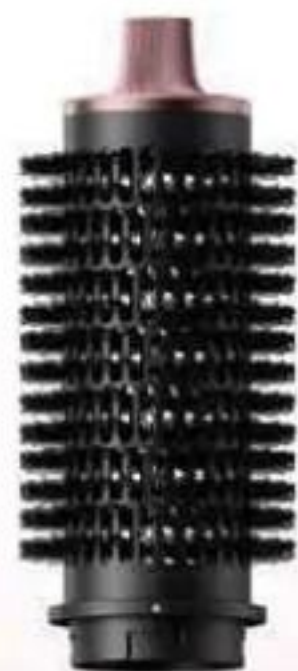
Resultados profesionales

Además de conseguir rizos perfectos o un alisado de peluquería, tu pelo no dejará de estar cuidado y protegido gracias al control térmico del moldeador. Cuenta con ocho herramientas que se cambian muy fácilmente y con las que dar a tu pelo el acabado que más te gusta: brillante, saludable y sin nada de encrespamiento. Cuando termines de rizar o de alisar, podrás fijar el peinado con aire frío para un resultado duradero.

Un 'kit'
8 en 1
para
peinarte



Cilindro con autoenrollado de 32 mm x2



Cepillo voluminizador redondo



Boquilla difusora

El flujo de aire concentrado del moldeador 'AirStyle Era' acelera el secado y riza o alisa con rapidez y suavidad.



Boquilla de alisado



Secador rápido



Cepillo de alisado blando



Cepillo de alisado rígido

La tecnología del moldeador evita que se sobrecaliente para mantener la salud y el brillo natural de tu pelo.



Cepillo de limpieza



Bolsa para guardar

HEARST made

*Disponible en la web de Dreame España y Amazon España (P.V.P. 393 €).

Nuestra fuerza mental, física y social aumentan cuando nos sentimos a gusto con nuestra melena.



Tener bien el cabello sube la autoestima

SENTIRNOS A GUSTO CON NUESTRO ASPECTO TIENE EFECTOS PSICOLÓGICOS POSITIVOS: GANAMOS EN SEGURIDAD Y MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO. Y EL PELO ES UNA PARTE IMPORTANTE.

Verse bien en el espejo mejora el humor, reduce la ansiedad y nos hace sentir más seguras. Estudios psicológicos apuntan a que un cabello sano aumenta la confianza y sube la autoestima, tanto en hombres como en mujeres.

Es innegable que la primera impresión cuenta y lo primero que vemos del otro es su rostro y su pelo. Según un estudio del Instituto de Tricología de Reino Unido, el 95%

de las mujeres y más del 81% de los hombres admiten que la salud capilar afecta en su estado anímico. Se puede decir que existe una relación directa entre el ánimo con el pelo y el peinado. Otro informe realizado por Pantene y la Universidad de Yale coincide en que "sentirse cómodo/a con el cabello tiene consecuencias psicológicas que aumentan la fuerza mental, física y social". También afirma que para las mujeres

españolas, el pelo influye más a la hora de tener un buen día que dormir de un tirón o tomar un buen desayuno. Es el poder de un buen día de pelo, el poder del llamado "good hair day".

**PARA LAS ESPAÑOLAS,
EL PELO REPERCUTE
MÁS LA HORA DE TENER
UN BUEN DÍA QUE DORMIR
BIEN O UN BUEN DESAYUNO**

Pero en la salud del cabello influyen varios factores, como el nivel de ansiedad, estrés, alimentación, estilo de vida... Además de los cuidados específicos con productos adecuados a cada tipo de cabello y la ayuda de la nutricosmética, lo mejor es consultar siempre con un experto sobre los tratamientos que más convienen a nuestro cabello. Hay líneas diseñadas para transformar el cabello débil, fino o dañado en una melena más sana.



TRES MESES* SIN CANAS* POR 10 EUROS**

El pelo que te mereces

Lucir una melena perfecta no tiene por qué salir caro ni obligarte a ir a la peluquería cada mes. Con la rutina de coloración de Color Sensation, de Garnier, conseguirás un cabello con un color espectacular y sin ninguna cana sin salir de casa ni gastar una fortuna.



'KIT PERMANENTE'
Dos meses*
de color vibrante
 Su fórmula con keratina cubre las canas y deja el pelo con un brillo espectacular.

Quieres estar siempre perfecta para los planes que puedan surgir, pero no te apetece gastar un dineral cada vez que vas a acudir a un evento? Tenemos el secreto para conseguir una melena espectacular sin invertir una fortuna en peluquería: combinar el kit de coloración permanente con el retocador de raíces. Con 22 tonos, el *Kit Permanente* no solo cubre las canas, sino que aporta un color intenso durante dos meses* gracias a su tecnología *Color-Resist*, que ayuda a sellar el pigmento en la fibra capilar. Además, deja un brillo efecto espejo y un tacto suave como la cachemira al estar su fórmula enriquecida con aceite de rosa.

¿Y para esos días en los que las canas vuelven a aparecer, pero no hay necesidad de teñir la melena entera? ¿O si te ha surgido un plan improvisado y, al mirarte al espejo, descubres que asoman las raíces? El *Retoca Raíces* es el producto idóneo: una coloración semi-permanente sin amoníaco que las cubre al 100 % durante un mes*. Su aplicación es muy fácil: se utiliza como si fuera un champú, masajeadando con las manos y en tan solo 10 minutos*. Además, cualquiera de sus cinco tonos universales se adapta al color de la base. ¡Voilà! Una solución sencilla y económica que deja tus raíces perfectas hasta tu próxima coloración.



'RETOCADOR DE RAÍCES'
Cobertura entre coloraciones
 El kit se completa con este retocador, en 5 tonos, que se aplica muy fácilmente.

*Test instrumental. 10semana kit permanente +4 semanas retocador de raíces.

**Todas las decisiones al respecto del surtido, implementación del mismo en los lineales y precios de venta al consumidor, son decisiones libres y únicas del distribuidor.



AITANA
EXTENSIONES XL

Hace tres años que la cantante abandonó su melena corta, pero en febrero de este año nos sorprendió con unas extensiones más largas de las que habitualmente lleva. Son de quita y pon y permiten peinados más versátiles. Un look que recuerda a los inicios de su carrera.



2026



2021



2026

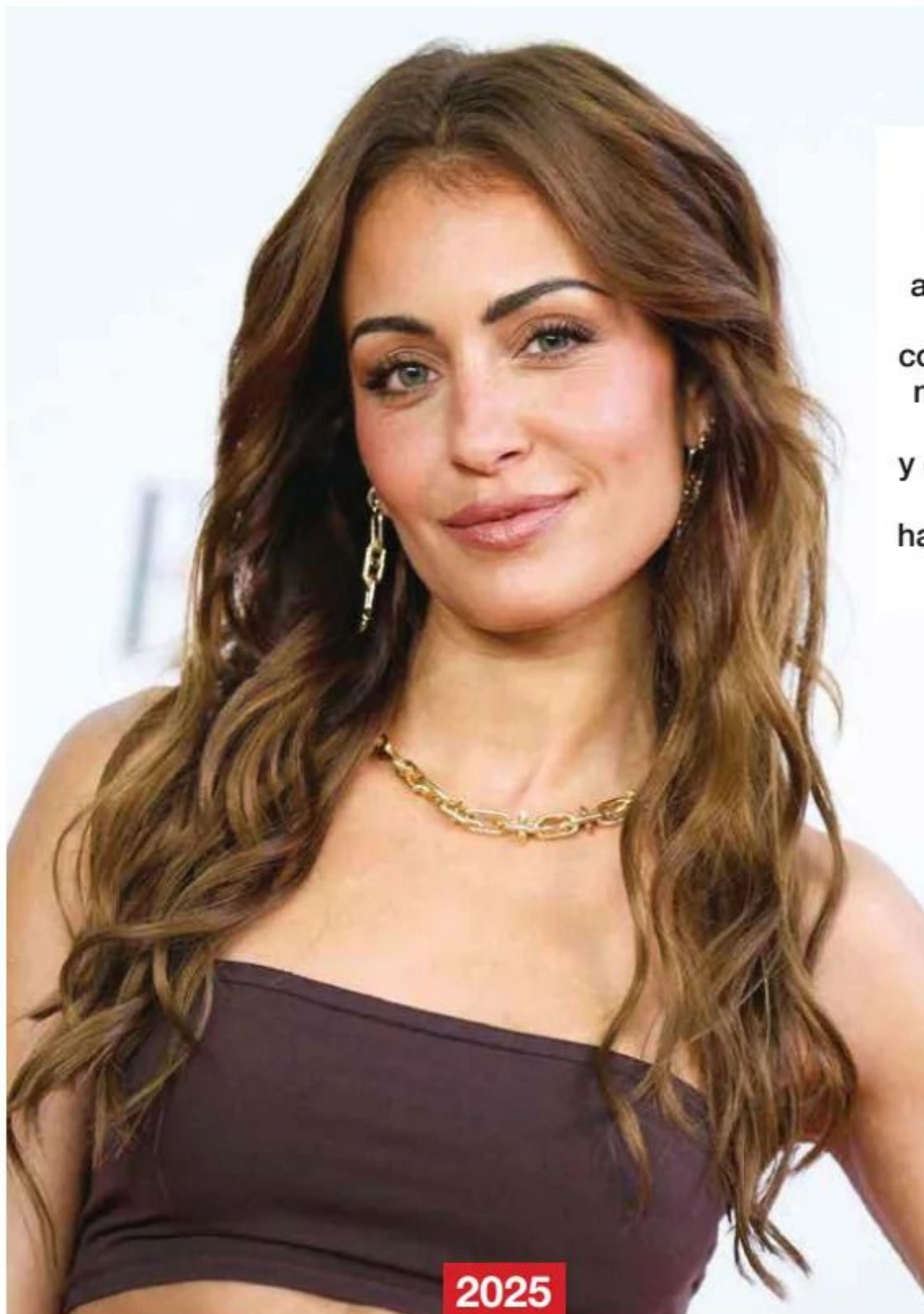
SONSOLES EX SHAGGY PIXIE

La presentadora llevaba años mostrando su personalísimo corte shaggy pixie, hasta hace unas semanas, cuando nos sorprendió con el cabello más largo y mechas claras.

Cambios de look de las famosas

SONSOLES HA SIDO LA ÚLTIMA EN RENOVAR SU PEINADO. AITANA, HIBA ABOUK Y LAURA ESCANES TAMBIÉN LUCEN NUEVA MELENA.

El comienzo de año y el cambio de temporada son las dos épocas en las que más nos atrevemos a cambiar de peinado, color o corte de pelo. Rejuvenecer, reinventarse, ganar naturalidad y/o comodidad... Nuestras famosas ya se han animado a hacerlo. ¿Qué te parecen sus cambios?



HIBA ABOUK
BOB CLÁSICO

La actriz ha dejado atrás su larga melena arriesgando con un corte bob y un castaño más claro. Buscando un look más chic y ganando comodidad, el resultado es que ha ganado luminosidad y sofisticación.



LAURA ESCANES
MELENA NATURAL

La influencer se ha despedido de las extensiones que lucía y ha grabado su cambio de look en redes. Ahora luce una melena más natural y luminosa. "No he notado que se me haya caído el pelo después de usar extensiones", ha confesado.





3

VECES POR SEMANA

Según los estudios de H&S, utilizar champú anticaspa con esta frecuencia puede ayudar a reducir la descamación visible y mantener el cuero cabelludo limpio y equilibrado.

Este es el ritual de lavado perfecto

LA TEMPERATURA, EL CHAMPÚ, LA FRECUENCIA... SON FUNDAMENTALES PARA UN ACABADO IMPECABLE. Y ES QUE LAVARSE EL PELO TIENE SU TÉCNICA. TE DESVELAMOS CÓMO DEBES HACERLO PARA LUCIR UNA MELENA SANA Y BRILLANTE.

Según Head & Shoulders (HyS), lavarse el pelo parece un gesto sencillo, pero muchas personas cometen pequeños errores que pueden afectar a la salud del cabello y del cuero cabelludo. Adoptar una rutina correcta no solo ayuda a mantenerlo limpio, sino también a que luzca más fuerte, suave y brillante. Para hacerlo correctamente, conviene tener en cuenta algunos consejos básicos:

1- No amontones el cabello al lavar.

Uno de los errores más comunes es frotar el pelo en la parte superior de la cabeza. Esto puede provocar enredos y dañar la fibra capilar. Lo ideal es aplicar el champú desde la raíz hacia las puntas con movimientos suaves.

**PEQUEÑOS GESTOS
EN TU RUTINA
PUEDEN MARCAR
UNA GRAN DIFERENCIA
Y AYUDARTE A LUCIR
UN CABELLO LIMPIO,
SANO Y LLENO DE VIDA**

2- Concéntrate en el cuero cabelludo.

Es la zona donde se acumulan grasa, sudor y residuos. Un masaje suave con las yemas de los dedos ayuda a limpiarlo mejor y activa la circulación. Al aclarar, la espuma limpia el resto del cabello.

3- Controla la temperatura del agua.

El agua demasiado caliente puede irritar el cuero cabelludo, mientras que la muy fría no elimina bien la grasa. Lo más recomendable es una temperatura templada, cercana a la corporal.

4- No temas lavarlo con frecuencia.

Existe el mito de que lavar el pelo todos los días es perjudicial, pero el cuero cabelludo produce sebo constantemente. Lo importante es usar un champú adecuado y adaptarlo a tus necesidades.

5- Sécalo con suavidad. Evita frotar con fuerza con la toalla o aplicar demasiado calor. Lo mejor es retirar el exceso de agua con ligeros toques y, si es posible, dejar que el cabello se seque al aire.

PARA TU CABELLO Y TU PIEL

Reforzar desde el interior

Además de cuidar tu melena con los productos adecuados, es importante potenciar su salud y belleza también desde el interior. ¿Cómo? Con una nutrición equilibrada y complementos que le aporten los activos que necesita.



Formulados con activos esenciales para el organismo, el poder de los suplementos de Be Levels se refleja en un cabello más fuerte, sano y brillante.

Notas que tu pelo está más débil y que se cae más de lo habitual? Si últimamente crees que tu melena no la tienes tan fuerte y saludable como debería, puede que haya llegado el momento de buscar una solución. Necesitas un aporte extra de nutrientes para darle a tu pelo la fuerza y el brillo que le falta. Una buena alternativa es añadir a tu alimentación un complemento que contribuya a fortalecer el cabello y a prevenir su caída. *Hair Support*, de Be Levels, puede ayudarte. Su fórmula está compuesta de ingredientes activos que trabajan para la salud de tu pelo: Biotina (B/), L-Arginina, L-Cisteí-

na, levadura de cerveza, L-lisina, cobre, Bisglicinato de zinc, extracto de hojas de ginkgo biloba y extracto seco de *saw palmetto*, entre otros. Además, cuenta con dos patentes exclusivas, QTM-Biotin y Albion[®], de gran eficacia para mejorar el estado de tu melena y fortalecer también el cuero cabelludo.

Una proteína esencial

Además de este booster de energía capilar que es *Hair Support*, tu piel y tu pelo necesitan colágeno, una proteína

que nuestro organismo produce de forma natural. Con la edad dicha producción disminuye, por lo que tomar un suplemento puede ser una buena opción para completarla. *Collagen*, de Be Levels, contiene péptidos de colágeno hidrolizado (con patente Colpropur D[®]), ácido hialurónico y Vitamina C. Esta combinación actúa desde el interior mejorando la elasticidad y firmeza de la piel, y fortaleciendo el cabello y las uñas. Además, el colágeno es un activo esencial para proteger la salud de nuestras articulaciones, tendones y ligamentos. Con los complementos de Be Levels la salud y el bienestar se notan por dentro y también por fuera.

Todo lo que debes saber sobre extensiones

SIRVEN PARA DAR VOLUMEN Y LONGITUD A TU MELENA PERO, ¿SABES CÓMO SE PONEN? ¿CUÁLES DEBES ELEGIR? TE LO CONTAMOS.

Siempre has deseado la melena de Jennifer López o la de Dua Lipa? Deja de soñar porque gracias a las extensiones, tu pelo puede tener el largo y el volumen que deseas. Pero, ¿cómo se ponen? ¿Cuánto duran? ¿Cuánto cuestan? Andrea Avanu Patache, Founder of Shiny Hair Extensión, nos resuelve todas las dudas.

EL MANTENIMIENTO SE REALIZA CADA 2 Ó 3 MESES DEPENDIENDO DEL CRECIMIENTO NATURAL

-Andrea, ¿qué tipo de extensiones hay en el mercado? ¿Cuáles son las que más se ponen? El mercado ofrece múltiples sistemas, pero la diferencia real no está en la variedad, sino en la selección del método adecuado según la estructura capilar y el objetivo final de cada clienta. Nosotros apostamos por las extensiones adhesivas invisibles de última generación y el sistema de punto con queratina italiana. Son los más demandados porque distribuyen el peso de forma equilibrada, no generan tracción continua sobre el folículo y permiten un movimiento completamente natural. Además, su integración es



Detalle de extensiones adhesivas. Se trabaja con pelo humano de alta calidad, por lo que el cuidado es igual al pelo natural.

prácticamente imperceptible, tanto visualmente como al tacto.

-¿Cómo hay que cuidarlas y cada cuánto tiempo hay que recolocarlas?

Trabajamos con cabello humano de alta calidad, por lo que requiere un protocolo de cuidado similar al cabello propio, con especial atención al punto de sujeción. Champú neutro; evitar productos oleosos en la raíz para no comprometer la fijación; hidratación profunda en medios y puntas; secado completo del punto de unión; usar protector térmico y recogido suave para dormir y evitar fricción. El mantenimiento se realiza cada 2 ó 3 meses, dependiendo del crecimiento natural y del nivel de exigencia estética de la clienta.

-¿Cuánto duran? En la línea premium, el cabello puede mantener sus propiedades hasta 24 meses, conservando cutícula alineada, brillo y elasticidad.

-¿Cuánto cuestan? El presupuesto depende de variables técnicas:

cantidad de cabello necesaria, largo, tonalidad, densidad, sistema elegido y calidad de la línea. De forma orientativa: Línea básica desde 300-400 €. Línea premium entre 800-900 € en una melena estándar.

ENLACE AL CANAL

[x.com/byneontelegram](https://www.instagram.com/byneontelegram)

Ó escanea el código QR:



Andrea Avanu Patache es Founder of Shiny Hair Extensión.

Todo el mundo puede llevarlas siempre y cuando su largo natural sea a partir de 6-8 cm. Se realiza un diagnóstico previo para garantizar que la colocación sea segura



Funda de Almohada Chok Chok 100% seda morera, de Usu Cosmetics, 49,90 €.

PRODUCTOS PARA CUIDARLAS

Hemos hecho una selección de productos que cuidarán tus extensiones. Su cuidado es casi idéntico al del pelo natural.



Para la hidratación. Sérum capilar. Olaplex sérum 7, 29,50 €.



Champú matizador del color. Violet Shot, de Salerm, 13 €.



Ceñillo antitirones de fibras naturales. De Beter, 7,39 €.



Aceite de Argan, 100%. De Shiny hair extensions, 26,50 €.



Spray protector del calor. Bodyguard, de Ghd, 25,20 €.



Un champú suave de uso diario, con aroma especialmente agradable, limpia el cabello con especial suavidad y lo cuida. Para toda la familia. Essentiel Classic Shampoo de LA BIOSTHETIQUE, 19,50 €.



Atrévete con el color, estas son las tendencias

ESTA PRIMAVERA, LAS CALLES SE LLENARÁN DE MELENAS UNIFORMES, COLORES BRILLANTES Y TONOS MUCHO MÁS NATURALES. UNA COMBINACIÓN QUE APORTA LUZ, PROFUNDIDAD Y PERSONALIDAD AL CABELLO.



PABLO CERDÁN
Maquillador
y peluquero
profesional

Los tonos cálidos y brillantes dominan las tendencias capilares actuales. Desde castaños profundos hasta rojos cereza, el color se llena de matices y dimensión. La clave: melenas luminosas, naturales y fáciles de mantener. Pablo Cerdán, peluquero profesional, nos da las claves.

MUCHAS DE NUESTRAS FAMOSAS RECURREN AL COLOR, MUY NATURAL, PARA DAR VIDA A SUS MELENAS

1- Castaño Café: Es un tono oscuro, profundo y muy brillante que recuerda al color marrón intenso del café. Se ha convertido en una alternativa al negro porque mantiene matices marrones que aportan más dimensión al cabello. Destaca por su elegancia y por el aspecto saludable que da a la melena, ya que refleja muy bien la luz y aporta mucho brillo. Además, es fácil de mantener, ya que cuando el cabello crece, la raíz no contrasta en exceso con el resto del color. **Penélope Cruz** suele llevar mucho este tono.

2- Honney: Es un tono cálido que mezcla matices dorados y ligeramente ámbar. No es un rubio muy claro ni frío, sino más suave y natural, lo que hace que aporte luminosidad sin resultar demasiado artificial. Este color se ha vuelto tendencia porque favorece a muchos tipos de piel. Además, suele aplicarse con técnicas que crean diferentes reflejos, lo que aporta profundidad al cabello y hace que el color se vea más natural y dinámico. **Rosanna Zanetti** es un claro ejemplo.

3- Cobrizo y rojizo: Colores cálidos como cobre, ámbar o rojizo intenso que aportan personalidad

y movimiento, reflejando la luz y dando profundidad al cabello. Este tipo de tonos son el intermedio entre el castaño miel y el cobrizo intenso, con matices cálidos de caramelo que aportan profundidad y dimensión al cabello. **Leyre Martínez** luce esta tendencia en su nueva gira.

4- Cherry hair: Un rojo granate que da paso al nuevo pelo moreno iluminado con destellos cereza. Es una versión profunda, con matices marrones o violetas, que aporta dimensión y elegancia, ideal si buscas un rojo fuerte pero sofisticado. Celebrities como **Dua Lipa** han popularizado versiones de este tono.



¿QUÉ HAY DETRÁS DE CADA FÓRMULA?

Hoy en día, a la hora de darle color a nuestro pelo, no solo preguntamos por el tono perfecto; según los expertos de Wella Professionals, todas queremos saber qué hay detrás de cada fórmula. Nos interesamos por los ingredientes, pero también valoramos la seguridad, la naturalidad y la transparencia.

CORIOLISS

CORIOLISS

www.corioliss.es

Tratamientos capilares más demandados por ellos

CADA VEZ ES MÁS FRECUENTE QUE LOS HOMBRES ACUDAN A CONSULTA ANTES DE QUE APAREZCA CUALQUIER PROBLEMA CAPILAR. ES MEJOR PREVENIR.

Según la Dra. Elena Caride, médico estético y directora médica del laboratorio Croma, los tratamientos más demandados para el cuidado capilar masculino en la consulta se pueden clasificar en tres grandes grupos:

1. Estrategias preventivas: Uno de los más innovadores es el tratamiento con **polinucleótidos**. Consiste en infiltrar en el cuero cabelludo fragmentos de ADN purificados procedentes de trucha asalmonada. En el cuero cabelludo, los polinucleótidos actúan como potentes bioestimuladores regenerativos, fortaleciendo el folículo piloso y mejorando su oxigenación y nutrición.

LA ALOPECIA NO ES SINÓNIMO DE CAÍDA DE CABELLO, YA QUE EL CABELLO CAE PERO SE RENUEVA

Como resultado, se obtiene un cabello más grueso, resistente y saludable. El protocolo habitual consiste en tres sesiones iniciales, separadas por un mes. Posteriormente, se pueden realizar sesiones de mantenimiento cada seis meses. Estos tratamientos también se complementan con aparatología que utilizamos en consulta, como por ejemplo la **radiofrecuencia capilar y fototerapia capilar**, que normalmente se aplican en la misma sesión para terminar de potenciar el efecto de los mismos. En casa, **exosomas de uso tópico** en forma de sérum capilar.

2. Cuando hay alopecia... Cuando el paciente ya ha sido diagnosticado, uno de los tratamientos más utilizados en consulta es con **factores de crecimiento autólogos**. Consiste en realizar una extracción de sangre del propio paciente y después, mediante centrifugación, se

obtienen factores de crecimiento ricos en fibrina, que tienen una alta concentración de factores de crecimiento de gran calidad. Se infiltra directamente en el cuero cabelludo siguiendo un protocolo inicial de 3 sesiones, separadas por un mes. Después se realizan sesiones de mantenimiento cada 3 a 6 meses, según las necesidades del paciente. Con este tratamiento se consigue frenar la caída del cabello y aumentar la densidad capilar así como fortalecer el folículo piloso.

3. Estrategias coadyuvantes (de apoyo) al trasplante capilar: Actualmente, también se emplean tratamientos de bioregeneración capilar como complemento al trasplante capilar para preparar el tejido antes del injerto y favorecer la recuperación posterior, optimizando así los resultados. En la fase preparatoria del tejido se utilizan polinucleótidos, gracias a su potente efecto regenerativo. Esto permite mejorar la respuesta del tejido y optimizar el proceso de cicatrización tras el trasplante. Habitualmente se realizan 3 sesiones previas, al menos 2 semanas antes del trasplante. Después del procedimiento, se aplican sesiones de factores de crecimiento con fibrina, con el objetivo de mejorar el proceso inflamatorio, favorecer la cicatrización y potenciar los resultados del injerto capilar.

3

ETAPAS DE DESARROLLO

Según la Asoc. Española de Dermatología y Venerología, cada pelo presenta 3 etapas en su desarrollo: la de crecimiento o anágena, dura entre 2 y 6 años; la de reposo, ocupa unas 3 semanas; y la de caída o telógena que transcurre de 3 a 4 meses y supone la pérdida de 80 a 100 cabellos al día.

La caída del cabello se produce cuando su ciclo natural se altera y o bien no se recupera el cabello perdido, o el que nace es un cabello de menor grosor o tamaño





Ampollas anticaída. Especial cabello débil o quebradizo, de Nuggela & Sulé, 5,40 €/ud.



Acondicionador nutritivo y estimulante, Revita, 30,45 €.

Suero renovador capilar vegano, con oleosomas de cártamo y ácido hialurónico de Sol Santos, 34,90 €.



Producto estrella

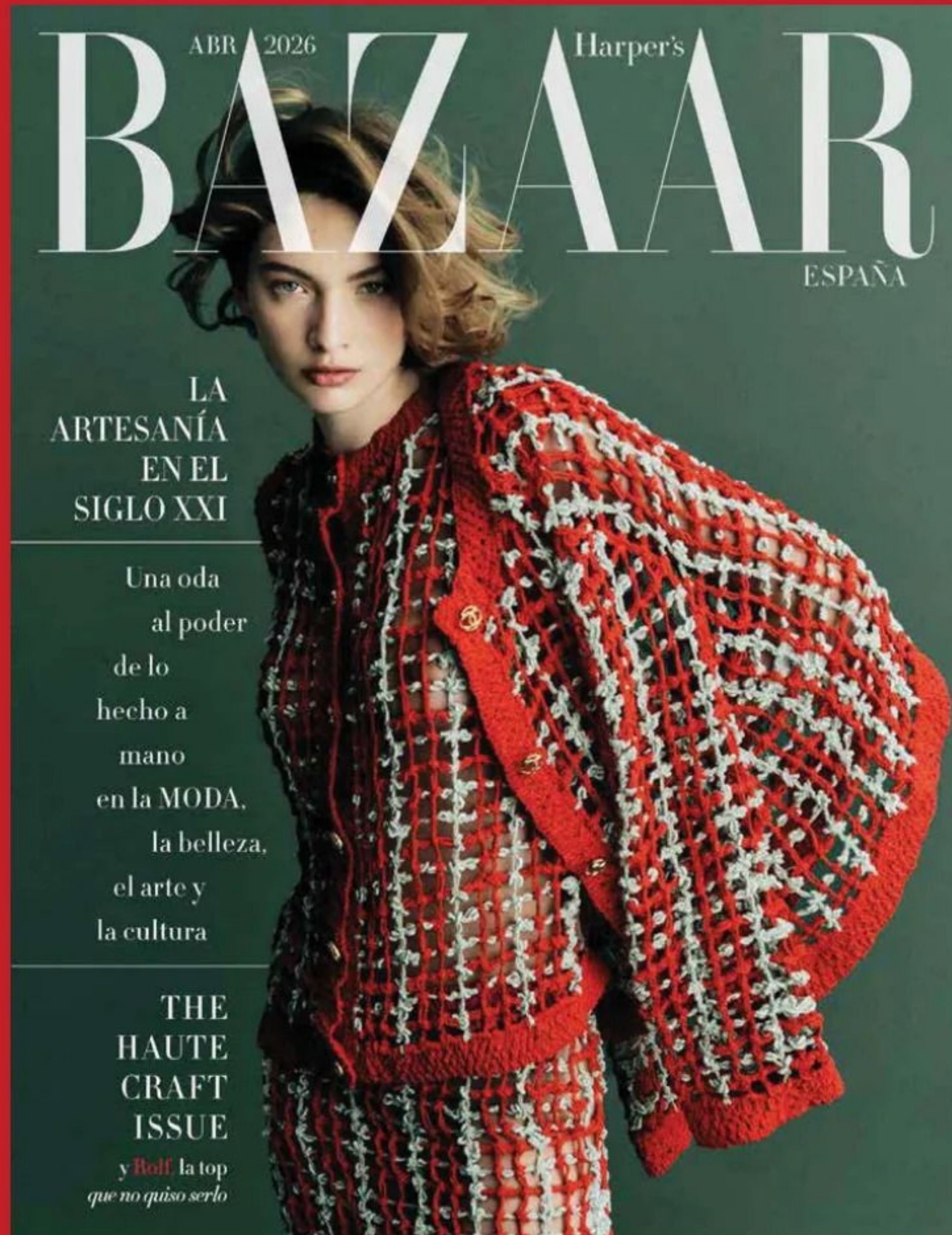


Tónico capilar anticaída de Ronquina, 10,55 €.



El champú fortificante Fuerza & Brillo de Fructis combina activos de frutas, esencia de pomelo y vitaminas B3 y B6 para fortificar la fibra del pelo desde la raíz. 3,99 €.

EL PODER DE LO
HECHO A MANO



MAYBELLINE
NEW YORK

Y LLÉVATE DE REGALO:
**MÁSCARA
DE PESTAÑAS**

REVISTA + REGALO
SÓLO 5,99 €

YA EN TU QUIOSCO

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

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



Decálogo para dormir bien

Crear una rutina, cuidar el entorno... Hay diez hábitos clave que ayudan a descansar y mantener sano nuestro organismo.

producto estrella



Bañador de Totem
180 €



SKYLINE DE MADRID El Hotel Barceló Imagine reabre su Sky Lounge, una espectacular azotea donde disfrutar de magníficas vistas de la capital, de buena música y de una increíble propuesta de coctelería.
barcelo.com



BOLAS DE RISOTTO Si buscas un aperitivo con el que sorprender, esta es tu receta. En solo tres pasos y con ingredientes muy económicos (1 €/ración). ¡Disfrútalo!

SHOPPING

Maleta de vacaciones

LLEGAN LAS ESCAPADAS DE SEMANA SANTA. APUNTA ESTAS TENDENCIAS PARA EL EQUIPAJE.



POLO
de Zara
Home, 35,99 €



JERSEY
de lana de alpaca,
de American
Vintage, 175 €



PANTALÓN
de Zara Home,
29,99 €



CARDIGAN
de Zalando,
65,99 €



BOLSO
de Polène,
460 €



MALETA
de cabina,
de Samsonite,
225 €

ZAPATILLAS
de New Balance,
190 €



TAMARA FALCÓ



CHAQUETA
de Oceanis, 149 €



CAMISETA
de Primark, 4,50 €



BLUSA
de Kapda Casa, 59 €



KAFTÁN
de Nekane, 99 €



SOBRECAMISA
de Stradivarius, 25,99 €



BERMUDA
de H&M,
27,99 €



CHAQUETA
de Nike,
69,95 €



ZAPATILLAS
de senderismo, de Adidas,
80 €



VAQUERO
de Lefties,
22,99 €



SUDADERA
de Pull&Bear,
27,99 €

producto
estrella

GAFAS
XL de Yalea,
149 €



ALPARGATAS
de Star Love,
85 €



BOLSO
de Fun &
Basics,
54,95 €



SOMBRERO
de Zara, 22,95 €



Bañador
de Totem
180 €

Poros, cómo tratarlos

SON UNA PREOCUPACIÓN PARA MUCHAS DE NOSOTRAS, QUE BUSCAMOS MINIMIZARLOS AL MÁXIMO. TE CONTAMOS CÓMO ES POSIBLE.

Hay pieles más propensas que otras a padecerlos, pero una vez que aparecen no podemos reducirlos, aunque sí tratarlos. La farmacéutica Silvia Pindado nos lo explica.

Silvia, ¿por qué tenemos poros en la piel? Los poros participan en nuestra termorregulación. Gracias al sudor eliminamos toxinas y sales y mantenemos el equilibrio interno. También permiten el crecimiento del vello, por eso si el folículo se obstruye pueden aparecer puntos negros o granitos. Además, son indicadores del estado de nuestra piel, ya que su aspecto nos avisa de la producción de grasa (permite la salida del sebo), de la pérdida de colágeno, incluso del daño solar.

¿Por qué se notan? Es importante entender que los poros no se abren ni se cierran. Según tu tipo de piel pueden verse más grandes

o más pequeños. Si la tienes grasa los tendrás más marcados, con la piel seca son casi imperceptibles. Pero no podemos reducir el poro, el tamaño no varía. En pieles maduras en las que se ha perdido elasticidad, se aprecia más y la solución pasa por mantenerlos limpios y reafirmar.

1. Cómo mantenerlos limpios: Usa una o dos veces por semana exfoliantes de grano suave y exfoliantes químicos como AHA y ácido salicílico, que ayudan a eliminar la suciedad y grasa que se acumula dentro de él.

2. Reafirmar: En pieles maduras con pérdida de elasticidad, el poro se ve más grande por la flacidez. En este caso tenemos que recurrir al uso del Retinol como renovador celular, DMAE por su acción tensora o activadores de la producción de colágeno como los péptidos.



Stop Boutons Salicylique Vinopure, de Caudalie, 11,90 €.

Producto estrella



Mascarilla exfoliante de Lierac 17,91€



Glycolic 10 Renew Overnight, de SkinCeuticals, 95 €.



Sérum con péptidos P-Tiox, de SkinCeuticals, 148,95 €.



Sérum retinol 0,50%, de Iuver, 31,95 €.

Es importante saber que los poros se ven más o menos dependiendo del tipo de piel.

EL EXPERTO TE ACONSEJA...

Doctor, ¿se hincha la cara con el ácido hialurónico?



DR. LEO CERRUD
Médico estético
y nutricionista
Calle de Núñez
de Balboa, 107,
(Madrid)

Doctor, me noto la piel apagada y con falta de firmeza. Me gustaría hacerme algo, pero me da pánico el ácido hialurónico porque no quiero verme la cara hinchada ni perder mi expresión.

Voy a darte una alegría: el miedo al efecto pillow face o cara hinchada pertenece al pasado. Hoy en día, la medicina estética ha dado un giro de 180 grados y se plantea en torno a procedimientos no solo eficaces y seguros, también armónicos y naturales. Aunque obviamente, el ácido hialurónico se sigue utilizando como relleno, sea para aumentar o proyectar zonas que lo necesitan (labios, pómulos, ángulo mandibular, etc.), sea para recuperar volúmenes perdidos por el paso del tiempo, siempre que te pongas en manos de un profesional de referencia, el resultado será bueno y natural. Por supuesto, el relleno puede ser evidente, si quieres que así sea y lo pides, o si acudes a un profesional conocido por ese tipo de resultados, pero el ácido hialurónico no hincha per se y hay que perderle el miedo.

Por otro lado, este material, del que disponemos en nuestro organismo de forma natural, también se utiliza con otro fin, cuando es de bajo peso molecular (diferente composición a la del relleno, de alto peso molecular): mejorar la calidad de la piel, hidratarla, reafirmarla, difuminar pequeñas arruguitas y aportar mayor densidad y luminosidad. Es lo que se conoce como bioestimulación, que busca no solo un efecto visible desde

fuera, sino darle un empujón al colágeno y la elastina desde dentro. Aquí entran en juego ácidos hialurónicos como Profilllo, que se inyectan en rostro, cuello, escote y manos para lograr esa calidad extra de piel de la que hablábamos, y se añade a todas aquellas técnicas que utilizan esta sustancia como compañero de viaje en otros procedimientos de la medicina regenerativa: la mesoterapia revitalizante con vitaminas, minerales y oligoelementos; los polinucleótidos,

Siempre que te pongas
en manos de un
profesional de referencia,
el resultado será bueno
y natural

que reparan el ADN celular a partir del esperma de salmón y que se han puesto tan de moda gracias a celebrities que presumen de ellos como Kim Kardashian, Jennifer Aniston o Sheila Casas; o los exosomas, que son lo último en regeneración biológica y que a día de hoy no pueden infiltrarse con inyecciones, sino aplicarse de forma tópica. Con ninguno de estos tratamientos van a pensar que te has retocado "mal", porque no van a cambiar ningún rasgo ni expresión, sino que van a darte una piel más jugosa, tersa y joven. Lo que sí pueden decirte es eso de "¡qué buena cara tienes! La clave está en tratar la piel, no en transformarla.

Sabías que..?

SON MÁS VISIBLES

en la zona T (frente, nariz, barbilla) y se hacen más evidentes con la flacidez cutánea, es decir, con la edad. Por eso es importante saber cuidarlos bien.

Esto pasa por mantenerlos limpios y reafirmar la piel del rostro

5 mill

DE POROS

Esa es la cantidad de poros que se estima que tienen los adultos en su cuerpo y de esos unos 200 mil se encuentran solo en el rostro.

La máxima secreción de sebo se da entre los 15 y los 35 años de edad y entre los 30 y los 40 se vuelven más evidentes.



Fórmula regenerante y exfoliante ácida, de Arturo Alba, 49 €.

Decálogo de hábitos para dormir bien

CREAR UNA RUTINA, CUIDAR EL ENTORNO O ESCUCHAR LAS SEÑALES DE NUESTRO ORGANISMO SON PASOS SENCILLOS QUE, MANTENIDOS EN EL TIEMPO, PUEDEN AYUDAR A NUESTRO SUEÑO.



Un sueño reparador es sinónimo de salud, sobre todo el descanso nocturno, que empieza mucho antes de irse a la cama. Desde la parafarmacia online PromoFarma by DocMorris comparten un decálogo de hábitos sencillos.

- 1. El sueño empieza durante el día.** Mantenernos activos y hacer ejercicio de forma regular ayuda a mejorar la calidad del descanso, aunque conviene evitar entrenos intensos justo antes de acostarse. Y es aconsejable limitar las siestas largas y reducir el consumo de café o té desde media tarde.
- 2. Apaga las pantallas una hora antes de meterte en la cama.** La luz azul de los dispositivos electrónicos puede retrasar la secreción de melatonina, la hormona que regula el sueño. El móvil o el ordenador, fuera del dormitorio.
- 3. Cenas que favorezcan la relajación.** Opta por alimentos ricos en triptófano, un aminoácido esencial para producir serotonina y melatonina: carne blanca, pescado,

huevo, lácteos, etc., y acompañarlos de verdura. Y hay que evitar las comidas copiosas, el picante o el alcohol. Está bien acabar con una infusión relajante, pero sin excederse bebiendo líquido.

4. Preparar el dormitorio, tu refugio.

Lo ideal es que esté en silencio, con una temperatura agradable, entre 18 y 21 grados. También puede ser útil ventilar la habitación antes de acostarse y hacerse con elementos cómodos como el colchón, la almohada o la ropa de cama.

5. Crear un ritual de desconexión.

El cuerpo necesita que le enviemos señales claras de que el día ha terminado. Establece una rutina que nos predisponga al descanso: una ducha tibia, un ritual de skincare, etc.

6. Tener a mano un cuaderno de ideas.

Si al acostarte tu mente empieza a repasar tareas pendientes o preocupaciones del día, intenta anotarlas para "sacarlas" de la mente y ahuyentar la necesidad de planificar desde la cama lo del día siguiente.

7. Pequeños gadgets, grandes aliados.

Prueba a ponerte tapones o un antifaz si los estímulos visuales o sonoros del entorno te molestan. También es práctico poner de fondo ruido blanco, un sonido plano y monótono: la lluvia, un electrodoméstico suave...

8. Dormir en pareja... o no.

Quienes tienden a despertarse por la noche suelen ser sensibles a percibir los ronquidos o los movimientos de su pareja mientras duermen. Si se puede, mejor dormir en camas separadas, incluso en habitaciones distintas.

9. Si no puedes dormir, levántate.

Cuando pasas más de 15 minutos dando vueltas en la cama, lo aconsejable es levantarse y realizar una actividad tranquila, como leer o caminar por casa, sin hacer ruido. Para que el cerebro vuelva a asociar la cama únicamente con dormir.

10. Suplementos, con un criterio.

Consulta qué tomar con un profesional de la salud: melatonina, plantas como la pasiflora, la valeriana...

El 15,4% de los españoles
señala que los cambios horarios
afectan negativamente
a su descanso nocturno

Para pasar tiempo
de calidad en la
cama es mejor una
preparación previa.



EL FENÓMENO ORTOSOMNIA

Cada vez más expertos alertan de que la obsesión por medir el descanso puede acabar perjudicando nuestro bienestar. Un fenómeno bautizado como ortosomnía, término acuñado en 2017 por investigadores del "Journal of Clinical Sleep Medicine" para describir la preocupación excesiva por lograr el "sueño perfecto".

ÚLTIMAS NOTICIAS



FALLECE UNA ADOLESCENTE DE 17 AÑOS EN DENIA POR MENINGITIS

La meningitis ha vuelto a nuestro país. Una adolescente de 17 años ha fallecido en el hospital de Denia, Alicante. Las autoridades sanitarias ya están monitorizando a todo su entorno. En Reino Unido un brote de meningitis ha provocado dos muertos y una treintena de contagios. Cientos de jóvenes han hecho cola para vacunarse, ya que los dos fallecidos son estudiantes.



REPUNTE PRIMAVERAL DE LA ENFERMEDAD DEL BESO

En esta época se multiplican los contagios por el virus de Epstein-Barr que está detrás de la mayoría de casos de la mononucleosis infecciosa o enfermedad del beso, porque suele contagiarse por la saliva y se asocia a la adolescencia. Entre el 90% y el 95% de la población ha estado expuesta a ella y los síntomas van desde fiebre, malestar y cansancio hasta erupciones cutáneas. Se la relaciona con la esclerosis múltiple.

Sabías
que..?

BROTOS DE SARNA EN RESIDENCIAS ESPAÑOLAS

En los últimos tres meses se han registrado casos de sarna en residencias de distintos puntos del país. La sarna está causada por el ácaro "Sarcoptes scabiei", se transmite principalmente por contacto directo y prolongado piel con piel, y sus síntomas pueden tardar en aparecer, lo que dificulta su detección y favorece la propagación

8,3%

ES EL REPUNTE DE LA TUBERCULOSIS EN ESPAÑA

Aunque sigue por debajo de los niveles de 2015, según informa el Ministerio de Sanidad.

A pesar de ser una enfermedad prevenible y curable, la tuberculosis es la principal causa de muerte en el mundo provocada por un único agente infeccioso.

Fibras del futuro: las que sí merece la pena comprar

ELEGIR BIEN QUÉ LLEVAMOS PUESTO YA NO ES SOLO UNA CUESTIÓN DE ESTILO. DESCUBRE QUÉ TEJIDOS REALMENTE MARCAN LA DIFERENCIA PARA CONTAMINAR MENOS.

La moda es una de las industrias más contaminantes, pero afortunadamente no vive ajena al cambio climático. Los consumidores estamos cada vez más informados y somos más conscientes a la hora de ir de tiendas. Es importante elegir fibras que reduzcan el uso de recursos, que estén mejor gestionadas en su origen y que, sobre todo, funcionen bien en el uso cotidiano. Porque una prenda sostenible que se estropea rápido deja de serlo. También es importante entender que no existe la fibra perfecta. Todas tienen un impacto, ya sea en su cultivo, en su transformación o en su reciclaje. La diferencia está en el equilibrio: materiales que requieren menos agua o menos químicos. Te contamos cuáles son las fibras más ecológicas para que las busques en las etiquetas.

EN EUROPA
UNA PERSONA COMPRA
19 KG DE ROPA AL AÑO
Y GENERA UNOS 16 KG
DE RESIDUOS TEXTILES

-Lyocell. Es una fibra de origen vegetal procedente de la madera y con un proceso de producción más eficiente que otras viscosas tradicionales. Es suave, transpirable y duradera. Además, su siste-

ma de fabricación reutiliza gran parte del agua y los disolventes, lo que reduce su impacto.

-Modal certificado. También derivado de la madera, pero con procesos optimizados y trazabilidad controlada. Es ligero, resistente y mantiene bien la forma tras los lavados. La clave es que esté certificado, para asegurar una gestión responsable de los recursos.

-Lino. Es una de las fibras más antiguas y, a la vez, más actuales. Requiere menos agua que el algodón y es muy resistente, lo que alarga la vida de la prenda. Su acabado más natural y arrugado forma parte de su atractivo.

-Cáñamo. Similar al lino en resistencia, pero más robusto. Crece rápido, necesita pocos recursos y mejora con el uso. Cada vez aparece más en prendas básicas por su durabilidad y bajo impacto.

-Algodón reciclado. Reduce la necesidad de cultivar nuevo algodón y aprovecha residuos textiles. Aunque puede perder algo de calidad en comparación con el algodón virgen, es una opción interesante si está bien mezclado.

-Fibras regeneradas. Son las que nacen a partir de ropa usada o restos textiles transformados en nuevas fibras. Es una de las líneas más prometedoras porque cierra el ciclo dentro de la propia industria, reduciendo residuos.



La industria textil genera alrededor del 10% de las emisiones globales de CO2

Es importante
saber leer las
etiquetas de lo
que compramos.



ESTÁ PASANDO



MEDIDORES DE POLUCIÓN MAL COLOCADOS

Según un estudio que acaba de publicar Ecologistas en Acción, tres de cada cuatro de las estaciones encargadas de medir la contaminación están mal ubicadas. La nueva normativa europea exige que estos medidores, que se centran en el tráfico urbano, se sitúen en los puntos con más paso de vehículos, pero esto no se cumple, y es una manera de ocultar la polución real y hacer que los ciudadanos piensen que respiran un aire mejor del que tienen.



ADICIÓN A LOS COMBUSTIBLES FÓSILES

La ONU ha lanzado un comunicado expresando su preocupación por la dependencia global de los combustibles fósiles, en el contexto del conflicto bélico en Irán. "En esta era de guerra, el estrés climático también expone otra verdad: nuestra adicción a los combustibles fósiles está desestabilizando tanto el clima como la seguridad global. Hay que acelerar hacia una transición justa a las energías renovables", explican.

Oferta
estrella

13

**PAÍSES
EN EL MUNDO...**

...cuentan con un aire con unos niveles de contaminación que no afectan a la salud. Según la OMS, el aire más limpio se respira en la Polinesia Francesa.



Blusa hecha con algodón orgánico certificado y con mangas ligeramente abullonadas. De Tiralahilacha.

68 €

CINE



Los cuatro protagonistas: Ángela Cervantes, Natalia Verbeke, Julián López y Vebjon Enger.

Lapönia

DAVID SERRANO PRESENTA UNA COMEDIA DRAMÁTICA SOBRE EL DILEMA DE MENTIR PARA MANTENER LA PAZ FAMILIAR.

1 abril Director: David Serrano. Intérpretes: Natalia Verbeke, Julián López, Ángela Cervantes, Vebjørn Enger, Blanca Ramírez, Adrián Gamiz. **Comedia.**

Primero fue una obra de teatro y ahora el guionista y director David Serrano ha convertido esta historia en una película coral que mezcla la comedia y el drama a partes iguales. Natalia Verbeke, Julián López, Ángela Cervantes y Vebjørn Enger son los protagonistas de una historia que se rodó en las localidades vizcaínas de Getxo y Mungia.

Después de varios años sin celebrar las fiestas juntas, Nuria, asentada en Laponia junto a su marido Olavi y su hija, decide invitar a su hermana Mónica, a su marido y al hijo de ambos a celebrar

una Navidad en su casa de Romanievi. El plan se presenta perfecto hasta que la hija de Nuria le cuenta a su primo pequeño la verdad sobre la existencia de Papá Noel. La que estaba destinada a ser la más especial de las navidades se convierte de golpe en una batalla campal entre hermanas, cuñados y primos. Una noche que sacará a relucir secretos inconfesables en medio de un debate sobre qué es más adecuado, si contar la verdad a toda costa o mantener la ilusión, aunque sea a base de mentiras. “Esta película creo que enseña que si escucháramos más al otro nos iría mejor”, asegura Julián.



TAMBIÉN EN CINES

“SUPER MARIO GALAXY: LA PELÍCULA”

Después del taquillazo de la primera parte (recaudó más de 1.300 millones de euros), Mario y Luigi regresan con más aventuras para los pequeños de la casa. En esta ocasión, los fontaneros se unen a la princesa Peach para emprender una aventura hasta los confines del espacio.

OCIO



LAURA PAUSINI, UNA VOZ ÚNICA

La cantante italiana siente España como su segunda casa y ahora presenta su "Yo canto World Tour". El 2 de abril actuará en el Palau Sant Jordi de Barcelona, el 4 en el Roig Arena de Valencia y el 6 en el Movistar Arena. Laura Pausini es toda una estrella y en sus 33 años de carrera ha vendido cerca de 100 millones de discos. entradas.com



FESTIVAL SWING EN SEVILLA

El Teatro Alameda de la ciudad andaluza acoge la XIV edición del festival Sevilla Swing, un certamen que reúne a músicos, bailarines y aficionados en torno a un género que, casi un siglo después de su auge, sigue plenamente vigente. Más allá de los conciertos, el festival también despliega un montón de actividades paralelas, como clases de swing de todos los niveles. Toda la información en sevillaswingfestival.com

NO TE PIERDAS

libros/ música



"HE VENCIDO AL MUNDO"

Dos años después de publicar "Te he llamado por tu nombre", Christian Gálvez regresa a las librerías con este texto cargado de sensibilidad, un relato que aborda los días previos a la muerte de Jesús de Nazaret desde la perspectiva de tres personajes clave: Judas, María y un centurión romano, un personaje que observa los acontecimientos mientras se debate entre su deber militar y la fe. Ed. Suma

"GENTE A CENAR"

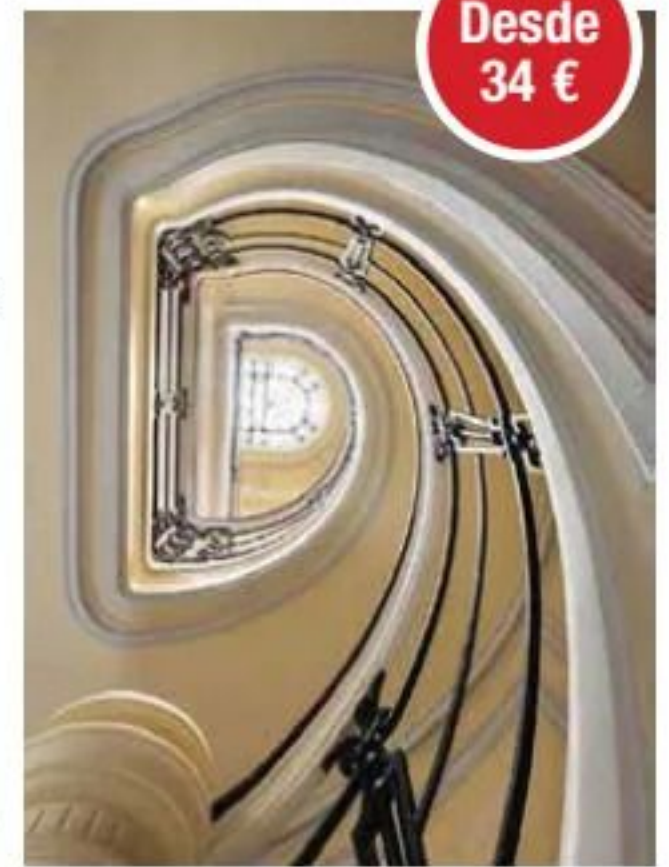
Este libro es una adictiva antología de textos inéditos en español de la inolvidable Norah Ephron. La guionista y escritora, que falleció en 2012, nos enseña a ser los anfitriones perfectos, a preparar un buen sándwich y medita sobre los gajes de su oficio. Y todo regado con su gran sentido del humor. Libros del Asteroide.



OFERTAS DE LA SEMANA

VUELVE CASA DECOR

Madrid se pone a la vanguardia del diseño y la decoración cada primavera gracias a Casa Decor, un evento que desde 1992 transforma un edificio emblemático de la capital en un escenario de creatividad para profesionales y amantes del interiorismo. En 2026, el escenario elegido es el antiguo palacio del Marqués de los Vélez, en el Barrio de Las Letras, un inmueble que guarda vidrieras centenarias y escaleras de mármol. casadecor.es



Desde
34 €



Desde
49,50 €

BAD GYAL, EN MADRID

La catalana Alba Farelo, conocida sobre el escenario como Bad Gyal, se ha consolidado como una de las artistas más influyentes de la música urbana internacional. Los días 11, 12 y 13 de abril actuará en el Movistar Arena, en Madrid, dentro de su gira Más Cara Tour para presentar su segundo disco de estudio.

SESIÓN VERMÚ

Cada primavera, una cuidada selección de bandas y músicos emergentes recorren la región en conciertos gratuitos y abiertos a todos los públicos. Desde el 11 de abril podrás disfrutar de buena música, tanto en Madrid como en algunos de los enclaves turísticos más importantes de la región, como Chinchón, Alcalá de Henares, Aranjuez o San Lorenzo de El Escorial. Toda la agenda en comunidad.madrid

Gratis



DEL 11 DE ABRIL AL 2 DE MAYO DE 2026



Depende
de lo
consumido

BARCELÓ IMAGINE REABRE SU SKYLINE

Con la llegada del buen tiempo apetece disfrutar de planes al aire libre. Barceló Imagine reabre Sky Lounge, su espectacular azotea desde donde contemplar el skyline de Madrid. Este espacio chill out ofrece una experiencia única donde disfrutar de las vistas, la música y una cuidada propuesta de coctelería. barcelo.com



Ve a hacer la compra con una lista basada en el plan de menús semanales, evita las tentaciones.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Claves para ahorrar en la cocina

LA CESTA DE LA COMPRA ESTÁ POR LAS NUBES, POR ESO TE DAMOS UNA SERIE DE CONSEJOS PARA QUE LLENAR LA DESPENSA NO ROMPA EL PRESUPUESTO.

Según la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) los productos frescos se han encarecido un 6,7% de media en 2025 respecto al año anterior. A pesar de todo, podemos ajustar la compra semanal con estos consejos:

-Elige alimentos de temporada. Son más económicos y están en su punto de máximo sabor y textura.

-Compra piezas enteras. El pollo y los pescados enteros son más económicos que por piezas. Utiliza también el esqueleto y las rasas para caldos.

-Aprovecha el calor del horno. Si haces primero el bizcocho y un asado después, estás ahorrando tiempo de consumo de electricidad o gas.

-Reinventa las sobras. Las verduras asadas pueden formar parte de

cremas; carnes y pescados tienen una segunda vida en lasañas, croquetas, hojaldres...

-Cocina y congela. Cuando prepares guisos o pucheros, haz un par de raciones de más, no supone más tiempo y si dos tupperes en el congelador que te salvarán una comida.

-Frutas. Cuando no estén tan bonitas, prepara batidos y zumos.

OFERTAS DEL SÚPER

Hemos cogido el carro de la compra y hemos hecho un recorrido por los supermercados para encontrar las mejores ofertas. Prepárate para disfrutar de una comida muy saludable: dorada asada con verduras y un chorrito de aceite de oliva con guarnición de arroz basmati.



Dorada por piezas (de entre 400 y 600 g), 1 kilo

8,79€



Carrefour

23,75€

Aceite de oliva virgen extra Hojiblanca, garrafa de 5 litros

AHORRAMAS



Arroz Basmati, con cuenta BM: 3x2, si compras 3 la unidad cuesta

2,46€





Preguntamos a...

LUCÍA PÉREZ ¿Te gusta meterte en la cocina?

Me encanta cocinar y no lo hago mal, tengo una buena maestra. Sobre todo, se me dan bien los platos de cuchareo.

Podrías alimentarte solo de...

Huevos fritos y patatas. No me canso de ese plato.

Cuando vas a un restaurante, ¿eres de pedir lo más exótico de la carta?

¡Totalmente! Me encanta comer y probar cosas nuevas. Sobre todo cuando viajo, siempre me gusta pedir lo típico de cada lugar.



“PALADEA LA OLIVA”

El Ayuntamiento de La Oliva celebra la séptima edición de Paladea La Oliva entre el 6 y el 10 de mayo, con la colaboración del Cabildo de Fuerteventura y una iniciativa muy original: una programación deportiva variada junto a showcookings, concursos gastronómicos y catas de vino, cerveza y cava. Más información en la web del ayuntamiento laoliva.es

PRODUCTOS ESPAÑOLES

Canal Cocina refuerza su compromiso con el producto local, la tradición culinaria y los productores de nuestro país para reivindicar la gastronomía española. Este compromiso se refleja en la serie documental “Productos españoles” que puedes ver en canalcocina.es



Superalimento



QUINOA

Este pseudocereal andino ya se ofrendaba en tiempos antiguos a los dioses como reconocimiento de sus propiedades: contiene proteínas de alto valor biológico (con 8 aminoácidos esenciales), no tiene gluten (lo cual lo hace ideal para personas que sufren enfermedad celíaca), aporta fibras y es fuente de minerales como magnesio y potasio.

Receta económica

Bolas de risotto

- 200 g de arroz blanco
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 limón
- 5 dl de caldo de verduras
- 2 huevos
- 100 g de queso parmesano
- pan rallado
- aceite de oliva
- sal y pimienta



1. Pelar y picar la cebolla y los ajos. Poner una cazuela al fuego con tres cucharadas de aceite. Rehogar cebolla y ajo un minuto, añadir el arroz y remover con una cuchara de madera.

2. Cortar unas tiras de piel de limón y añadirlas al arroz. Verter el caldo de verduras poco a poco. Revolver el arroz de vez en cuando y dejar que se haga lentamente. Retirar del fuego antes de que el caldo se haya absorbido por completo. Añadir el queso parmesano. Remover y dejar enfriar.

3. Formar bolas con el risotto. Pasarlas por huevo batido y luego por pan rallado. Freír en aceite caliente hasta que estén doradas.

El precio es de 1€/ración

TELEVISIÓN



TVE CONFÍA EN “BARRIO ESPERANZA”

Mariona Terés encabeza esta serie dando vida a una expresa reconvertida en maestra

Una comedia social de humor ácido y tono vitalista ambientada en un colegio público, un espacio tan reconocible como decisivo en la vida de cualquier persona. Así define TVE la serie que estrena muy pronto. Una ficción que pone el foco en la importancia de la enseñanza pública, la convivencia y las segundas oportunidades. Mariona Terés encabeza el reparto, interpretando a Esperanza, quien trata de recomponer su existencia tras encadenar errores y acabar en la cárcel, donde estudió Magisterio. Junto a ella, el reparto principal lo completan Alejo Sauras, Mariano Peña, Juan Vinuesa, Ana Jara, Laura de la Uz, Guillermo Campra, Carlos Librado “Nene”, Ángel Héctor y Ruth Núñez. Y hay que añadir a Carmen Balaguer, Javier Pereira y un ramillete de pequeños actores con mucho futuro.

MÁS “CASADOS A PRIMERA VISTA”

Telecinco renueva el exitoso formato

Después de los increíbles datos de audiencia de su primera edición, Telecinco ha decidido dar el “sí, quiero” a nuevas entregas del reality dating show “Casados a primera vista”. La revelación de la temporada televisiva ha sido una original experiencia en la que 12 solteros y solteras, siguiendo la orientación de tres expertos en el ámbito de la pareja, aceptaron casarse sin conocerse y, tras disfrutar de su boda y su luna de miel, decidieron convivir durante semanas en busca del amor.





NUEVA EDICIÓN DE "MASK SINGER"

Se unen Lorena Castell, Juan Y Medio y Boris Izaguirre

Próximamente, Antena 3 estrenará la quinta edición de "Mask Singer", con nuevas máscaras, dinámicas y famosos a los que descubrir. Ana Milán seguirá de investigadora y Ruth Lorenzo, Juan Y Medio y Boris Izaguirre se incorporan al panel de investigadores de esta quinta edición del programa, capitaneado de nuevo por Arturo Valls, y en el que los famosos se meten bajo una original máscara e intentan ser los mejor valorados sin revelar su identidad.

"PYJAMADA" CON LOLA LOLITA

El canal Flooxer emitirá este docurreality

La conocida influencer Lola Lolita abre las puertas de su casa para celebrar fiestas de pijamas muy especiales, donde se va a conocer quién es realmente Lola Moreno. Esto es "Pyjamada", un docurreality que veremos en el canal Flooxer, de Atresmedia. Judith Arias, Laura Escanes, Dulceida (en la foto, de izquierda a derecha, con Lola en el centro), Marina Rivers, Naiara, Omar Montes, Javi Hoyos, Dani Mateo y Susi Caramelo se suman a esta experiencia en la que también estarán presentes amigos y familiares de Lola, mostrando su entorno más cercano y personal.



EN MARCHA EL "BENIDORM FEST 2027"

RTVE presenta las novedades

La música tiene su casa en RTVE, que sigue apostando por el "Benidorm Fest". Entre las principales novedades anunciadas está el adelanto del plazo de envío de candidaturas, que se abrirá del 6 de abril al 12 de julio. También se renueva el equipo artístico y se confirma la continuidad del campamento de composición, como una iniciativa clave para fomentar la creación musical colaborativa. Además, se han compartido los proyectos de los ganadores del "Benidorm Fest 2026", Tony Grox & LUCYCALYS (en la imagen), que trabajarán con Univisión y producirán una canción con Tainy. Por su parte, ASHA, segunda clasificada del "Benidorm Fest 2026" y ganadora del Premio Spotify, grabará su Spotify Single en Estocolmo, previsto para el 14 y 15 de abril.



Very Rose: limpieza con delicadeza

En la rutina diaria de belleza, la limpieza es básica: en la gama Very Rose de Nuxe encontrarás el Desmaquillante Waterproof Ojos y Labios Bifásico que elimina todo tipo de maquillaje, incluso el más resistente, así como las impurezas en un solo gesto y sin frotar. Su delicada fórmula bifásica se ha desarrollado sin perfume para ojos sensibles y deja la piel suave y flexible. es.nuxe.com



Colnatur Beauty revalida premio

Elisabeth Rabadán, Product Manager de Colnatur, y Jordi Conesa, Director de Marketing Estratégico de la marca, fueron los encargados de recoger, por cuarto año consecutivo, el Premio Victoria de la Belleza que se concede a partir de las valoraciones de los consumidores. colnatur.com



Sube y baja las escaleras sin miedo

Si las escaleras te generan inseguridad, una silla salvaescaleras de VALIDA es la solución. Desplázate sentado, de forma cómoda y segura, sin esfuerzo ni riesgo de caídas. Solicita asesoramiento gratuito llamando al 900 414 000 o visitando valida.es

Descubre la belleza en lata

Natulim Ker es una gama de productos de cuidado personal en un rompedor formato (formado por un dispensador y una lata de recarga). Puedes encontrar champú Sunrise para cabello normal, Fénix para cabello seco o dañado y Detox para cabello graso, así como geles de ducha sin fragancia o hidratante y también jabón de manos. natulim.com



Olevm íntimo di Pompeia

Desde el año 1994 Olevm íntimo di Pompeia es la solución cosmética por excelencia para el cuidado, la higiene y la protección de la zona íntima femenina. Este aceite contiene 6 activos botánicos cuyas propiedades pueden ayudar a prevenir y tratar afecciones íntimas y es efectivo contra la sequedad. pompeia.es

UNA PRIMAVERA LLENA DE COLOR



DE REGALO, MAKE-UP
para estar siempre perfecta

PROMOCIÓN VÁLIDA EN ESPAÑA




Elige el tuyo

MUA
MAKEUP
ACADEMY

REVISTA +
COSMÉTICO:
SÓLO
4,75 €

AUTODEFINIDO



			EQUIDAD	↓	ALLÍ VIVIÓ JESUCRISTO	↓	AVE AMERICANA TREPADORA	↓
			CATARATAS EN BRASIL					
			→					
			AFLUENTE DEL TAJO		REAL ORDEN		DULCE, APACIBLE	
			→		↓		↓	
			SOPHIA ..., ACTRIZ	→				
HEROÍNA DE LO QUE EL VIENTO SE LLEVÓ	ZARRA-PASTROSO	REMUEVE LA TIERRA	↓	DIMINUTIVO DE EDWIN	→	ARTÍCULO	→	ARAÑAR
		CIERTO CEREAL		SE PARECE AL CIERVO		HERMANOS CINEASTAS		
→	↓	↓		↓	OFICIO DEL CINE	→		↓
					WOODY ..., CINEASTA	↓		
GARANTIZADO	→						SIGLAS COMERCIALES	→
SONIDO SUAVE DE LA R							COCODRILO AMERICANO	
→			CIENTO CINCUENTA	→	SONIDOS DÉBILES	→	↓	
			COL., EXTRANJERO		DIRIGIRSE, ANDAR			
→			↓		↓			POESÍA QUE SE CANTA
... JOLIE, ACTRIZ	→							↓
OTRO IGUAL	→			TERMINACIÓN VERBAL	→	SUFIJO DE MINERALES	→	
PRON. NEUTRO				PAÍS IMAGINARIO		ANNO DOMINI		
→		JUAN EN EUSKERA	→	↓	PERSONA QUERIDA	→		
		ANHELAR			CONTIGUO, PARECIDO	↓		
SU APELLIDO	→	↓			PRIMER HOMBRE	→		GUIZO DE CARNE Y LEGUMBRES
PERCUSIÓN ASIÁTICA					CIUDAD REAL			
→				CAPITAL FEDERAL	→	BAJEL	→	↓
				LUGAR PARA TAPEAR		VERGEL		
ENTE OLÍMPICO	CONTENIDO	→				↓	DEPÓSITO LEGAL	→
	DAN ACEITE						IMPULSO PRIMARIO	
→	↓		PALO DE LA BARAJA ESPAÑOLA		GANGOSO	→	↓	
					VALÍAN, COSTABAN			
PASTA BERMELLÓN	→		↓		ESTOY INFORMADO	→		TIEMPO PASADO
LANZAMIENTO					SIN RELIGIÓN	↓		
→				MUY GASTADA POR EL USO	→			↓
								JUEGO DE MESA
MADRILEÑA PINTADA POR GOYA		MATÍAS ..., PERIODISTA	→				PRONOMBRE PERSONAL	→
		INTERJ. DE RISA					NOTA MUSICAL	
→		↓		ACRÓNIMO DE NORDESTE	→	BOTÓN DE GRABAR	→	
UNIÓN DE LA MANGA	→				COLORACIÓN DEL PÁRPADO INFERIOR	→		

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.

★★

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

★★

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

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

SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.



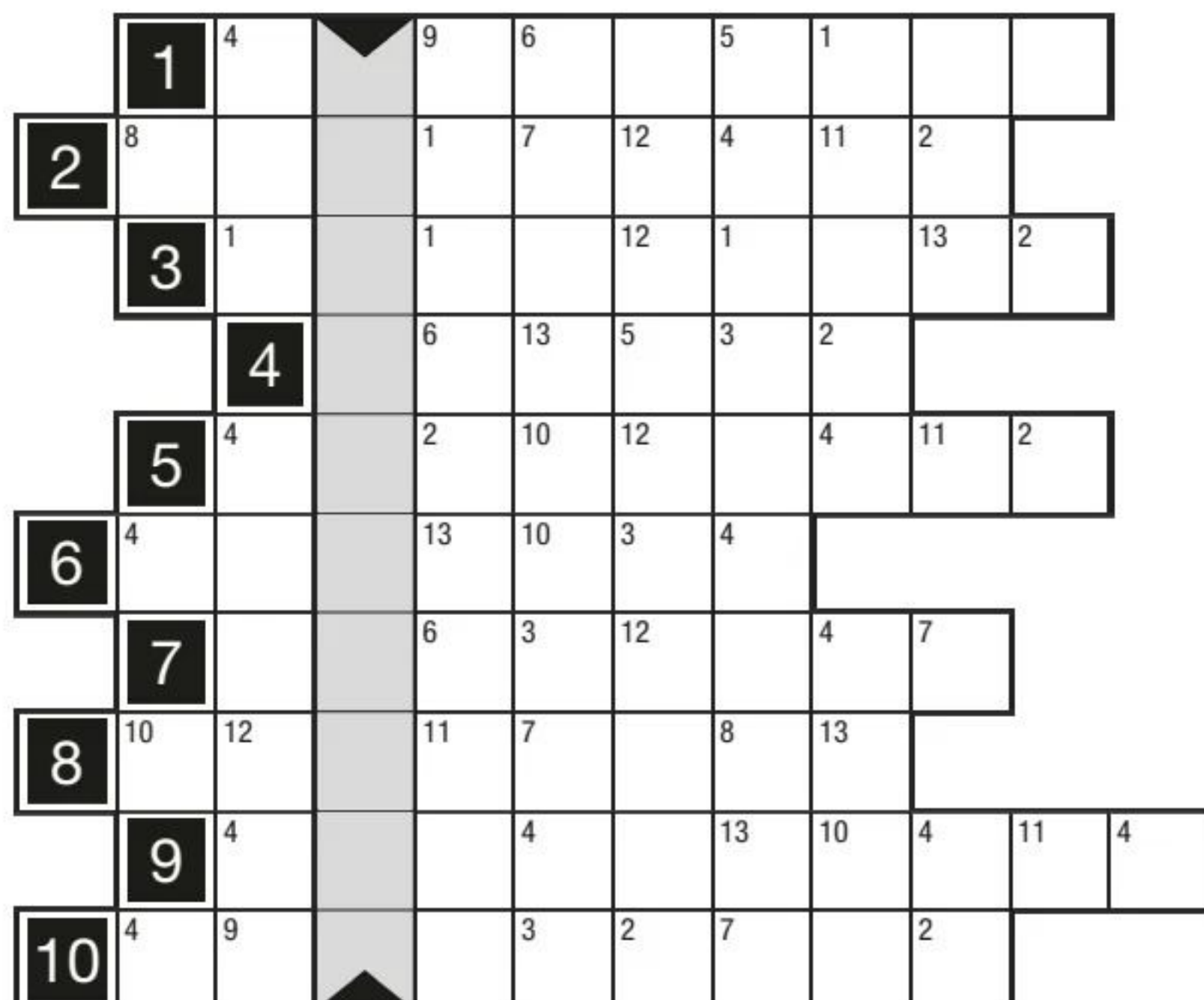
- | | | | | | |
|-------------|------------|-------------|-------------|---------|-------------|
| ABISMO | CAPITAL | DILUCIDAR | LONA | ODRE | SOLTAR |
| ALARDE | COLECTA | EMBOZO | MARCO | OSTRA | TABLA |
| ÁLBUM | CRIPTA | ENCOMENDAR | MEDIODÍA | PITARRO | TECA |
| ANTEQUERANO | DAMA | ENTREVISTAR | MOHÍNA | PLATA | TOLONDRÓN |
| ASPERILLO | DESMEMBRAR | ETNOLÓGICO | MORADO | PLUMÍN | TRAQUETEAR |
| AVASALLADOR | DESPOTISMO | GALÁCTICO | MORROCOTUDA | ROBLE | TUROPERADOR |
| CABLEGRAMA | DIETA | GUANACO | NIÑERO | SERIO | |



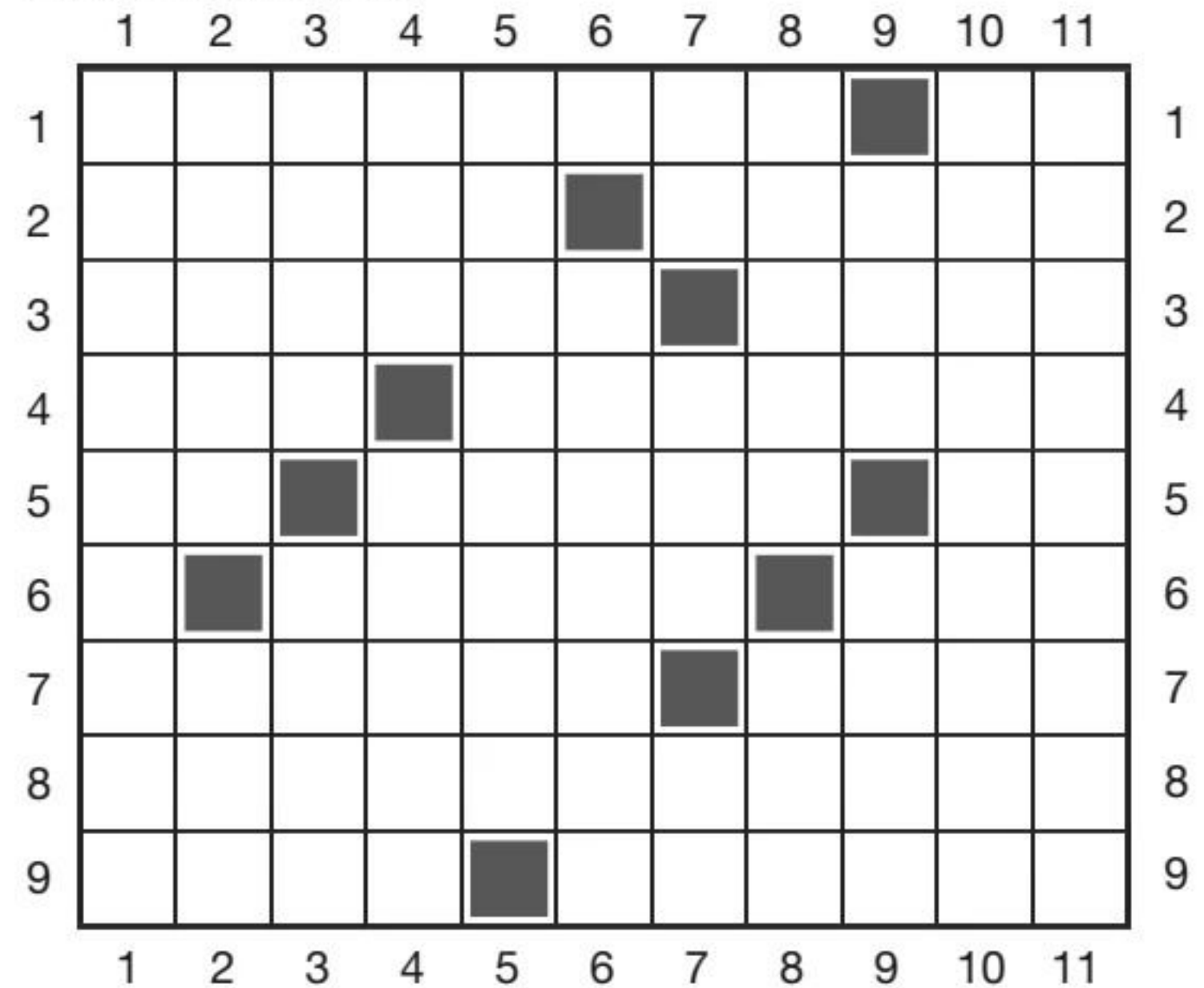
HORIZONTAL

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 | Facilidad de palabra | 6 | Desafío con dinero |
| 2 | Consentido, mimado | 7 | Poner nombre a algo |
| 3 | Conversación en voz baja | 8 | Indicios de enfermedad |
| 4 | Narración breve | 9 | Cruzada, oblicua |
| 5 | Emponzoñar con tósigo | 10 | Que depende del azar |



CRUCIGRAMA



- Horizontal** 1 Parte de la mecánica. Ciclo formativo. 2 Hinchazón serosa. Zona rala en un tejido. 3 Embarcación pequeña. Trabajar la tierra. 4 La hace el público. Que come con ansia (f.). 5 Antónimo de sí. Persona violenta. Símbolo de una unidad de longitud. 6 Nivel jerárquico. Mercado común europeo. 7 Proporcionar refugio. Prueba. 8 Comparar una cosa con otra distinta. 9 Nombre ruso de mujer. Examen rápido.
- Vertical** 1 Perverso, maligno. 2 Figura de un dios adorado. Quinta nota. 3 Clara, definida. Espacio donde se practica boxeo. 4 Señor de la casa, propietario. Necesitada de algo. 5 Aislar a alguien respecto a un grupo. 6 Divertir, deleitar. 7 Doscientos en numeración romana. Su símbolo es Au. Precede a la cu. 8 Apéndice de los vertebrados acuáticos. Corpiño. 9 Hula hoop. Comida tras la merienda. 10 Viven al norte de los Pirineos. 11 Dato que se tiene en cuenta para el análisis.

CRUZADA

4 LETRAS:

ALAR
ALBO
ALÓN
ASIR
BOOM
EMIR
ERGO
INRI
LIMO
LOOR
LORO
MAZO
MOJO
NASA
NONA
OÍDA
ONZA

PLAN
RAER
RARO
RETO
RUTA
SENO
TRAS

5 LETRAS:

ASOMO
CALZO
LEJOS
LUEGO
NUERA
ÓSCAR
RACOR
TRAJE

6 LETRAS:

BORRAR
CÓDICE
JINETE
LOCUAZ
MÁSTER
ONAGRO
PELUCA
PÍCNIC
VOTADO

7 LETRAS:

CONTROL
ESPUELA

8 LETRAS:

ADUANERO
ARREDRAR

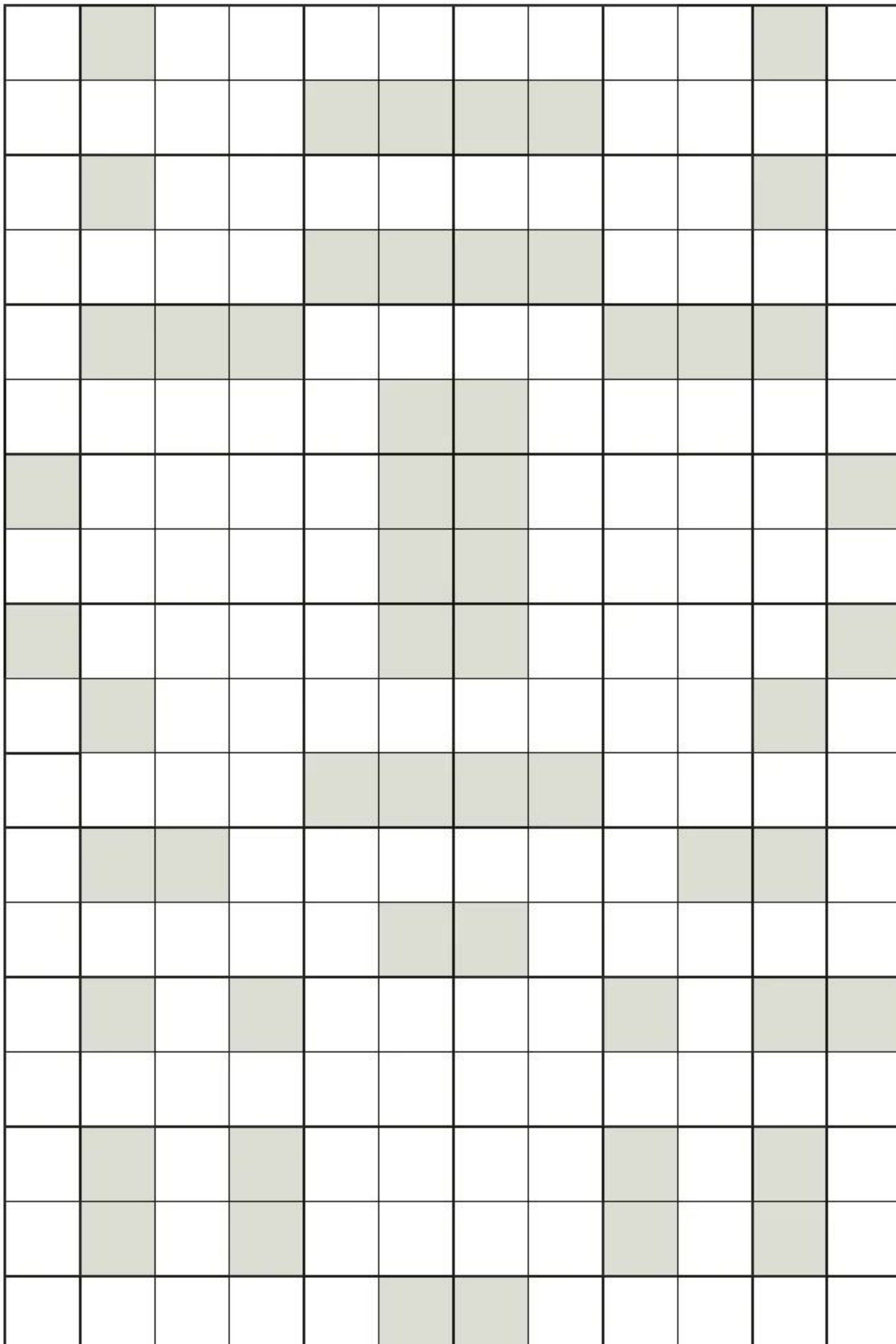
SERRANAS
TOMATERA
ZOÓTROPO

9 LETRAS:

EMULACIÓN

12 LETRAS:

CONQUISTADOR



TECTONIC

Los bloques se rellenan del 1 a 5. Los de dos casillas con 1 y 2, los de tres con 1, 2 y 3, etc. No se repiten números en casillas colindantes ni en diagonal.

★★

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

★★

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

BINARIO

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

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

★★

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

DE PRIMERO

Alcachofas a la romana

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 12 alcachofas
- 1 limón
- 2 dientes de ajo
- 0,6 dl de vino blanco
- hierbas frescas: perejil, menta, orégano y hierbabuena
- aceite de oliva
- sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 1,80 € aprox. CALORÍAS: 140 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 60-80 min



PASO 1

Poner en un bol un litro de agua y el zumo de un limón. Limpiar las alcachofas cortando con un cuchillo de sierra la base del tallo y la punta de las hojas de la alcachofa.

Con un cuchillo afilado pelar el tallo y la base de la alcachofa y eliminar las hojas externas más duras. Poner las alcachofas preparadas en el bol con agua y limón.



PASO 2

Picar la menta, el orégano, el perejil, la hierbabuena y los ajos pelados. Mezclar las hierbas con el ajo y frotar con la mezcla las alcachofas por todos lados de manera que se impregnen entre las hojas.



PASO 3

Poner una olla al fuego con aceite de oliva, el vino blanco y las alcachofas de manera que queden con el corte hacia abajo y el tallo hacia arriba. Salpimentar y cocinar con la olla tapada entre veinte y treinta minutos hasta que las alcachofas queden tiernas. Servir con los jugos de la cocción, un poco más de hierbas picadas y un chorro de aceite de oliva.



Salud digestiva

Estas flores son reconocidas por sus beneficios en la salud digestiva: alivian molestias como hinchazón, flatulencias... Protegen el hígado, ya que son desintoxicantes y ayudan a la regeneración del mismo



DE SEGUNDO

Chili a la boloñesa

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 200 g de láminas de lasaña
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 600 g de carne picada de ternera
- 2 dl de tomate frito
- 2 dl de caldo de carne
- 3 tomates
- 1 cucharada de queso parmesano rallado
- perejil fresco
- 3 cucharadas de vinagre balsámico
- aceite de oliva
- sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 3,20 € aprox. CALORÍAS: 330 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 40-60 min



PASO 1

Poner una olla al fuego con abundante agua y un poco de sal. Añadir las láminas de lasaña y dejar cocer siguiendo las indicaciones del fabricante. Escurrir y reservar.



PASO 2

Poner una cazuela al fuego con cuatro cucharadas de aceite de oliva. Cuando el aceite esté caliente añadir los ajos, la cebolla pelada y picada. Rehogar cinco minutos y añadir la carne picada y salpimentar. Mantener al fuego hasta que se dore la carne.



PASO 3

Añadir el caldo de carne, la salsa de tomate frito, el vinagre de Módena, tres tomates cortados en trozos pequeños y un poco de sal y pimienta. Mantener a fuego medio diez minutos. Añadir a continuación un poco de queso parmesano rallado, unas hojas de perejil y las hojas de lasaña cocidas. Mantener un par de minutos al fuego, retirar y servir.



Ternera

Para hacer este chili se recomienda utilizar carne de ternera, pero también se puede usar un mix de carne de vaca y cerdo. Si no van a comer niños, le va muy bien una cayena o un toque de salsa picante





DE POSTRE

Requesón con frutas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 40 g de harina de repostería
- 2 claras de huevo
- 100 g de almendra molida
- 30 g de mantequilla
- 120 g de azúcar glas
- 200 g de requesón
- 2 kiwis
- 2 peras
- 4 fresas
- agua de azahar
- sal

PRECIO POR PERSONA: 1,70 € aprox. CALORÍAS: 280 DIFICULTAD: baja
TIEMPO: 20-40 min + reposo



PASO 1

Precalentar a 180 °C el horno. Poner en el vaso de la batidora la mantequilla, el azúcar en polvo y la sal. Batir con batidora al menos tres minutos. Añadir el zumo, la harina y batir hasta que se integre. Dejar reposar durante una hora.



PASO 2

Amasar y formar galletas en forma de círculo, meter al horno hasta que se doren. Desmenuzar el requesón.



PASO 3

Pelar y cortar en láminas la fruta. Montar poniendo encima de la base de la galleta el requesón y por último la fruta rociada con unas gotas de agua de azahar.

ELLE GOURMET



PRIMAVERA/VERANO 2026 110 48
4,50 € (ISPA) CANARIAS 4,65 €



RESTAURANTES
RECETAS
PLANES
CHEFS

JAYDY MICHEL

SABOR A MÉXICO

LA BUENA VIDA CON ESTILO

elle.es/gourmet  [@ellegourmet_es](https://www.instagram.com/ellegourmet_es)

YA EN TU QUIOSCO



CAYETANO reúne a la familia en un homenaje a su madre

El duque de Arjona presentó en el Palacio de Liria el libro “La última duquesa: un homenaje a Cayetana de Alba”. Solo faltó Jacobo: “Siempre falta alguno”, dijo resignado.



Eugenia con **CARLOS**

La pequeña de los Alba se mostró muy cariñosa en todo momento con su hermano, el duque de Alba

El Palacio de Liria de Madrid acogió uno de los actos más simbólicos tras la muerte de la duquesa de Alba. Cayetano Martínez de Irujo presentaba su libro “La última duquesa, un homenaje a Cayetana de Alba”, en el centenario de su nacimiento, rodeado de gran parte de su familia. Un acto cargado de emoción y de significado. La cita ha escenificado algo que parecía impensable hace no tanto: la reunión de los hermanos tras años de desencuentros. Allí estuvieron Carlos, Eugenia, Fernando y Alfonso. Una unidad que sorprendió. “Siempre falta alguno”, dijo Cayetano haciendo referencia a Jacobo, pero enseguida matizó: “Siempre falta alguno, pero



Cayetano contó con el apoyo de su hermano Carlos, del que hace tiempo estuvo muy distanciado.

ahora estamos casi todos, lo cual me hace mucha ilusión. Para todos nosotros ha sido una gran madre. Estamos todos muy contentos. Me alegro de que estéis prácticamente todos”.

“Mi madre fue mejor esposa que madre”

Y también ensalzó la figura de Cayetana: “Desempeñó mejor el papel de esposa que el de madre. Yo creo que ella lo hizo lo mejor que pudo. Y hay un factor determinante que es que fue hija única, heredó un imperio, reconstruyó un palacio. Sus carencias como madre están entendidas”.

Agencias



Alfonso de Alba, a su llegada a la presentación.

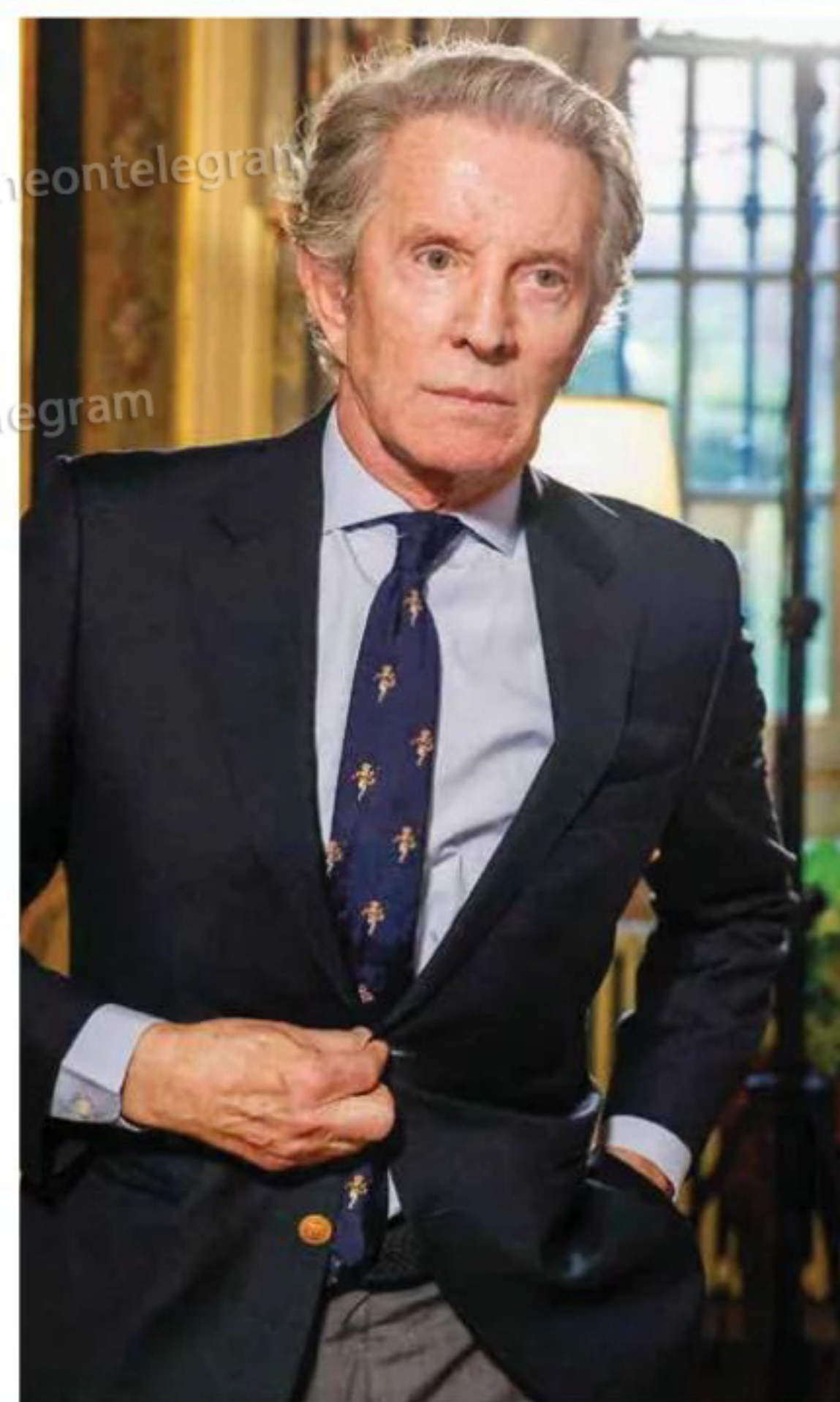
ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Fernando tampoco quiso faltar a la reunión familiar, pero se mantuvo en un discreto segundo plano.



El último marido de la duquesa, Alfonso Díez, no quiso faltar a su homenaje. Se lleva muy bien con todos sus hijos, especialmente con Cayetano.



“Llevo 62 años
sabiendo quién
era, y ahora
lo he hecho”

BENITA “Decidí vivir encerrada porque no quería vender mi cuerpo”

Hablamos con la futuróloga y colaboradora televisiva antes de estrenarse el documental en el que relata su transición de hombre a mujer.

Seis décadas le ha costado dar el paso para conseguir su sueño: ser una mujer. Su documental "Benita" se estrena el 31 de marzo en La 2, el Día Internacional de la Visibilidad Trans. Benita Castejón Elvira cuenta en dos capítulos cómo ha vivido como mujer dentro de un cuerpo de hombre. Benita, antes Maestro Joao, presentó su documental en el Ministerio de Igualdad rodeada de amigas como Pilar Rubio o Lola Lolita.

-¿Qué nos vamos a encontrar en este documental?

-Risas, sufrimiento, dolor... Sobre todo vais a ver mucha sensibilidad, es decir, la esencia del ser humano, en este caso humildemente lo tengo que decir: me vais a encontrar a mí. Lo digo porque se va a ver cómo rehago mi vida y me rearmo.

"Maestro Joao me ha dado mucho, ha sido un vehículo más en mi vida"

-¿Qué ha supuesto para ti este proyecto?

-Pues ha supuesto finalizar algo con la palabra "milagro". Con este documental no quiero ayudar a la gente, pero sí quiero visibilizar.

-¿Te ha costado dar el paso?

-No, porque he estado muy bien rodeada. Yo llevo sabiendo toda la vida quién era y a los 62 años lo he hecho.

-¿Por qué has tardado tanto?

-En el documental se explica ese por qué. Sinceramente, no lo he hecho antes porque no quería ser puta. Cuando yo tenía 13 años empezaba el mundo del travestismo y eran putas, no eran cajeras de supermercado, peluqueras o enfermeras. ▶



Apoyo de la MINISTRA

La ministra de Igualdad, Ana Redondo, acompañó a Benita en la presentación de su documental de dos capítulos.



DESDE EL PUNTO DE PARTIDA

Con la canción de Rocío Jurado, "Desde el punto de partida" comienza el documental "Benita". Cuenta cómo fue su infancia, cómo empezó a ser transformista de La Más Grande y luego se convirtió en El maestro Joao. Ahora, por fin, es como quiere ser. En el documental participan familiares, amigos como Inés Hernand, Nagore Robles o Rafa Méndez.



“No creo en el matrimonio. Solo me casaría para ponerme el vestido blanco y la joyas”

HE HECHO MUCHAS COSAS POR NO HACER SUFRIR A MI MADRE, PERO ELLA SABÍA DESDE EL MINUTO UNO QUIÉN ERA YO, PORQUE ME PARIÓ

► Yo tenía claro que como mujer no quería ser prostituta. Yo decidí vivir encerrada porque no quería vender mi cuerpo.

-¿Te ha dado pudor enseñar todo este proceso?

-¡No! Yo siempre he hecho todo de cara a la galería. Nunca he querido dar una imagen que no era real. La gente me tiene mucho cariño y me lo demuestra por la calle. Cuando era el

maestro Joao y ahora como Benita. La gente la naturalidad la acepta con naturalidad. De todas formas, yo no he estado incómoda con mi vida.

-¿El Maestro Joao está olvidado?

-Por supuesto que no, porque Maestro Joao me ha dado mucho y me ha permitido tunearlo para ser un poco Benita. Maestro Joao se pintaba como

una puerta y en ocasiones era como Marujita Díaz. Maestro Joao ha sido un vehículo más en mi vida.

-Tu madre, ¿cómo vería este documental?

-Mi madre seguro que lo vería feliz. Ella lo está viendo ahora mismo. Yo he hecho muchas cosas por no hacerla sufrir, pero estoy seguro que ella las hubiera aceptado encantada. Ella sabía quién era desde el minuto uno, porque me parió. Pero siempre me ha dado igual lo que piense el resto de la sociedad. Cuando ella se fue, se quedó dentro de mí.

-Eres futuróloga, ¿ves la boda de Benita en un futuro?

-Yo me casaría por ponerme el vestido blanco y las joyas, pero no creo en el matrimonio. Creo en la pareja y en el amor.

-Te falta el novio. ¿Estás enamorada?

-Yo siempre estoy enamorada, porque me parece que la vida sin estar enamorada es como ponerte un café con leche con sal. Yo estoy enamorada de mis sueños, de mis amistades, mi familia y de vosotros.

Daniel I. Carande
Fotos: Agencias




Benita, durante la presentación de su documental.



JOAQUÍN, JOAO Y, POR FIN, BENITA

Se hizo famoso como Maestro Joao y ahora ya es lo que siempre ha sentido y ha sido: una mujer. Benita, nombre que se ha puesto en honor a su madre, es una mujer muy familiar. Nació siendo el único varón de una familia humilde con tres hijas más. Ella sigue viviendo con una de las hermanas en la casa familiar. Su padre murió cuando eran pequeños y su madre, Benita, tuvo que sacarles adelante con esfuerzo. La madre de Benita murió hace casi dos años y la recuerda con mucho cariño.



La última vez que vimos a la futura reina de los noruegos fue el 24 de marzo, para recibir a los reyes de Bélgica. Entonces eligió un estilismo sobrio en el que destacaba un broche perteneciente a la princesa Ragnhild, hermana del rey Harald, quien en el pasado mostró su rechazo a Mette-Marit.

METTE-MARIT recibe el certificado de discapacidad

La noticia se ha dado a conocer después de que fuera fotografiada con un respirador de oxígeno. El escándalo por su relación con Jeffrey Epstein y el hecho de que su hijo Marius Borg esté en prisión, habrían empeorado su salud.

Los reyes Felipe y Matilde de Bélgica, entre los príncipes Haakon y Mette-Marit y los reyes Harald y Sonia de Noruega.



No levanta cabeza. La princesa Mette-Marit de Noruega (52) atraviesa el peor momento de su vida. Su salud está muy mermada y ahora se ha sabido que ha recibido el certificado de discapacidad, que se concede cuando un tribunal médico confirma problemas físicos o psíquicos limitantes. Y tiene la tarjeta para aparcar en zonas de discapacitados, que se concede cuando el grado de movilidad es reducido.

La noticia se ha dado a conocer después de ser captada en Oslo con un respirador de oxígeno, en compañía de su terapeuta y del príncipe Haakon, su mayor apoyo. Mette-Marit padece fibrosis pulmonar crónica, que le diagnosticaron en 2018, y estaría esperando un trasplante de pulmón. Por lo pronto, la casa real noruega ha anunciado que no participaría en actos oficiales, aunque ha

sorprendido su reaparición pública para recibir a los reyes Felipe y Matilde de Bélgica en su visita oficial al país.

Frentes abiertos

El estrés que viviría habría sido el causante del empeoramiento de su estado. Su relación con Jeffrey Epstein la ha dejado tocada. Mette-Marit concedió una entrevista a la tele pública noruega en la que reconoció su amistad con el depredador sexual, asegurando que fue “manipulada”, que se sentía “avergonzada”... pero no logró cerrar la polémica y hasta generó más debate.

Y tiene otro frente abierto con su hijo Marius Borg, a la espera de la sentencia del juicio por 39 delitos, incluidas 4 supuestas violaciones. El joven está en prisión preventiva y se piden 7 años y 7 meses de cárcel para él.

Agencias



REAPARICIÓN sorpresa

El 24 de marzo, sorprendió a todos que Mette-Marit acompañara a Haakon de Noruega en el recibimiento a Felipe y Matilde de Bélgica.

Gente con estilo

“No ir a Eurovision es lo correcto. El festival tiene unos valores de unión, paz y amor que no se están cumpliendo”

CANTANTE

**ÁLVARO
MAYO**

“Después de ‘OT’ tienes que rebobinar y empezar de cero”

Tres años después de salir de La Academia y tras presentarse al Benidorm Fest, el sevillano sigue su propio camino en la música, donde apuesta por jugar y experimentar.

Con 24 años, Álvaro Mayo no encaja en el discurso prefabricado que suele rodear a muchos nuevos talentos. El cantante sevillano no tiene reparos en mostrarse vulnerable. Además, reivindica el error, relativiza el éxito y entiende la música como un espacio de juego. Tras darse a conocer en "Operación triunfo 2023" y, después de su incursión en el Benidorm Fest, Mayo ha construido un proyecto propio mientras aprende a moverse en una industria que, reconoce, todavía le resulta inestable. Su primer álbum, Mayo Season, le ha llevado a recorrer media España. "Tengo unos fans súper fieles, estoy muy agradecido", asegura.

"Estoy en una etapa vital en la que estoy muy abierto a equivocarme y aprender"

-¿Qué te empujó a presentarte al Benidorm Fest?

-Pensé que era un sitio muy chulo para enseñar mi proyecto. Me he involucrado en un montón de cosas, además desde el principio: en las coreografías, en la puesta en escena... Y he disfrutado mucho del proceso. Te diría que me ha gustado más el camino que luego el festival en sí, que también me lo pasé genial.

-¿Qué opinas de que este año no participemos en Eurovisión?

-Es lo correcto. El festival tiene unos valores de unión, paz y amor, y no se están cumpliendo. ▶



El sevillano luce un polo de manga larga de Sfera, 32,99 €; pantalón de pinzas de Bershka, 39,99 €, zapatillas y cinturón de Karl Lagerfeld, 229 € y 79 €; cadena y pulsera de Miramira, 22,99 € y 28,99 €. A la izda, Mayo lleva una sobrecamisa vaquera de Karl Lagerfeld, 179 €; pantalón de Adolfo Domínguez, 129 €, calcetines de Dim pack de 3, 15,90 €; cinturón de Levis, 40,50 €, y cadena dorada de Lotus, 34 €.



“Salir de OT es una montaña rusa. De repente eres Dios y de repente no eres nadie”

► -Entraste en “Operación Triunfo” como Álvaro Mayo, y ahora te has quedado solo con el apellido como nombre artístico.

-Lo de Mayo en realidad salió de los castings de “OT”, que nos dieron diez minutos para pensar en nuestro nombre. Mi primer apellido es Gutiérrez, así que lo cambié. Ahora me he quedado solo con Mayo para hacer una separación entre mi personaje y la persona. Es una manera como de protegerse, de dejar las inseguridades atrás. Suena a idea loca, pero a mí me resulta bastante sano.

-¿Cómo te sentiste dentro de La Academia?

-Estaba bastante perdido y no tenía muy claro lo que quería hacer. Antes de “OT” tampoco tenía experiencia en la industria. Había tenido grupos y tocado en orquestas, pero no sabía nada sobre este trabajo.

“Tienes 21 años y te invitan a todos los eventos. En fin, se te va un poco la pinza”

-¿Y te resultó difícil salir de “Operación triunfo”?

-No estuve mal en ningún momento, pero sí que te notas inestable, es como una montaña rusa: de repente eres Dios y de repente no eres nadie.

Es raro porque eres artista antes de serlo, no sé si me explico. Te haces conocido, pero ni siquiera tienes un proyecto. Es una posición complicada. Tienes que rebobinar y empezar de cero.

-Y encima empiezas a vivir en Madrid.

-Sí, y tienes 21 años, y te invitan a todos los eventos. En fin, se te va un poco la pinza (risas). De pronto empiezas a relacionarte diferente con la gente y dices: "¿pero qué estoy haciendo?". Pero bueno, estoy en una etapa vital en la que estoy muy abierto a equivocarme y aprender.

“He aprendido a no tomarme nada muy en serio. Me va mejor cuando me tomo la música como un juego”

-¿Y qué has aprendido de esta etapa en la que te encuentras?

-Pues mira, en no tomarme nada demasiado en serio. Me gusta probar cosas en la música y me va mejor cuando me la tomo como un juego. Y así, jugando, también he descubierto que disfruto mucho con la producción.

-¿Qué te mantiene con los pies en la tierra?

-Mis compañías, la gente que me rodea. Somos todos muy espontáneos y ellos también conmigo, me dicen las cosas muy claras y eso me gusta. Es complicado porque yo soy un chavalín normal, y luego mis espectáculos son como muy de diva. Hay una disociación ahí importante.

-¿Cuéntame cuándo empezó tu vocación?

-De siempre. Yo lo comparo con los curas que sienten la llamada de Dios, pues yo igual. Siempre lo he tenido en la cabeza. ▶



El cantante lleva una camisa de Adolfo Domínguez, 79,90 €; corbata de Sfera, 15,99 €; chaleco de Zara, (c.p.v.); vaquero de Bershka, 39,99 €, 279 €, y pulsera de Cxc, 249,95 €. A la izda., Álvaro lleva una americana de Sandro, 445 €; camiseta de Abanderado, 11,99 €; pantalón de Karl Lagerfeld, 309 €; cinturón de Golden Goose, 280 €, y zapatillas de New Balance, 240 €. Anillo Cxc 109,95€ Cadenas de Hugo Boss desde 219 €.

► Yo soy una persona que se mueve mucho por el amor y siento que la música va de eso. A los artistas nos gusta la conexión con la gente y, aunque suene un poco feo decirlo, buscamos que nos quieran en cierto modo.

“Soy una persona que se mueve mucho por el amor, y siento que la música va de eso”

-¿Y qué te dijeron en casa cuando dijiste que querías dedicarte a la música?

-No les sorprendió porque en mi casa gusta muchísimo la música. En mi familia somos rocieros y siempre se ha cantado. Mis tíos tenían también un grupo de sevillanas. De pequeño me apuntaron al conservatorio para estudiar piano, pero no fue una buena experiencia, no está pensado para los niños y no podía estar quieto.

-¿Y no te dijeron aquello de que estudiaras una carrera?

-Sí, me metí en Turismo y estuve un año. Después me matriculé en Sonido, por hacer algo relacionado con la música. Me tuve que meter en una universidad privada, así que trabajaba en una orquesta y en un karaoke para pagarla. Allí hacía de camarero y de showman, así conseguí tablas.

-Y de pronto “OT”.

-Sí, y ya no volví más por

la universidad (risas). Ahora me llegan correos avisándome de que he suspendido todas las asignaturas.

-¿Cómo vives la incertidumbre de este negocio?

-Fatal, ¡me quita el sueño! Pero es tan divertido que me compensa. Tampoco me veo ahora haciendo otra cosa. Tengo mis agobios porque vengo de una familia muy humilde, pero soy joven. No tengo la necesidad de tener la vida resuelta.

-¿Qué te gustaría que pasara en los próximos años?

-Hombre, me encantaría que todo el mundo escuchara mis canciones. Me gustaría ir avanzando y descubrir otras facetas de mí mismo. Me gustaría abrirme más en mi música.

-Antes decías que eres muy romántico, ¿crees en el amor para toda la vida?

-Es muy complicado. Tenemos una visión del amor un poco antigua. Es un sentimiento que cambia y se transforma, y hay que aprender a ser flexible. Es una pena porque cada vez somos más individualistas como sociedad. También es importante cultivar el amor propio, aprender a ser compasivo contigo mismo, a hablarte bien. A veces las relaciones se deterioran porque tienes al enemigo en tu cabeza. ¡A ver si me aplico el cuento!

María Larrocha

Fotos: Pablo Sarabia

Ayudante de fotografía:

Sara Guillén

Estilismo: María Álvarez

Maquillaje y peluquería:

Pablo Cerdán

Agradecimientos: Hard Rock

Hotel Madrid. Rda. de Atocha, 17,

Madrid. Teléfono: 915 30 80 00.

“Vivo fatal la incertidumbre, me quita el sueño, pero esto es tan divertido que me compensa”





Mis secretos al descubierto

Soy muy coqueto...

Para la ropa, para el maquillaje... Para la rutina de belleza, no tanto. Cuando tengo dinero me compro mil potingues y luego los uso tres días

No cuido demasiado mi alimentación...

Llevo tres años en Madrid y todavía estoy en el proceso de hacerme adulto (risas)

Hago ejercicio...

Actualmente estoy en un parón. Tengo que volver porque siento que me ayuda mucho. Soy más productivo porque me quita mucha ansiedad

En mi armario no faltan...

Mucho pantalón, y todos anchos

Los favoritos del maquillador Pablo Cerdán



Crema íntima Giggleberries, de Siwon, 19,99 €.



Autobronceador TAN TAN GO, de Siwon, 44,99 €.



Todo en 1 Handsomefyer, de Siwon, 34,99 €.



Contorno de ojos Banzeeye, de Siwon, 32 €.



Perfume JALEO, de Siwon, 59,99 €.



CITA EN...

La producción se realizó en el Hard Rock Hotel Madrid, que cuenta con un diseño increíble y una ubicación privilegiada. No te pierdas su American Way of Brunch, un delicioso brunch estilo norteamericano, disponible sábados, domingos y festivos de 12:30 a 16:00 horas. Bucea en su página web hotel.hardrock.com



El artista viste un polo de Palm Angels, 193 €; pantalón de Bershka, 39,90 €; zapatos de Dr. Martens, 180 € y pulsera de Cxc, 209,95 €.

Esta semana

**MELISSA JIMÉNEZ
Y FERNANDO ALONSO
PADRES DE UN NIÑO**

“Salió bien, afortunadamente, tanto la mamá como el bebé están bien”. “Muy contento. Es un momento superfeliz, muy especial, y nada, ahora, ya al trabajo”. Estas han sido las primeras palabras de Fernando Alonso tras convertirse en padre por primera vez. El bebé del piloto de Fórmula Uno y la periodista deportiva, que tiene otros tres hijos, nació el 25 de marzo y se llama Fernando Junior.



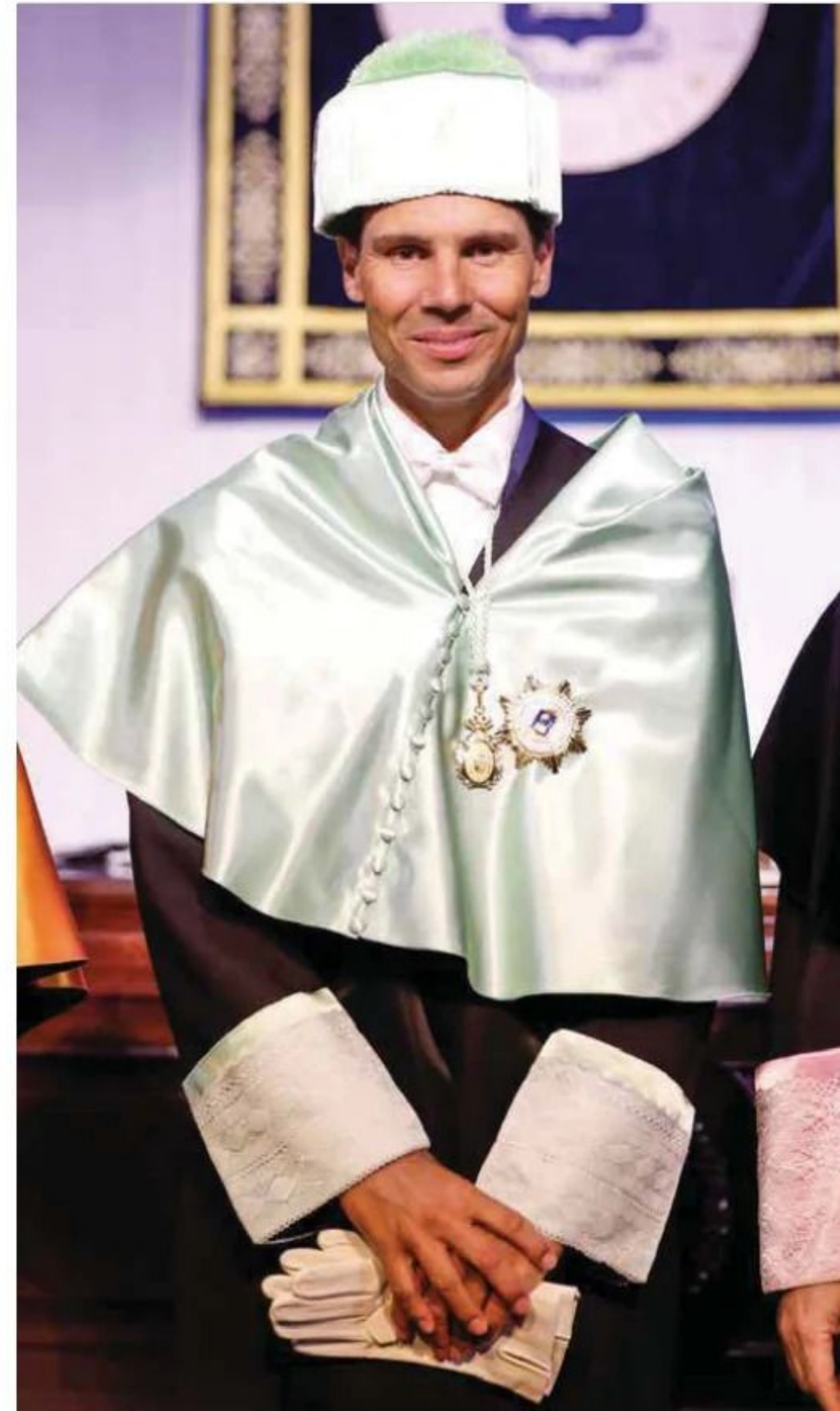
**RAFA NADAL
NOMBRADO DOCTOR
“HONORIS CAUSA”**

La Universidad Politécnica de Madrid ha concedido su máxima distinción al laureado tenista. Para él tiene “un significado especial” porque procede del “mundo académico”, muy relacionado con “el conocimiento, la formación y el progreso de la sociedad”.



**SYLVIA PANTOJA
PRESENTA NUEVO SINGLE**

“Solo quería cantar” es el título del nuevo tema de la cantante, con el que quiere dejar todavía más claro cuál era su objetivo cuando decidió dedicarse a la música. Un mundo en el que siempre se la ha comparado con su prima Isabel Pantoja, con la que desde hace años no mantiene ninguna relación.



VALERIA MAZZA
EMPRESARIA DEL VINO

La modelo argentina y Félix Solís han presentado en Madrid el proyecto "Finca Valeria" (el mismo nombre de la propiedad que posee en Punta del Este, Uruguay), con el que producirán vinos de la bodega de Francisco Solís en Valdepeñas, Ciudad Real. "Me involucré en cada detalle, desde las uvas hasta el diseño", aseguró la modelo.



CAROLINA MARÍN
SE RETIRA

La campeona de bádminton, de 32 años, ha anunciado su retirada. "Mi camino en el bádminton profesional ha terminado y, por tanto, no participaré en el Europeo de Huelva. Quería que nos viéramos por última vez en una pista, pero no quiero poner en riesgo mi cuerpo por ello", decía en su comunicado.



BELÉN RODRÍGUEZ
**MUY BIEN RODEADA
EN SU 59 CUMPLEAÑOS**

Carlos Lozano, con el que tuvo un troteo en "GH DÚO 2026", fue uno de los muchos famosos que acudieron a la fiesta por el 59 cumpleaños de la colaboradora televisiva, en Madrid.



ZENDAYA Y ROBERT PATTINSON

Están presentando su película "The Drama" por diferentes ciudades y en París posaron así de espectaculares: él con un traje de Dior y ella con un vestido lencero, con transparencias de Ermanno Scervino y un maxi abrigo rosa de plumas. Su recién estrenado marido, Tom Holland, la acompañó pero no posó con ella para no quitarle protagonismo.



NELLY FURTADO premiada en Canadá

La cantante y compositora recibió el Premio del Salón de la Fama de la Música en Ontario. Nelly anunció su retiro en octubre de 2025 después de haber sufrido críticas por su aumento de peso; en su comunicado pedía vivir "sin prejuicios corporales".

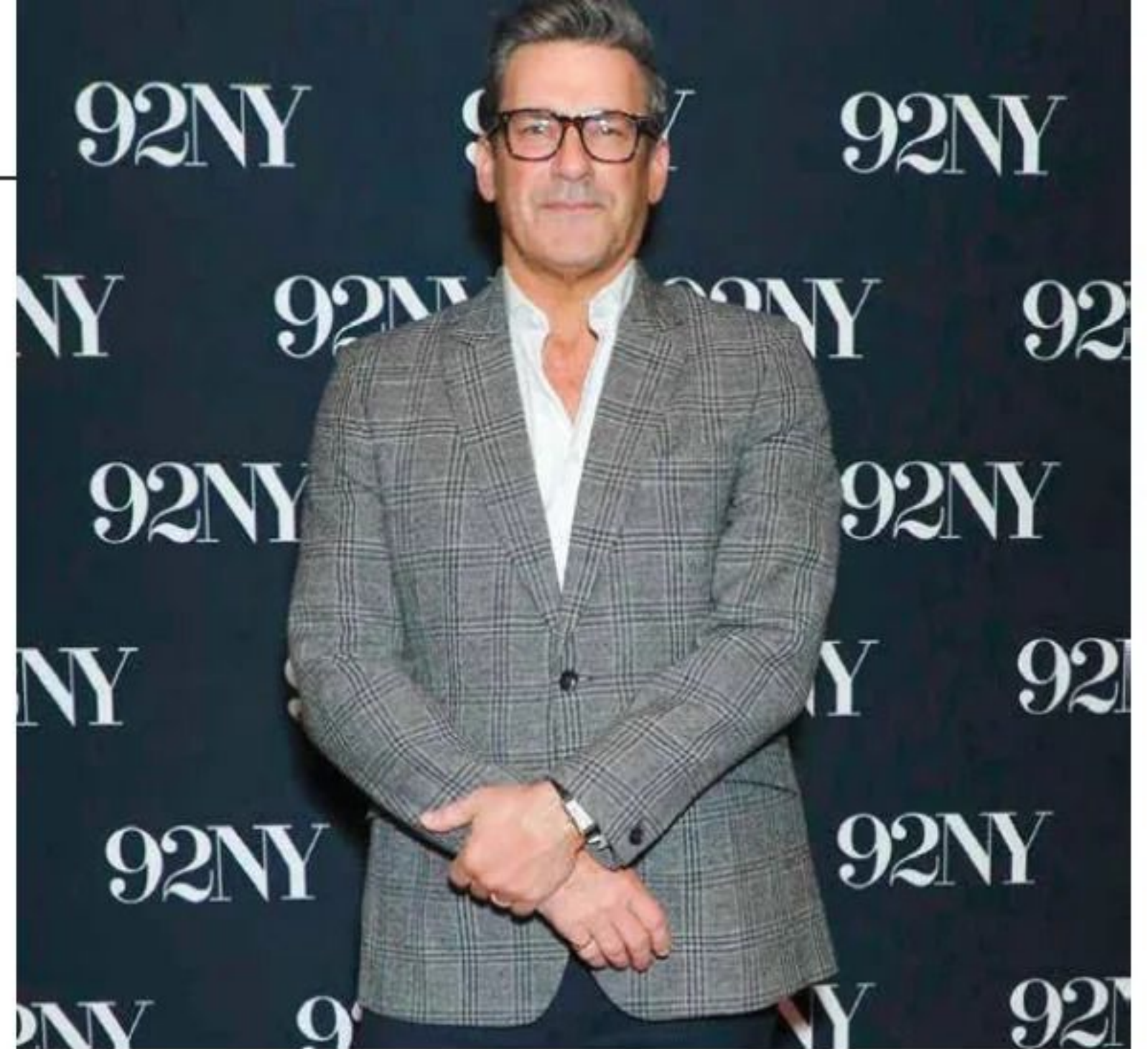


TIGER WOODS arrestado por un accidente de tráfico

El golfista Tiger Woods volcó su coche el pasado viernes por conducir a gran velocidad. Tras el incidente fue detenido porque, a pesar de dar negativo en las pruebas de alcohol, no consintió hacerse más análisis para confirmar si había consumido otro tipo de sustancias.

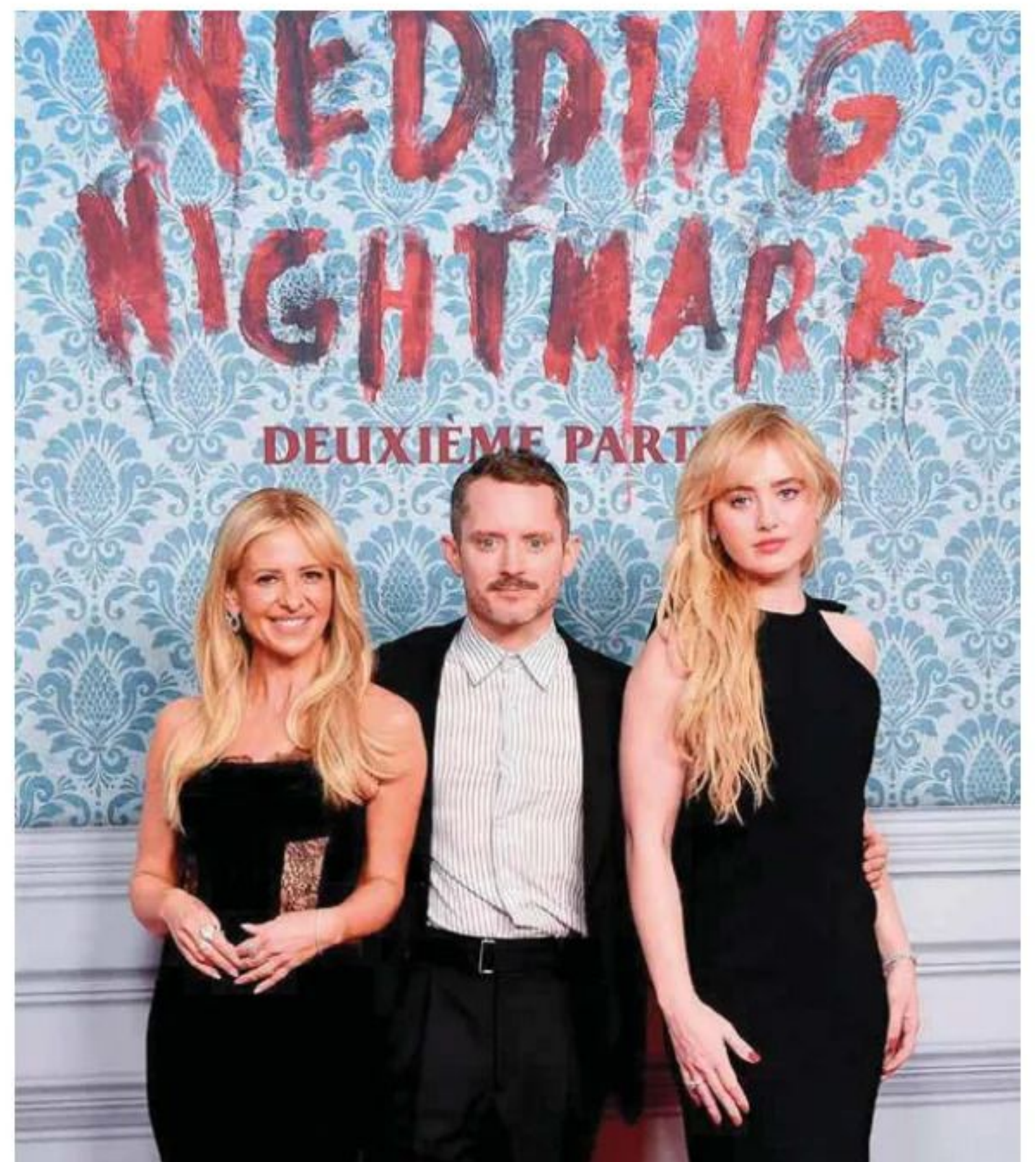
SOFÍA VERGARA espectacular en "America's Got Talent"

Ella nunca pasa desapercibida, pero en la presentación de la edición número 21 de "America's Got Talent" en Pasadena acaparó todas las miradas. La actriz colombiana lleva siendo parte del jurado del concurso desde el año 2020, toda una veterana.



JON HAMM presenta "Your friends & Neighbors"

El inmortal Don Draper (papel por el que llegó a la fama con la mítica serie "Mad men") está de enhorabuena y recientemente ha presentado la segunda temporada de la serie "Your friends & Neighbors", donde es protagonista. Este drama con tintes cómicos se puede ver en Apple TV.



ELIJAH WOOD en el estreno de su última película en París

"Wedding nightmare" es el último trabajo del actor junto a Sarah Michelle Gellar y Kathryn Newton. Elijah volverá a interpretar a Frodo Bolson en "El señor de los anillos: la caza de Gollum", y en una reciente entrevista ha confesado que le avergüenza reconocer que no ha conseguido acabar de leer la trilogía de J.R.R. Tolkien en la que está basada la saga.

HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**



Dani Rovira
ESCORPIO
24-10 al 22-11

Salud: Neptuno reina en tu signo y entras en unas semanas donde vas a tener mucha fuerza y energía. Dejarás de llevarte los problemas a casa y esto te hará descansar bien y recargar las pilas cada día.

Amor: La Luna alumbra a los nacidos bajo el signo de Escorpio. Esto hará que llegue a tu vida un amor que te llenará de alegría. Disfrútalo a tope, y si te surgen dudas, no dudes en pedir consejo a una buena amiga.

Fortuna: Ha llegado el momento de lanzarte a la piscina y mudarte a una nueva casa. Tu economía te lo permite y las cosas de aquí en adelante te van a ir muy bien. Esta semana el número ocho y el color azul te darán mucha suerte.

ARIES

21-3 al 20-4

Salud: Es necesario que empieces a controlar tus nervios, ya que últimamente los tienes a flor de piel. También te vendría bien retomar la disciplina de hacer ejercicio, te ayudará a descansar más y te sentirás mucho mejor.

Amor: Echas de menos a tus amigos, pero debes tranquilizarte porque según me indican los astros muy pronto vas a disfrutar de su compañía. Respecto al terreno sentimental, vas a reencontrarte con alguien de tu pasado con quien pasarás ratos muy divertidos y pasionales, pero sin ningún compromiso.

Fortuna: En el trabajo vas a seguir como hasta ahora. El número dos y el color blanco te darán suerte.

GÉMINIS

21-5 al 21-6

Salud: Es fundamental que cambies tu dieta. Tienes que dejar las comidas picantes, que no te vienen bien. Por lo demás, esta semana no tendrás problemas anímicos.

Amor: Te caracterizas por saber perfectamente lo que buscas en una pareja. Quieres a alguien que se parezca a ti. Esa persona la tienes más cerca de lo que crees, y siempre la has visto como una amistad. Según me indica la carta del Cuatro de Copas, próximamente vais a hablar de vuestros sentimientos.

Fortuna: La influencia positiva del Sol favorece los cambios que siempre has querido en tu vida. Se van a cumplir tus deseos profesionales y será la hora de recoger lo sembrado.

VIRGO

24-8 al 23-9

Salud: Según la carta del Dos de Bastos debes tener mucho cuidado en la cocina porque podrías sufrir un pequeño accidente doméstico. Presta atención y evita los riesgos innecesarios.

Amor: La influencia positiva del Sol hará que te fijes en alguien que conocerás a través de un amigo. Por fin llega a tu vida el amor con el que llevabas tiempo soñando. Un consejo que te doy es que no vayas rápido y que vivas el amor con tranquilidad y sin prisas. Lo vuestro va a triunfar.

Fortuna: Aunque la situación de crisis que estamos viviendo nos está tocando a todos, esta semana tendrás la oportunidad de invertir con mucho éxito tus ahorros.

LIBRA

24-9 al 23-10

Salud: Debes aprovechar el fin de semana para descansar mentalmente y hacer algo de ejercicio al aire libre. Estás viviendo una temporada de mucho trabajo y estrés, pero si sigues mi recomendación todo te irá mejor.

Amor: Si llevas tiempo sintiéndote en soledad, gracias a la influencia positiva de Mercurio, tu familia va a estar muy pendiente de ti, y, sobre todo, tu pareja, que va a ofrecerte planes muy divertidos para hacer juntos.

Si no tienes pareja, vas a conocer a alguien muy especial.

Fortuna: Gracias a un golpe de suerte recibirás unos ingresos extras que harán que te puedas dar un capricho.

SAGITARIO

23-11 al 21-12

Salud: Te aconsejo que bebas mucha agua, por lo menos dos litros al día. Esto beneficiará a tu organismo y te ayudará a limpiarlo. Tu estado de ánimo será bastante bueno y querrás hacer deporte al aire libre.

Amor: Llevas muchos años al lado de tu pareja y te quiere mucho, aunque a veces no te lo creas. Esta semana podríais tener discusiones por conflictos domésticos sin mayor importancia, pero en los que van a surgir problemas que lleváis tiempo arrastrando y que no habláis. Igual ahora es el momento de resolverlo.

Fortuna: Tienes un poco de preocupación por tu situación económica y por un pago que tienes que realizar, pero no debes agobiarte, saldrá bien.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

Salud: Debes hacerte una revisión médica, pero no pienses que tienes nada malo, es para prevenir, ya que no eres muy constante con estos chequeos anuales. Tu estado de ánimo será positivo.

Amor: Valoras mucho tu independencia, pero es momento de hacer caso a tu corazón y lanzarte a la piscina. No quiero decir que vayas a perder tu libertad, simplemente vas a compartir tu vida con una persona muy especial, con quien vivirás momentos maravillosos. Eso sí, deja claro desde el principio que necesitas tu espacio.

Fortuna: Para proteger la economía de tu casa deposita tres hojas de laurel con tres monedas en un tarro de cristal.

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 debes huir de la comida basura. Añade a tu dieta verduras frescas y fruta de temporada. Anímicamente cuentas con el apoyo de las personas de tu entorno para superar los problemas que tienes.

Amor: Si no tienes pareja, vas a seguir así un buen tiempo. Cuidado con las nuevas relaciones, no debes hacerte muchas ilusiones y soñar con que es el amor de tu vida. Si tu corazón está ocupado, la influencia negativa de Venus hará que no haya pasión entre vosotros durante unos días.

Fortuna: Durante las últimas semanas te has dado más de un capricho y esto ha hecho que tu economía se resienta.

LEO

23-7 al 23-8

Salud: Hay algo que te perturba desde hace tiempo. Te vendría bien recurrir a un especialista para que te ayude a superarlo. No debes tener ningún miedo o reparo en hacerlo.

Amor: Has decidido poner punto y final a esa relación que no iba a ningún sitio. Todas las rupturas son duras, pero lo superarás. Es un buen momento para aprender a vivir en soledad. Esto no quiere decir que no te diviertas, sal con tus amistades y evádate.

Fortuna: No debes encogerte de hombros con los nuevos proyectos que te ofrezcan en el terreno laboral, tienes muchas cualidades para conseguir el éxito, aunque tú no te lo llegues a creer del todo.

ACUARIO

21-1 al 18-2

Salud: Esta semana la Luna favorece a tu signo en todo lo relacionado con la salud. Así que se te van a quitar las dolencias que sufrías desde hace tiempo. Además, tu estado de ánimo va a ser muy positivo. Te voy a dar un consejo para renovar tus energías: deja por la noche un vaso de agua al lado de la cama.

Amor: Aportas en tu familia tranquilidad y paz. Por eso mismo, un familiar muy cercano va a recurrir a ti para que le ayudes a solucionar un problema. Respecto a tu pareja, vas a vivir momentos cargados de pasión. Incluso podéis pensar en ampliar la familia.

Fortuna: El Tres de Espadas me indica que habrá cambios positivos en el terreno laboral.

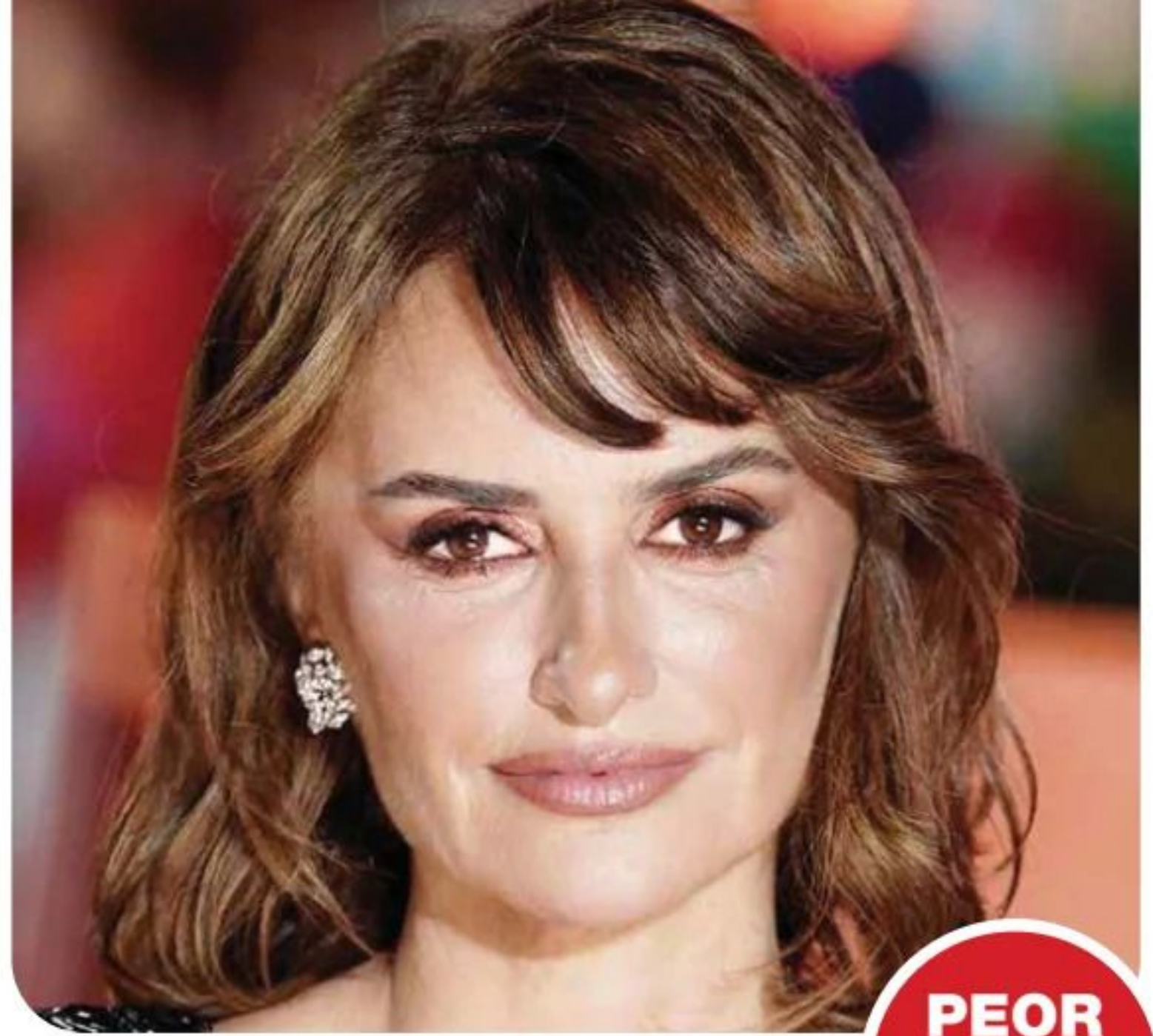
PISCIS

19-2 al 20-3

Salud: Necesitas ejercitar las piernas, ya que últimamente no te mueves. Te favorece y debes salir cada día a dar un largo paseo. Esto, además, te ayudará a respirar aire puro.

Amor: Gracias a la influencia positiva de Neptuno, a finales de semana vivirás un romance que va a hacer a que vuelvas a sentir mariposas en el estómago. Si tienes pareja, estos días van a estar llenos de romanticismo y pasión.

Fortuna: Si hace tiempo que no tienes trabajo, gracias a la influencia de Júpiter vas a tener una propuesta muy pronto. Aunque no sea lo que estás buscando, es mejor que lo aceptes porque será bueno para tu economía.



Penélope Cruz

TAURO

21-4 al 20-5

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Salud: Últimamente no te sientes bien de ánimo aunque quieres que tu entorno no se entere. Intenta abrirte y expresar todo lo que sientes, porque te va a ayudar. Ahora no es el momento de empezar una dieta.

Amor: Se avecinan tiempos complicados para el amor. El Tres de Espadas y la influencia negativa de Saturno en tu signo indican que vas a vivir una infidelidad de tu pareja. Es el momento de tomar las riendas y pensar qué clase de relación quieres.

Fortuna: Es aconsejable que eches el freno y dejes de gastar tanto. Estás preparando un viaje importante y necesitarás el dinero para llevarlo a cabo. Ten cuidado con un compañero de trabajo.

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

Un familiar te va a pedir ayuda.

Te va a llegar una nueva propuesta de trabajo.

2

3

Tus jefes te van a felicitar por tu buen trabajo.

Tu pareja te va a regalar algo muy especial.

4

5

El amor va a llamar a tu puerta.

No tengas miedo por empezar nuevos proyectos.

6

7

Hazte el cambio de imagen que deseas.

La dieta que estás siguiendo va a tener resultados positivos.

8

9

Tu economía mejorará notablemente.

YO opinó

por ángel antonio herrera

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:
diezminutos@hearst.es
Rosa María Prieto (Directora Digital) mprieto@hearst.es
Silvia Criado (Jefa de Sección) scriado@hearst.es
Magdalena Piñero mpinero@hearst.es
Daniel Reyes dreyes@hearst.es
Ignacio Herruzo iherruzo@hearst.es
Nora Cámara ncamara@hearst.es
DISEÑO
Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es
Loreto Fernández lfernandez@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.
CEO
Cristina Martín Conejero
DIRECTORA EDITORIAL
Benedetta Poletti
DIRECTOR FINANCIERO Y DE OPERACIONES
Juan Manuel Martín Moreno
DIRECTOR DESARROLLO DE MARCAS Y CONSUMIDORES
José Ángel Morales
DIRECTOR DE ASESORÍA JURÍDICA
Ignacio Díaz Cortés
DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS
Joaquín Millán
DIRECTORA CREATIVA
Inmaculada Jiménez
DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL
Carlos Alonso
DIRECTORA DE DESARROLLO DE NUEVO NEGOCIO
Paloma González Blanch
DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES
Manuel Poyato
DIRECTORA DE MARKETING
Ana Prieto
DIRECTORA DE COMUNICACIÓN
Eva Calle
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN
Carlos Bohúa
DIRECTOR DE INFORMÁTICA
Carlos Amorós
DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN
César Portilla
DIRECTOR DE HEARST STUDIO
Miguel Ruiz-Bravo Goytre

PUBLICIDAD:
DIRECTOR PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN:
Rubén Cordero
DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS: Sandra Prosperí
DIRECTOR HEARSTMADE: Luis Quintana
DIRECTORA HEARST LIVE: Inés Pérez
DIRECTORA PUBLICIDAD INTERNAC. IMPORT: María Moruno
MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4. 28036 MADRID.
Tel.: 91 728 70 00.
DIRECTORA COMERCIAL: Amparo Bastit
DIRECTORA COMERCIAL: Nora Recio
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Sofía Juliá
COORDINADORA: Silvia García
BARCELONA: C/ Consell de Cent, 334-336, 6º 1º,
08009 Barcelona Tel.: 93 566 15 58.
DIRECTORA COMERCIAL: Luz Roca de Viñals
COORDINADORA: 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 : Rotocobri
Edición Pocket : Monterreina

DISTRIBUCIÓN: SGEL
ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:

Tel.: 91 112 62 60 de lunes a viernes 9.00 h a 14.00 h.
suscripciones@hearst.es

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



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

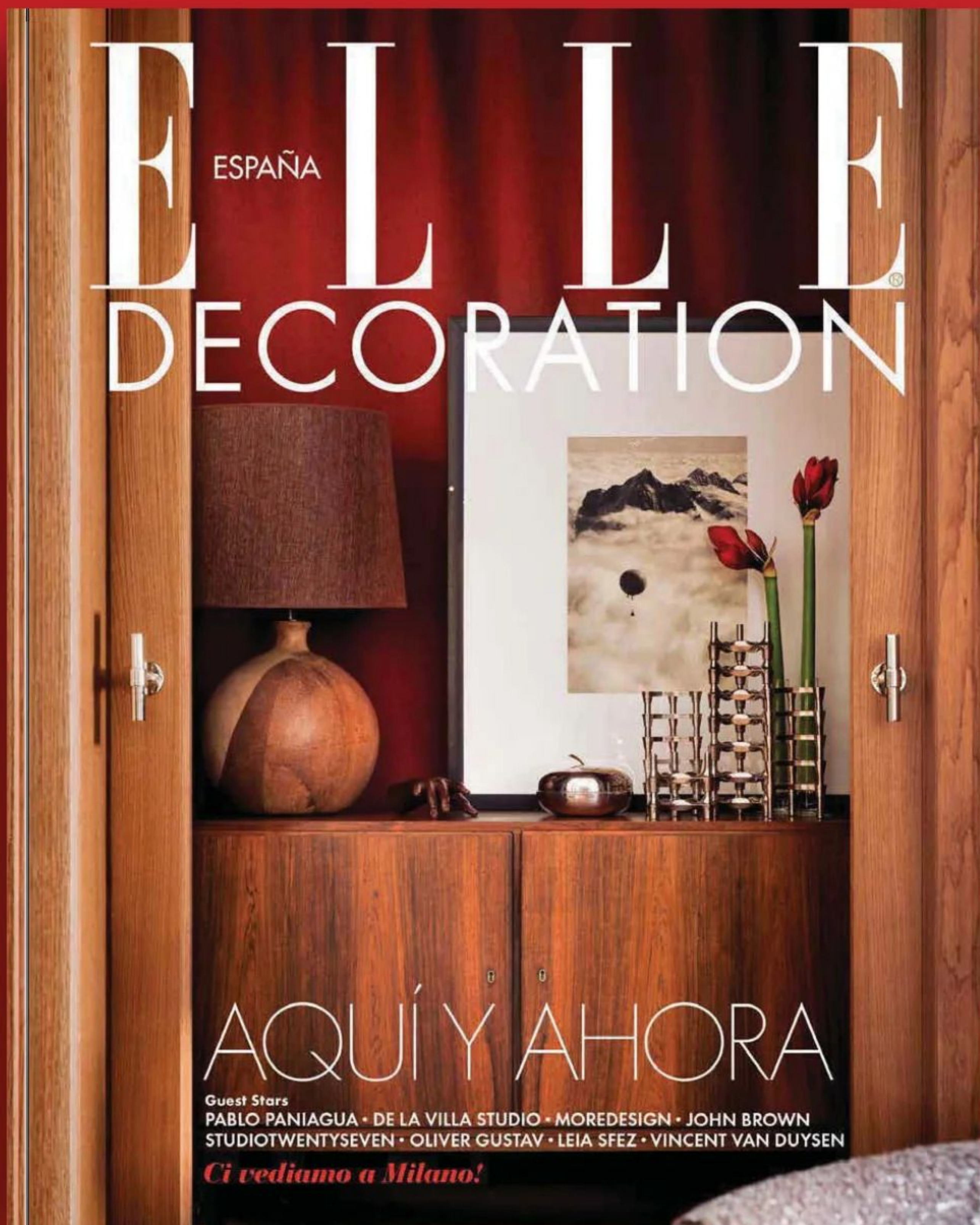
O escanea el código QR:



“Diez Minutos” ofreció en exclusiva las imágenes del show de Ortega Cano en un concierto solidario en la iglesia de San Antón de Madrid.

INSPIRÁTE

CASAS, ARTE, TENDENCIAS, VIAJES ...



ESPAÑA

ELLE DECOORATION

AQUÍ Y AHORA

Guest Stars

PABLO PANIAGUA • DE LA VILLA STUDIO • MOREDESIGN • JOHN BROWN
STUDIOTWENTYSEVEN • OLIVER GUSTAV • LEIA SFEZ • VINCENT VAN DUYSSEN

Ci vediamo a Milano!

La revista de diseño y decoración más leída del mundo.

¡YA EN TU QUIOSCO!

DISEÑADOS PARA
VIVIRLOS



PITILLOS[®]
HECHO EN ESPAÑA DESDE 1981

Nueva colección PRIMAVERA/VERANO 2026
En tu zapatería más cercana y en www.calzadospitillos.com