

# DIEZ MINUTOS

22 ABRIL 2026 • NÚM. 3896

PVP 2,70 €. Canarias 2,85 €



GER,ND 7,40€ FR,BEL,IT 5,00€, UK 5,80€ PT Cont 2,95€, CHF 9,80, Andorra 2,70€



**EXCLUSIVA**

**ALEXIA RIVAS**

Sale con el ex de Luján Argüelles



**TANA RIVERA Y ROCA REY**

Una pareja inesperada

ENLACE AL CANAL

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

Ó escanea el código QR:



**SARA CARBONERO**  
Despide a su madre Goyi en Corral de Almaguer



La infanta también visitó su antiguo colegio

**EXCLUSIVA**

**SOFÍA**  
se divierte con sus amigas en Madrid

# PATYKA

PARIS

NUEVO

# GLOW

## TU PIEL, MÁS BONITA

- Luminosa ✓
- Repulpada ✓
- Irresistible ✓



VITAMINA C  
+  
ÁCIDO HIALURÓNICO  
+  
EXTRACTO DE MELISA  
ANTI-ESTRÉS



Serum Buena Cara

EXTRACTO DE ZANAHORIA BIO



Serum Sueño Detox

EXTRACTO DE MATCHA BIO

Disponible en farmacias, centros El Corte Inglés, y patyka.es.

LA CIENCIA BIO





## JUAN CARLOS I Premiado en París

El rey emérito recibió una distinción por su libro "Reconciliación", en la celebración del Día del Libro Político, en la Asamblea Nacional de la capital francesa. Arropado por las infantas Elena y Cristina y su nieto Froilán, el rey dijo sentirse "muy agradecido y emocionado de recibir este premio". También señaló: "Siempre fui consciente de que nunca nadie es profeta en su país".

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



VALERIA VEGAS ENTREVISTA A

### DAVID AMOR

"Antes de que se abra el telón me pongo cachondo agresivo"



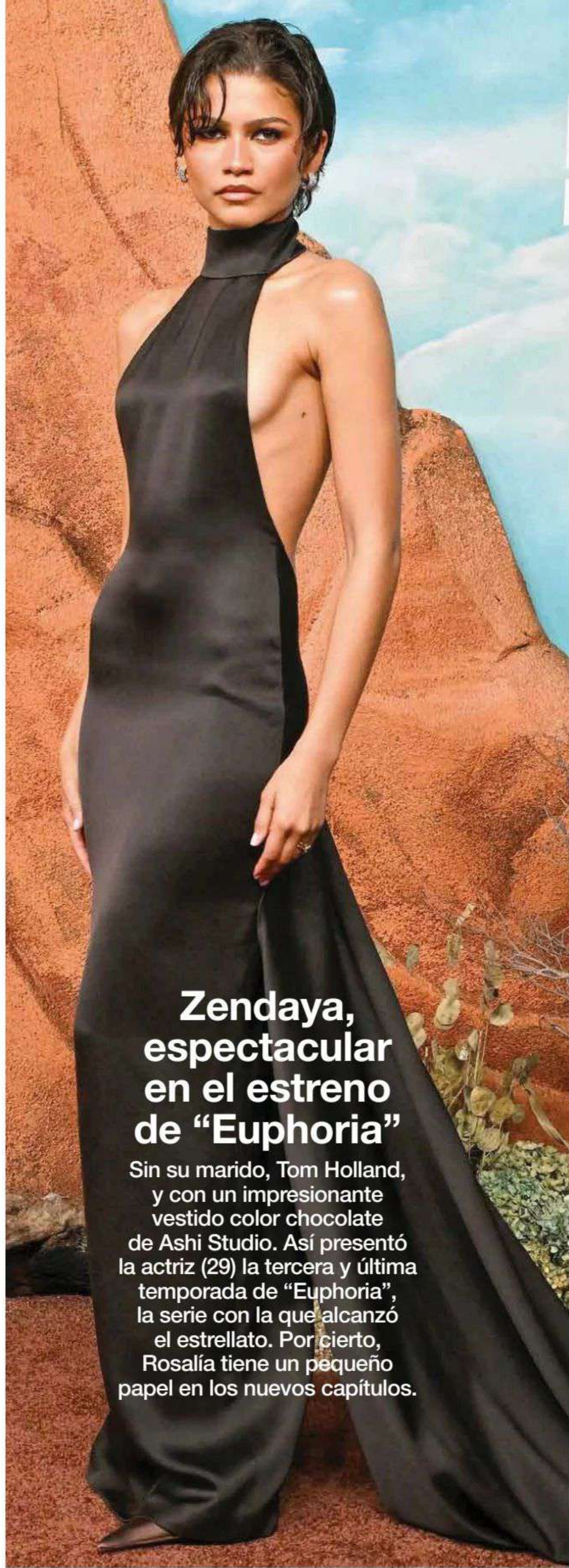
GENTE CON ESTILO

### LEIRE MARTÍNEZ

"No esperaba la cantidad de amor que recibí tras mi salida de La Oreja"

## **Pamela Anderson estrena corte de pelo**

La actriz lució sonrisa y nuevo estilismo capilar en los Fashion Trust Awards, unos premios de moda celebrados en Los Ángeles. Anderson (58) entregó el galardón más especial de la noche, el de la Diseñadora del Año a Tory Burch, que también firmó su vestido.



## **Zendaya, espectacular en el estreno de "Euphoria"**

Sin su marido, Tom Holland, y con un impresionante vestido color chocolate de Ashi Studio. Así presentó la actriz (29) la tercera y última temporada de "Euphoria", la serie con la que alcanzó el estrellato. Por cierto, Rosalía tiene un pequeño papel en los nuevos capítulos.



**NICOLE KIDMAN**

## Tiene nueva serie

La actriz australiana (58) estrenó en Nueva York su nueva serie, "Margo tiene problemas de dinero", que ya puede verse en Apple TV. Kidman reapareció con un fequillo muy favorecedor y maquillaje en tonos pastel.

Sofía, pese a que llevaba gafas de sol, no se escondió en ningún momento.

**EXCLUSIVA**

# SOFÍA

## vacaciones en Madrid

La benjamina de los Reyes aprovechó su estancia en España para reencontrarse con sus amigas del colegio donde inció su formación educativa.



Es la más divertida de la pandilla. La Infanta miró por los cristales, entre risas, a ver si alguien les abría.

**E**stá inmersa en sus estudios de Ciencias Políticas y Relaciones Internacionales en el prestigioso Forward College de Lisboa, pero la infanta Sofía ha aprovechado al máximo su reciente paso por España con motivo de las vacaciones de Semana Santa para disfrutar de la familia y las amigas a las que no ve de manera habitual. La hija menor de los Reyes mostraba su lado más natural y cercano junto a su pandilla, con la que recordó su etapa escolar visitando el Colegio Santa María de los Rosales, en Aravaca, Madrid, para reencontrarse con antiguos profesores con los que todavía mantiene el contacto. ▶



### Su **SEGUNDO HOGAR**

Como su hermana, la princesa Leonor, Sofía cursó Educación Primaria y Secundaria Obligatoria (ESO) en el colegio privado Santa María de los Rosales, en Aravaca, Madrid. Su padre, el Rey, también se formó allí.



La benjamina de los Reyes y sus íntimas salían riendo, tal vez recordando los buenos momentos vividos en el centro educativo.

## **LAS RISAS Y LA NOSTALGIA** MARCARON EL REENCUENTRO DE LAS CHICAS CON SUS EXPROFESORES

► Muy divertidas y cómplices tuvieron que esperar varios minutos a que les abriesen las puertas, momento en el que la Infanta no dudó en asomarse por los cristales para ver lo que sucedía en el interior, provocando las risas entre sus acompañantes.

Finalmente, el grupo conseguía acceder a las instalaciones en las que pasaron varias horas, seguro que recordando su etapa de estudiantes. Después de esta quedada, Sofía y resto salían a la calle con una gran sonrisa y compartiendo confiden-

cias sobre lo que había sucedido en el interior del centro educativo, recordando los momentos vividos entre esas aulas y pasillos.

Como cualquier joven de su edad (tiene 18 años y cumplirá 19 el próximo 29 de abril), Sofía recurrió al móvil en varias ocasiones, siempre sin perder la sonrisa. Estas imágenes demuestran que es de lo más divertida, espontá-

nea y natural, destacando entre su círculo de amigas. Para la ocasión, la benjamina de los Reyes se decantó por un look cómodo y sencillo, con pantalones vaqueros, jersey burdeos y botines negros. Y con su larguísima melena suelta, con la raya en medio.

### **Su hoja de ruta**

Ya de vuelta en Portugal, la infanta Sofía ha retomado



sus clases. El lunes 20 de abril comienza el tercer trimestre y el próximo 5 de junio será el último día de clases en el campus y comenzará sus vacaciones. Una vez finalizadas (incluida su estancia en Mallorca con el resto de la Familia Real), dará inicio a su segundo curso universitario en el Forward College de París. Le seguirá un tercer año de estudios en Berlín. ▶

**Como otras jóvenes de su edad, Sofía iba en vaqueros, con su jersey en burdeos y con el móvil en mano.**





## EN EL FORWARD COLLEGE ESTUDIA CIENCIAS POLÍTICAS Y RELACIONES INTERNACIONALES

- Y se supone que realizará prácticas en empresas de renombre.

Su hermana, la princesa Leonor, por su parte, finaliza su formación militar en el Ejército del Aire, en San Javier, y le seguirá una carrera universitaria, todavía no anunciada. Todo apunta a que estudiará Derecho en Madrid, como en su día hizo su padre, el rey Felipe VI.

Agencias



## LISBOA: PRIMER AÑO UNIVERSITARIO

Después del Bachillerato Internacional en el UWC Atlantic College de Gales, Sofía decidió seguir estudiando en el extranjero, como muchas compañeras y compañeros. Empezó en el Forward College de Lisboa en septiembre de 2025. El próximo curso la llevará a París y finalizará su formación universitaria en Berlín. En la capital portuguesa se ha sentido muy cómoda. Ha hecho buenos colegas (arriba), amistades que podrían ser como las de Santa María de los Rosales.

## La pieza que falta en tu rutina

# Tu momento de calma incluso en los días más caóticos

Ligero, compacto y diseñado para encajar en tu estilo de vida. El nuevo Joolz Aer<sup>2</sup>, en su edición limitada Calming Beige, es el secreto para que el día a día con niños sea un poco más sencillo, más ágil y más cómodo.



No siempre es fácil mantener el equilibrio cuando la vida gira en torno a horarios rígidos y listas de tareas pendientes acompañadas de mil imprevistos. Por eso, rodearse de objetos que puedan simplificar hasta el último gesto de nuestra rutina es, sin duda alguna, una necesidad. Aliados que realmente respondan a la exigencia del día a día y que vayan un paso más allá para mejorar la experiencia en cada uso, como el nuevo Joolz Aer<sup>2</sup> en su edición limitada Calming Beige.

### Diseñado para seguir tu ritmo

Además de por su impecable diseño, este carrito destaca por su practicidad. Con solo 6,5 kg de peso, es ligero, compacto y fácil de manejar con una sola mano, un esencial cuando se está a mil

estímulos a la vez. Además, sus dimensiones una vez plegado (44 x 53 x 23,5 cm) permiten transportarlo cómodamente o guardarlo en espacios reducidos, desde el maletero hasta los compartimentos superiores del avión. Por supuesto, cuenta con un asiento reclinable, amplia capota y espacio más que suficiente de almacenaje, adaptándose a la vida real de cualquier familia. Todo ello sin renunciar al estilo, ya que a todo lo anterior se suma una estética cuidada y minimalista, que apuesta por tonos neutros y contrastes suaves, para que encaje a la perfección con el estilo de vida de quien lo utiliza. Su diseño armónico, inspirado en los jardines zen, nos recuerda que, incluso en medio de todo el caos, siempre es posible encontrar un momento de calma.

### CON CORREA DE HOMBRO

Una vez plegado, el Joolz Aer<sup>2</sup> es muy fácil de transportar gracias a su tamaño compacto, su peso ligero y el asa de hombro que lleva integrada.

### JOO LZ AER<sup>2</sup> CALMING BEIGE

De plegado fácil con una mano.

Ligero, solo 6,5 kg.

De recién nacido a niño.

Apto para maleteros pequeños y para el compartimento del avión.



Carlos  
y Alexia se  
conocen  
hace casi  
un mes.

**EXCLUSIVA**

# **ALEXIA RIVAS** **sale con el ex de Luján Argüelles**

La colaboradora de “El tiempo justo” ha comenzado una relación con el empresario Carlos Sánchez. “No nos tenemos que esconder”, nos dijo hace unos días la protagonista de esta nueva historia de amor.



### Risas **COMPLICES**

En las calles de Madrid, descubrimos que Alexia y Carlos tiene mucha complicidad.

**A**lexia Rivas vuelve a tener el corazón ocupado. La colaboradora de "El tiempo justo" (Telecinco) ha comenzado una historia de amor con el empresario Carlos Sánchez.

El pasado jueves 9 de abril, la pareja acudía a la fiesta organizada por Juan Peña en la sala Kapital de Madrid. Allí les pudimos ver muy cómplices y siempre cogidos de la mano. Era la propia Alexia la que nos dijo a "Diez Minutos": "No nos tenemos que esconder". La nueva pareja abandonó la discoteca junta. A los pocos días, descubrimos que aprovechan para compartir todo su tiempo libre, y así les vimos por las calles de la capital paseando su estrenado amor. ▶

La pareja también estuvo en el cumpleaños de Juan Peña.



**FUE CARLOS SÁNCHEZ** QUIEN SE PUSO EN CONTACTO CON **ALEXIA** MEDIANTE UN MENSAJE POR INSTAGRAM. NO SE CONOCÍAN

► Según ha podido saber esta revista, fue el empresario quien empezó a escribir a Alexia a través de Instagram hace casi un mes. A partir de aquella conversación, en la que no se conocían, comenzaron esta historia.

El pasado enero, Alexia rompía con su última pareja, Manuel, tras tres meses de relación. "No cuajó", declaró la colaboradora en aquel momento, cuando incluso ya le había presentado a su familia al directivo hostelero.

## Carlos Sánchez tiene una hija de diez años con Luján Argüelles, con quien estuvo siete años

Por su parte, Carlos es un habitual de las fiestas en Madrid e íntimo amigo de Fonsi Nieto o Rosauro Baro. El empresario mantuvo una relación de siete años con Luján Argüelles y tuvieron una hija, Miranda, de diez años. La periodista y Carlos nunca se casaron. La separación no fue fácil, pero con el tiempo ambos han logrado una relación cordial por su hija.

En octubre de 2021, él sufrió un grave accidente que casi le cuesta la vida, cuando su lancha chocó con una roca en el pantano de Entrepeñas (Guadalajara).

Diez Minutos/ Fotos: Agencias



## LAS RELACIONES PASADAS DE ALEXIA Y CARLOS

A la colaboradora de "El tiempo justo" las últimas relaciones sentimentales no le duran mucho. La última fue de tres meses con Manuel, el directivo hostelero. Una relación que "Diez Minutos" descubrió en Galicia. Antes, pasaron por el corazón de Alexia, Alejandro, con quien estuvo más de un año, y Mikel Lezama, político del Partido Popular. Por su parte, Carlos Sánchez estuvo siete años con la periodista Luján Argüelles, con quien tuvo una hija, Miranda. Tras el confinamiento, la relación se rompió. Ahora Alexia y Luján tendrán que coincidir en los pasillos de Mediaset.



# Tu aliado más *íntimo* para el mejor momento de tu vida

## Ritual Diario de Salud Íntima de Pompeia Life®

La madurez femenina trae consigo serenidad, experiencia y una nueva forma de disfrutar la vida. También llegan cambios naturales como la **sequedad íntima** o la **pérdida de elasticidad**. El **Ritual Diario de Salud Íntima de Pompeia Life®** te acompaña en esta etapa con la excelencia que mereces: un cuidado de lujo para tu bienestar íntimo y sexual, gracias a la combinación de **Fiore di Pompeia®** y **Olevm íntimo di Pompeia®**.

**Pompeia Life, más de 30 años al frente de la  
Cultura de la Salud Íntima Femenina**



Muy efectivo contra la **sequedad**, especialmente en todas las etapas de la **menopausia**



Coadyuvante en el tratamiento de afecciones como **hongos, cistitis, picor, irritación**, etc.



Acción combinada de **13 activos botánicos** de grado terapéutico por la Farmacopea Internacional



**Recomendado por ginecólogos** en toda España desde hace más de 20 años



Consíguelo en farmacias, dietéticas y [www.pompeia.es](http://www.pompeia.es)  
Atención al cliente: (+34) 935 552 381 · [info@pompeia.es](mailto:info@pompeia.es)



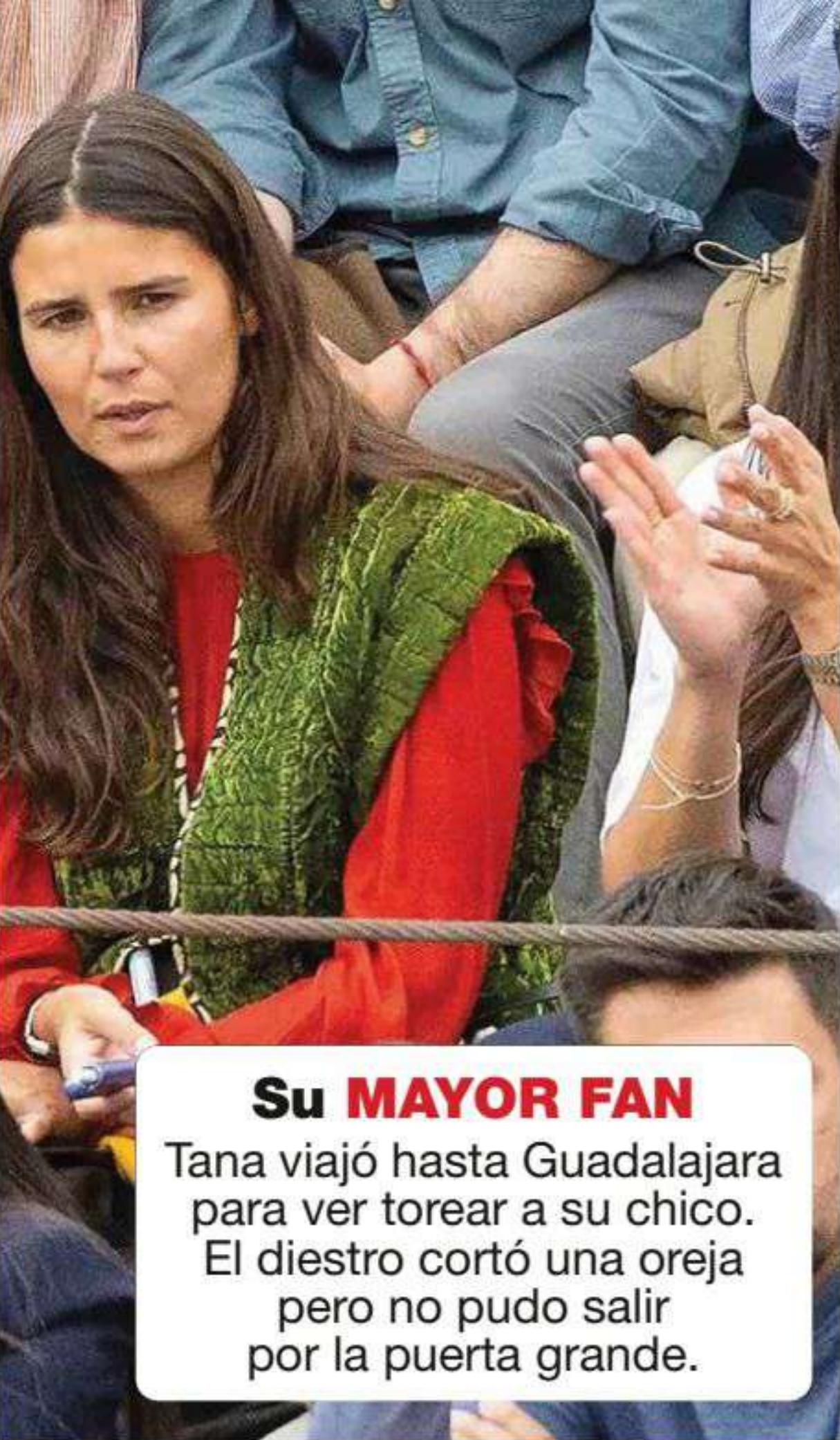


# CAYETANA RIVERA

sobre su relación con Roca Rey: “Estoy feliz”

La nieta de la duquesa de Alba puso fin a su relación con Álvaro, un alto ejecutivo, a mitad de marzo.

Tras hacerse pública su historia con el torero, la hija de Fran Rivera acudió a la plaza de Brihuega, en Guadalajara, para verle torear.



### Su **MAYOR FAN**

Tana viajó hasta Guadalajara para ver torear a su chico. El diestro cortó una oreja pero no pudo salir por la puerta grande.



**S**i hace apenas unos meses era su tío Cayetano Rivera el que sorprendía al hacerse pública su relación con Tamara Gorro, ahora ha sido Cayetana Rivera la que ha dado el campanazo al saberse que está enamorada del torero Andrés Roca Rey. “Llevan solo unas semanas saliendo. Me dicen que todo empezó poco antes de Semana Santa”, dijo Pilar Vidal el día 10 de abril en “Y ahora Sonsoles”. “El pasado Viernes Santo, Andrés llamó a Fran para confesarle que salía con su hija”, apuntaron desde “DCorazón”.

### Su apoyo en la plaza

Y el sábado 11 de abril era Cayetana la que confirmaba, sin palabras pero sí con su presencia, la noticia. Muy sonriente, así apareció por sorpresa en la plaza de toros de Brihuega (Guadalajara), donde esa tarde toreaba Roca Rey junto a José María Manzanares y Juan Ortega. Al llegar a la plaza, junto a dos amigas, y al ser preguntada, Tana comentó: “Estoy feliz”. ▶

El torero, que hizo una buena faena, salía hasta hace poco con la mexicana Marina Díaz.

**FRAN RIVERA LO CONFIRMA:** "YO LO QUE DESEO ES QUE MI HIJA SEA FELIZ Y SI ES SU DECISIÓN... TAMPOCO VAMOS A CASARLOS YA"

► Su padre tampoco ha echado balones fuera: "Los padres, en esas cosas... Yo lo que deseo es que mi hija sea feliz y, bueno, es su decisión. La vida de un torero no es fácil, es muy sacrificada y luego está el riesgo que conlleva salir a la plaza. Ella la conoce perfectamente, sabe lo que hay, pero bueno, la vida... Son muy jóvenes, poquito a poco. No vamos a casarlos ya. Despacio. El toreo es despacio..."

## La nieta de la duquesa de Alba compartía casa con la ex de Roca Rey, la mexicana Marina Díaz

Tana y Roca Rey pertenecen al mismo grupo de amigos. De hecho, la nieta de la duquesa de Alba era íntima amiga de la ex de él, Marina Díaz Torre, con la que incluso compartía piso en Sevilla. Según Javi de Hoyos, Tana llamó a la mexicana, con la que Roca había roto recientemente, justo antes de que saltara la noticia de su romance, y Marina decidió dejar la vivienda.

Se da la circunstancia de que Cayetana también había roto recientemente con Álvaro, un alto ejecutivo madrileño con quien había recuperado la ilusión tras su historia de amor fallida con Manuel Vega, también muy amigo de Roca Rey.

DM/Fotos: Agencias



## ÚLTIMAS FOTOS JUNTO A LA EXNOVIA DE ÉL

Esta imagen tomada el pasado 30 de enero durante el desfile de Lourdes Montes en el Simof, demuestra que la relación entre Cayetana Rivera y Marina Díaz, expareja de Roca Rey, era excelente. La mexicana fue invitada por Fran Rivera y por ella al front row. De hecho, ambas compartían casa en Sevilla hasta hace pocos días. Al parecer, cuando Tana le dijo a Marina que salía con Andrés, ella se marchó.



## AÑO Y MEDIO DE RELACIÓN

Tras su ruptura con la sevillana Andrea Romero, con la que estuvo siete años, Roca Rey volvió a encontrar el amor junto a la mexicana Marina Díaz. Empezaron a salir en mayo de 2024 y desde entonces se han dejado ver en varios eventos públicos aunque nunca hablaron de su relación. Ella no era ajena al mundo del toro. Antes que con Roca salió con otro diestro, Antonio Catalán, conocido como "Toñete".



Cayetana se sentó en el tendido, junto a sus dos amigas, desde donde observó la faena.

A woman with long brown hair, smiling and looking to her right, is walking on a stone path in a garden. She is wearing a long, flowing, deep purple dress with a V-neckline and long sleeves. She is holding a small, light-colored clutch bag in her left hand and wearing gold high-heeled shoes. The background is filled with green bushes and pink roses.

# LOURDES MONTES

presenta, entre  
amigas, su proyecto  
más especial

La diseñadora ha creado una colección inspirada en la Feria de Abril, en colaboración con Bimani, y quiso mostrarla en Sevilla.

La sevillana eligió el modelo Nalena, confeccionado en gasa color buganvilla.



Laura Corsini eligió también el modelo Nalena, pero en otro estampado. Cuesta 200 euros.



Cayetana Rivera, foto izda., y Sibi Montes quisieron acompañar a Lourdes en un día tan especial para ella.

**D**espués de presentar sus nuevos diseños en Madrid, Lourdes Montes y Laura Corsini han organizado un pequeño evento en Sevilla para mostrarles a sus más íntimas su nuevo proyecto. Se trata de una colaboración de la esposa de Fran

Rivera con la firma Bimani, cuya creadora es Laura, inspirada en la Feria de Abril, pero sin vestirse de flamenca. Para la ocasión, ambas mujeres han invitado a sus más cercanas, entre ellas Sibi Montes, hermana de Lourdes, y Tana Rivera, la hija que Fran Rivera

tuvo con Eugenia Martínez de Irujo, con la que la diseñadora mantiene una relación muy especial. Las dos lucieron dos de los diseños de la colección.

**Hace un año fue mamá**  
Lourdes eligió para ella el modelo Nalena, diseñado

en gasa color buganvilla, con escote en pico, mangas acampanadas, fajín y falda midi fluida con vuelo. Le quedaba como un guante, y eso que hace apenas un año dio a luz a su tercer hijo, Nicolás.

DM/Fotos: Agencias y Bimani



Retirado de los ruedos, Jesús Janeiro también ha participado en "MasterChef Celebrity" y "El Desafío".

## JESULÍN DE UBRIQUE

### “Estoy aquí por culpa de Bertín Osborne y César Cadaval, de Los Morancos”

Es la estrella de “Tu cara me suena 13”, que supone su vuelta a la música 30 años después del “Toa, toa, toa”.

**E**l mundo de la música lo tenía más que olvidado, porque además no me benefició nada en mi profesión y quedó en un segundo plano”, cuenta Jesulín de Ubrique, 30 años después del “Toa, toa, toa” y ahora concursante de “Tu cara me suena 13”. Dice que se ha atrevido “una vez terminó mi carrera profesional como torero. Soy una persona muy activa y me gusta hacer muchas cosas. Posiblemente lo que menos me imaginaba que podía hacer era esto”. Además, revela: “Mucha culpa de que esté aquí es de

Bertín Osborne y César de Los Morancos. Cuando me lo propusieron le pregunté a Bertín qué tal la experiencia y me dijo: “Yo al principio lo pasé...” Pero me aconsejó: “Hazlo, no te vas a arrepentir”. Y después coincidí con César Cadaval y también me animó: “Hazlo, tío, lo vas a pasar...”. Y ya me lancé. La verdad es que no se han equivocado. Estoy muy a gusto, muy bien, tomándomelo muy en serio. Intento hacer el cantante que toque hasta donde puedo llegar, y me estoy sorprendiendo hasta yo”.

DM

### Debutó con MELENDI

En la primera gala hizo de Melendi y quedó antepenúltimo. Este viernes 17 de abril cantará “Devuélveme a mi chica”, de Hombres G.



ESTÁ  
ESCU  
CHANDO  
CADENA DIAL



dial

LO MEJOR DE  
NUESTRA MÚSICA

La periodista estaba súper unida a su madre. Cuando enfermó se trasladó con ella a Madrid.

ENLACE AL CANAL

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

Ó escanea el código QR:



# SARA CARBONERO

## despide a su madre en Corral de Almaguer

Goyi Arévalo falleció el pasado 12 de abril tras una larga enfermedad. Hasta su pueblo toledano se trasladaron Iker Casillas y la actual pareja de la periodista, José Cabrera.

**E**l año 2026 está siendo especialmente difícil para Sara Carbonero. A su ingreso en Canarias el pasado mes de diciembre, donde tuvo que ser intervenida de urgencia, se suma ahora la muerte de su madre, tras una larga enfermedad. Goyi Arévalo falleció el pasado 12 de abril y, un día después, fue trasladada a Corral de Almaguer, el pueblo de Toledo que la vio nacer. Allí estaba previsto, al cierre de esta edición, que recibiera su despedida con una misa en la iglesia parroquial de Nuestra Señora de la Asunción.

Hasta la localidad toledana se desplazaron numerosos familiares y amigos de la periodista para acompañarla en uno de los peores momentos de su vida. Entre ellos, el padre de sus dos hijos, Iker Casillas, y su actual pareja, José Luis Cabrera, Jota, su principal apoyo en el último año.

## **Goyi ha estado junto a su hija siempre; cuidando a sus nietos y de Sara durante su enfermedad**

Sara está destrozada, aunque se mantuvo entera. Su madre ha sido el pilar fundamental de su vida. Goyi ha estado a su lado en las buenas, como el nacimiento de Martín, de 12 años, y Lucas, de 9; y en las malas, como su enfermedad, el cáncer de ovario que le diagnosticaron en 2019 y del que Sara todavía está en tratamiento.

Sin embargo, hace ya un tiempo, Goyi también enfermó y entonces fueron Sara y su hermana Irene quienes se volcaron con ella.



### **EN MARZO DE 2025 FALLECIÓ SU ABUELA MATERNA**

Hace apenas un año, Sara tuvo que enfrentarse también a la pérdida de abuela materna, Máxima Salazar, a los 100 años de edad. De hecho, sólo unas semanas antes, la periodista publicó esta imagen, junto a su madre y su hermana Irene, con la que la felicitaban. Les quedó el consuelo de que Máxima había “vivido con salud” hasta el último de sus días y que se fue “tranquila y en paz”. “Una vida entera no será suficiente para devolverte todo lo que has hecho por nosotros. Eres paciencia, refugio, raíz, el lugar al que volver para encontrarme. Deberías ser eterna”, escribió Sara junto a la fotografía.



Jota fue el primero en llegar al tanatorio para apoyar a su novia. Abajo, juntos en el coche,



Iker no quiso faltar a la despedida de la abuela de sus hijos.



## LOS DOS HOMBRES DE SU VIDA, **IKER CASILLAS Y JOTA**, ESTUVIERON A SU LADO

► La toledana se trataba en el mismo hospital que su hija, la Clínica de Navarra, y por eso dejó su casa de Toledo para instalarse durante un tiempo en casa de Sara, en Madrid.

### **“No podemos quererte más, mamá”**

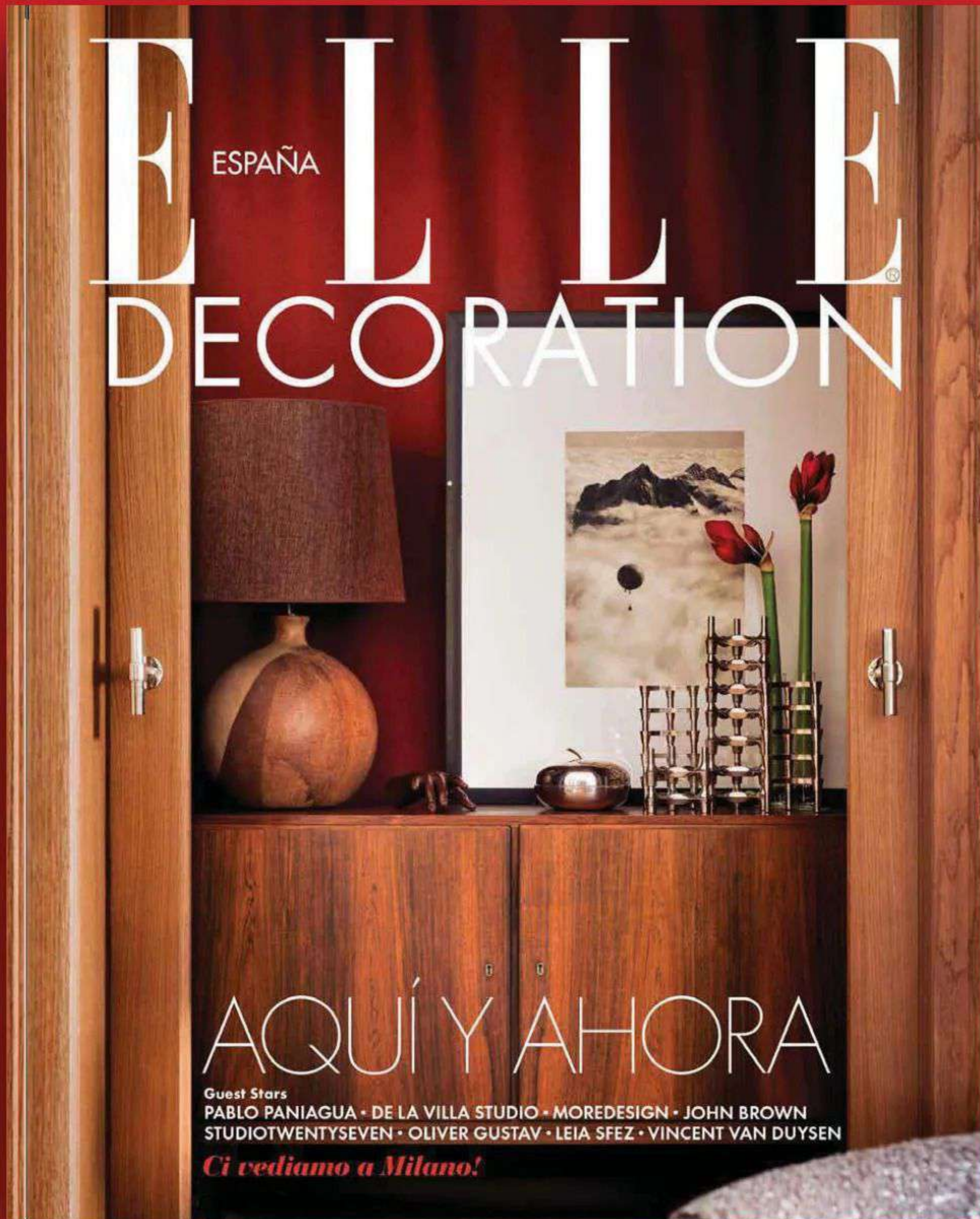
La noticia de su fallecimiento llega apenas un mes después de su cumpleaños, una fecha que la periodista destacó en sus redes. Lo hizo con una

imagen de su madre y sus dos hijos, acompañada de la canción “Ese que me dio la vida”, de Alejandro Sanz, uno de sus artistas favoritos. “Feliz cumpleaños, mamá. No podemos quererte más”, escribió. Unas palabras que ahora cobran más fuerza que nunca. Seguro que Sara encuentra el consuelo que necesita en su hermana Irene, su pareja, Jota, y buenas amigas como Isabel Jiménez.

DM/Fotos:Agencias

# INSPIRÁTE

CASAS, ARTE, TENDENCIAS, VIAJES ...



La revista de diseño y decoración más leída del mundo.

**¡YA EN TU QUIOSCO!**


# ROBERTO LEAL

“Claro que me gusta gustar a las mujeres”

El presentador de “Pasapalabra”, felizmente casado, nos confiesa que “los corazones que me interesó robar ya los robé”.

Roberto Leal celebró los cuarenta años de la marca dental Oral-B.





**“Las inversiones que hago son pensando en el futuro de mis dos hijos”**

**U**na de sus armas de seducción es su sonrisa. Por eso, la marca dental Oral-B lleva confiando en Roberto Leal dos años para dar a conocer sus novedades. Además, en esta ocasión, el presentador fue el encargado de soplar las velas de la tarta por el 40 aniversario de Oral-B.

**-Una sonrisa es importante...**

-Una sonrisa es muy importante, porque incluso en los días malos te cambia. Yo he pasado por ortodoncias de todo tipo, pero es verdad que mi aspecto es el de una persona alegre, aunque también tengo mis días malos. No busco ser el típico que sonrío todo el rato, pero sí resulto alegre. Me gusta pensar que lo he heredado de mi madre. Eso sí, tengo mis cabreos y días malos porque parece que los que trabajamos en la tele no nos podemos permitir estar mal.

**-¿Tienes el guapo subido?**

-A todos nos gusta gustar y por supuesto que me gusta gustar a las mujeres. Aunque los corazones que me interesó robar ya los robé. Yo no siempre he sido así. La gente me dice ahora que estoy muy mono, pero yo he pasado por todas las fases en la vida: con gafas, granos, brackets, más peso... Lo bueno es que no le doy tanta importancia a esas cosas.

**-Llevas desde 2015 casado con tu mujer, Sara Rubio, y tenéis dos hijos. Los dos trabajáis juntos en vuestra productora. ¿Cómo concilias el trabajo y la paternidad?**

-A la hora de conciliar el trabajo y la familia no lo tengo tan complicado porque aunque me veáis siempre en pantalla, los programas se graban y en un mismo día se preparan varios. Mañana,

por ejemplo, tengo una tutoría en el colegio para hablar de mi hija y me parece que hay que estar encima de todo, tanto el padre como la madre.

**-¿Os apetece tener más niños?**

-¡Ya no! Lola tiene ocho años y Leo cinco.

**-Estás muy unido a tu madre, ¿cómo fue la experiencia de trabajar con ella?**

-Fue estupendo. Ella quiere que haya otra temporada.

**“Me gustaría contratar para mi productora a Eva González, José Yelamo o Eva Soriano”**

**-¿Eres su ojito derecho?**

-Para mi madre soy su hijo y si me tiene que meter un pellizco, me lo mete igual que cuando tenía doce años.

**-Eres un presentador de éxito. ¿En qué inviertes lo que ganas?**

-Tengo una casa en Madrid y otra en Sevilla, donde vive mi hermana, y las inversiones siempre son pensando en el futuro de mis hijos. Por eso, hago caso del consejo que me dio mi madre: guarda para cuando no haya. Me gusta formarme en finanzas para saber dónde hay que invertir y no meterme en cosas que no entiendo.

**-¿A qué presentadores te gustaría contratar para tu productora?**

-A José Yelamo, que tiene un potencial enorme. También a Eva González, que es de las mejores que hay, o Eva Soriano, que me divierte muchísimo.

Daniel I. Carande/ Foto: Oral-B

El cantante y su  
chica derrochan  
complicidad  
hasta en el  
supermercado.



## **BUSTAMANTE Y YANA OLINA hacen la compra juntos**

El cantante y su chica, que están a punto de celebrar su octavo aniversario, comparten todo su tiempo libre: "Pasamos 24 horas juntos", dice él.



David y Yana compraron una buena cantidad de botellas de agua mineral.

**M**uchos no apostaban por su relación en 2018, cuando se conocieron en “Bailando con las estrellas”, pero ocho años después, David Bustamante y Yana Olina no solo siguen juntos y felices, sino que además no se despegan ni para ir al súper. La pareja, que vive en una espectacular casa en la localidad madrileña de Boadilla del Monte, salió vestida de manera informal para ir al súper y llenar la nevera. “Pasamos las 24 horas del día juntos. Yana trabaja conmigo, viaja conmigo... todo. Somos un equipo. Eso es muy difícil de conseguir cuando convives con otra persona”, nos dijo recientemente el cantante en una entrevista que concedió a “Diez Minutos”. Y con estas imágenes queda claro. Junto a

la bailarina, David no solo ha encontrado el equilibrio personal que buscaba, sino que además ella le da suerte en lo profesional. Recién cumplidos los 44 años, no le puede ir mejor. Además de triunfar con “Inédito”, su último álbum, tiene una extensa gira en verano.

### “Yana trabaja conmigo, viaja conmigo... Somos un equipo”

Y recientemente anunció que será el protagonista del musical “El Zorro”, un papel que no le puede hacer más feliz: “Este trabajo es un sueño. Un regalo para mí”, comentó.

DM/Fotos: Agencias



### Su mayor APOYO

Además de su hija Daniella, que en agosto cumplirá 18 años, David tiene a Yana, con la que ha logrado el equilibrio.



Canales reconoce que, a pesar de su retirada, seguirá siendo un "culo inquieto".

## **ANTONIO CANALES:** **“Ha llegado el momento de jubilarme”**

El bailarín se despedirá este año de los escenarios con un nuevo espectáculo, “Fin de fiesta”, con el que viajará también fuera de España.



Belinda Washington, muy flamenca con su chal. A la izda., la influencer Rocío Osorno, vestida de su firma.



**Aficionada TAURINA**

Nuria González recibió premio por su amor a los toros, afición que heredó de su padre.

**A**ntonio Canales se puso flamenco para recoger uno de los premios Feria de Abril Hyatt Regency que se otorgaron en el hotel madrileño. El bailarín llegó con un estilismo de lo más peculiar y no quiso contestar a los que le acusan de no pagar su alquiler en Madrid. “No voy a decir nada porque ya se han dicho todo tipo de barbaridades. Yo tengo mi casa a pocos kilómetros de Benavente (Zamora) y es donde vivo, y muy feliz. Además, con lo que he ganado después del último reality, acabo de hacer una reforma estupenda”, aseguró sin perder la sonrisa.

El 3 de diciembre cumple 65 años y reconoció que se cortará la coleta, como dicen los taurinos. “Después de 42 años que llevo cotizados ha llegado el

momento de jubilarse. Evidentemente soy un culo inquieto y seguiré haciendo mis coreografías, mis cursos, mis clases en el conservatorio, mis conferencias... Pero ya no estaré al frente de la compañía y al cargo de todos los bailarines”, le reconoció a Beatriz Cortázar.

**“Mi vida, una fiesta”**

Para esta despedida, Canales prepara el espectáculo “Fin de fiesta”, con el que quiere recorrer España y viajar a Londres y París. “No podía haber elegido otro título porque mi vida ha sido una fiesta”, aseguró. Rocío Osorno, Belinda Washington, Nuria González, José Luis Martínez-Almeida, Santi Domecq y Juan María Lamet fueron el resto de galardonados.

Fotos: Agencias

ACTOR, HUMORISTA Y PRESENTADOR

## DAVID AMOR

# “Antes de que se abra el telón me pongo cachondo agresivo”

Por Valeria Vegas Fotos: Pablo Sarabia. Ayudante: Sara Guillén



Valeria y David posan en el Restaurante Raíz, C/ Génova, 20, Madrid.

### ¿QUIÉN ES ÉL?

**Nació** en Pontevedra, en 1980.

**Trayectoria:** Debutó en la Televisión de Galicia en el programa “Supermartes”, compaginándolo con su labor de monologuista. En 2010 da el salto a la televisión nacional con el programa de Antena 3 “El club del chiste”. Ha actuado en series como “Gym Tony”, “Aquí Paz y después Gloria” o “Antes que perder”, y ha presentado los programas “¿Juegas o qué?” y “Mira quién vuela”. Ha sido concursante de “Tu cara me suena” y “MasterChef Celebrity”, y ahora está de gira con su espectáculo “Love está en el aire”.

**Familia** Hijo de José Luis y Maribel, es el mayor de dos hermanos.

**D**avid Amor sigue con su espectáculo “Love está en el aire”, con el que lleva ya un tiempo recorriendo los teatros y sacando carcajadas. Se confiesa disfrutón y quienes lo tratamos en las distancias cortas podemos aseverar que mantiene ese sentido del humor que le caracteriza y que le ha hecho abrirse camino desde hace más de dos décadas sobre los escenarios y la televisión.

**-Sigues de gira con “Love está en el aire”. Tal y como está el mundo, ¿la gente tenemos más que nunca necesidad de reír?**

-¡Siempre! El amor y el humor es lo que mueve el mun-

do. Se dice mucho eso de que ahora hace falta reír pero, ¿y cuándo no? Porque cuando estás bien también te apetece reírte, y si estás mal, pues mejor porque te arranca una sonrisa. Creo que el momento ideal para reír es siempre.

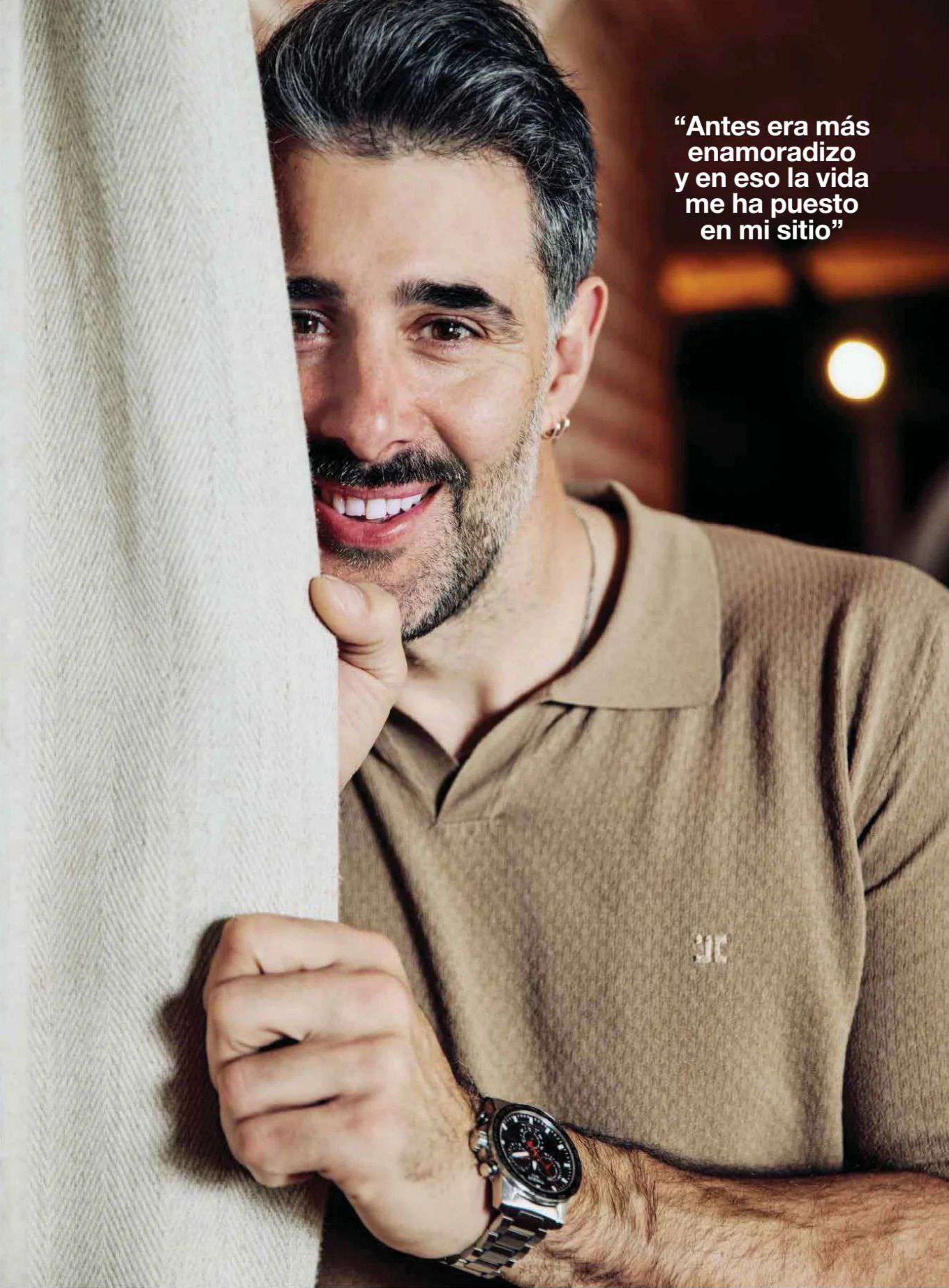
**-¿Cuál es el público más agradecido y el más complicado?**

-El público más complicado es el que no viene, directamente. Hubo una vez que casi me dio un ataque de ansiedad pensando que hay una persona que organiza su día y gasta un dinero para ir a verte a ti, y eso es una responsabilidad del copón. He actuado más por el norte, pero no podría quedarme con ningún

público, porque siempre han funcionado bien.

**-En este espectáculo cuentas algunas anécdotas personales. ¿Las hay también incontables, de esas que no se pueden saber?**

-¡Sí! Hay cosas que no cuento, directamente. Y he metido anécdotas de “MasterChef”, pero todo llevado a la exageración. Empecé haciendo mucho humor político, pero hubo un momento que me cabreaaba, porque era sobre cosas que me dolían y no arreglaba nada. Y ahí di un cambio, y tengo un humor muy blanco. Mi única pretensión es que la gente se lo pase bien, contando cosas que me hacen gracia a mí, y me gusta que la gente disfrute. ▶

A close-up portrait of a man with dark hair, a beard, and a mustache. He is smiling and peeking from behind a white, textured curtain. He is wearing a brown polo shirt and a watch with a metal link bracelet on his left wrist. The background is dark and out of focus, with some warm, bokeh lights.

**“Antes era más enamorado y en eso la vida me ha puesto en mi sitio”**

**“Lo más ingrato de este oficio es convivir con el fracaso”**

► **-¿Es cierto eso de que el actor de comedia está deseando hacer un papel dramático?**

-Sí, claro. Y de hecho es la gran pelea que tenemos, porque yo no soy un actor cómico, soy un actor. A mí me gusta trabajar, en general, y también hacer publicidad. Y curiosamente cuando he hecho papeles dramáticos ha sido con directores extranjeros, porque no me conocían de antes y no había prejuicio ni etiqueta. Esta profesión vive muy cómoda en que se presupone que somos muy modernos, y a veces con esa falsa vestimenta, realmente es muy rancia y conservadora.

**-¿Hay líneas rojas en el humor de David Amor?**

-No, mi única línea roja es que la gente no se lo pase bien. Teníamos aquí a un señor llamado Gila que hacía humor de la guerra y el tío había estado en un pelotón de fusilamiento. A partir de ahí, imagínate. El periodismo a veces incide tanto en lo de los límites del humor, que al final es un debate que luego se pone en la calle. El humor ha evolucionado, como todo en la vida, y no es que ahora no se pueda hablar de ciertas cosas, sino que hay cosas que la sociedad ya no las demanda.

**-¿Quiénes fueron tus referentes en asuntos de comedia e interpretación?**

-Me flipaba el humor gráfico de Quino, Forges y Chumy Chúmez. Ya luego la comedia de lo típico: Martes y 13, Cruz y Raya, Los Morancos... y gente de Galicia como Quico Cadaval. Pero lo que me marcó fue Les Luthiers, viéndolos con un compañero de clase en una cinta de vídeo.

**-¿Se es gracioso por naturaleza?**

-Hay gente que sí. Pero hay

dos ejemplos de referentes que son muy diferenciadores. Leo Harlem es un tío así, gracioso por naturaleza, y Goyo Jiménez en cambio es un estudioso del teatro y del humor en concreto. Yo no soy especialmente gracioso, pero conozco la técnica y soy estudioso, y creo que soy mucho mejor director que intérprete, en el humor. Lo que pasa que sobre el escenario se cobra más, y por eso me subo.

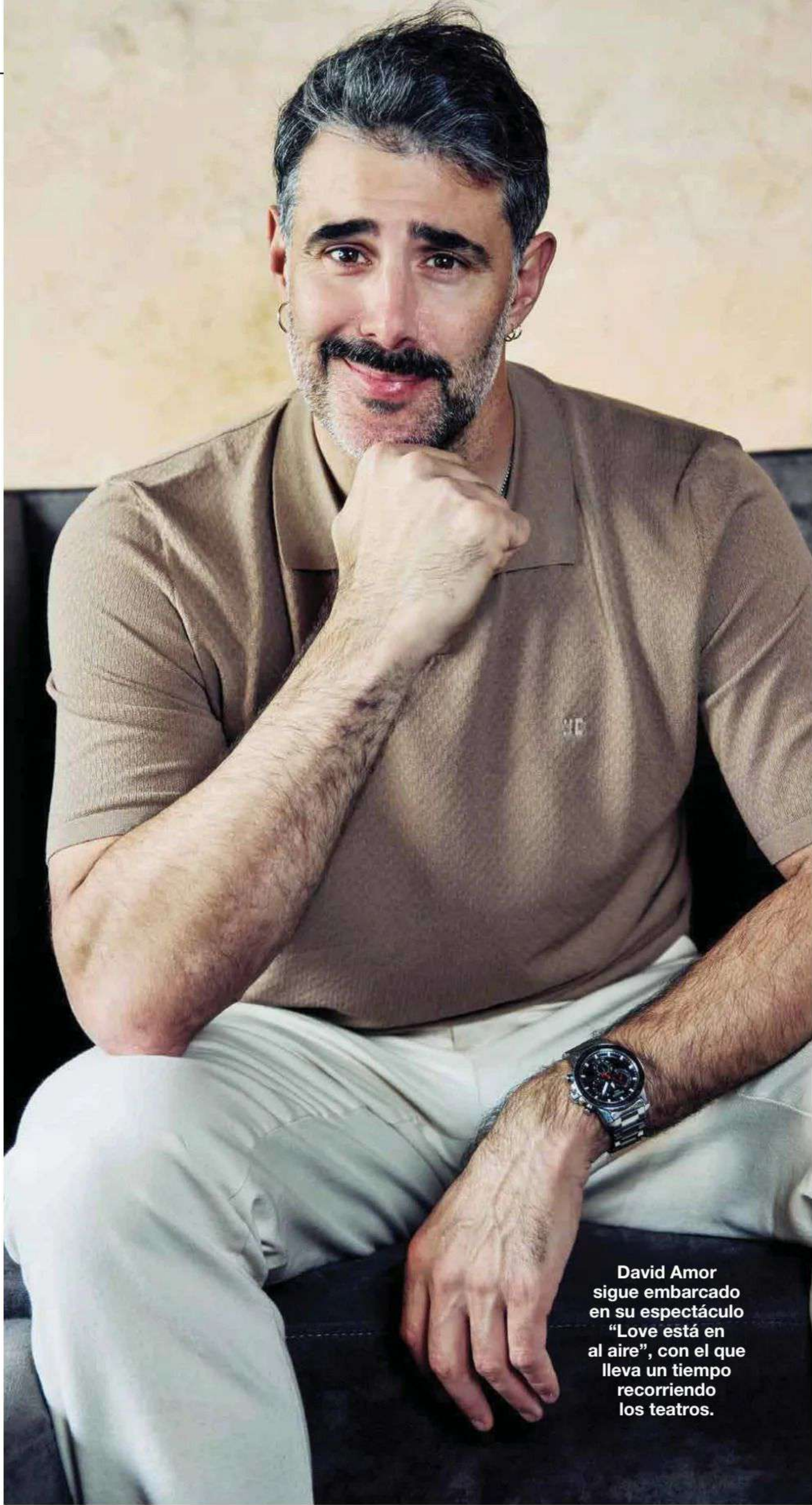
**“Ahora estoy soltero, pero cuando me llega el amor lo vivo a tope. Pero para el trabajo el amor me viene mal”**

-El año pasado coincidimos en “MasterChef Celebrity”. ¿Cómo fue la experiencia?

-Fue muy divertida, con mucho respeto por las cocinas. Me pareció muy satisfactorio poder estar centrado en eso, sobre todo quienes venimos de ser multidisciplinares. Pero soy una persona inútil en la cocina, ya lo era antes, y mi nivel de vagancia es tal que teniendo la Thermomix me busco recetas que se pueda echar todo de una vez, y no tener que estar pendiente.

-¿En qué formato ves que podrías dar lo mejor de ti?

-Llevo tiempo con ganas de hacer una ficción. Una serie de las que estás una temporada y puedes crear y vivir el personaje. No tengo ninguna preferencia de personaje en concreto, porque lo que me gusta es cuando alguien ve en ti algo que ni tú veías. ▶



**David Amor sigue embarcado en su espectáculo “Love está en al aire”, con el que lleva un tiempo recorriendo los teatros.**

► **-¿Cuál es esa virtud que todos destacan de ti, y un defecto confesable?**

-Soy tenaz y persistente, de pico y pala. Cuando hay ausencia de talento tienes que ir por ahí, si quieres estar en esto. Mi defecto es la procrastinación, que es justo lo contrario a lo de persistente. Digamos que soy tenaz, pero al final.

**-Ibas encaminado hacia el deporte como profesional. ¿Te imaginaste alguna vez tu destino en el espectáculo?**

-Jamás. Nunca tuve ese momento de "mamá quiero ser artista". Me pasó una cosa curiosa, cuando empecé con 21 a currar en la Televisión de Galicia, donde fui redactor, guionista, sin saber a dónde iba, y de pronto llegué a Madrid e hice "El club del chiste", y me lo pasé tan bien que me di cuenta que eso es lo que quería. Y estuve siete años de monologuista combinándolo con el balonmano, llegando a jugar en primera. Siempre he hecho lo que me apetecía.

**-¿Qué es lo más ingrato de este oficio?**

-Lo más ingrato es convivir con el fracaso. Hay que ser consciente de que el 80% de tu vida es fracaso. ¿Cuántos días curras en el año? Estás muchas veces intentándolo

**"Yo no soy especialmente gracioso, pero conozco la técnica y soy estudioso, soy mejor director que intérprete"**

y no te cogen. Y cuando te cogen a ti, hay otros tantos que no. Cuando me cogieron para "El club del chiste", habían hecho el casting a 2.000 personas. Hay que saber convivir con la sensación de fracaso, sin sentirte fracasado, y es una carrera de fondo.

**-¿Ser guapo ayuda en esto o puede llegar a ser una carga?**

-¡Se lo tienes que preguntar a uno que sea guapo! Creo que soy más pintón que guapo, un tío estándar, pero que mide 1,90 m y se me ve más. Y está muy guay cómo te percibe la gente, y cuando me dicen guapo me encanta, pero tú llevas conviviendo contigo desde siempre. También creo que la tele te sube un punto en la belleza, y todo lo que sea agradar a la vista, siempre se agradece.

**"No me hace gracia la gente obcecada en que los demás no vivan bien, y sólo quieren vivir bien ellos"**

**-Tú, que sabes reírte de casi todo, ¿qué cosas no te hacen ninguna gracia?**

-¿Tenemos para rato? Digamos que la gente obcecada en que los demás no vivan bien, y sólo quieren vivir bien ellos. Dejémoslo ahí.

**-Dicen que lo primero es saber reírse de uno mismo. ¿Cuándo empezaste tú a ponerlo en práctica?**

-Desde muy pequeño. Con 8 años ya era muy payasete, pero tampoco era el gracioso de la clase. Saber reírse de uno mismo va con no tener sentido del ridículo, de disfrutar de disfrazarte o de bailar. De hecho, es que la gente baila muy poco, se cortan y te dicen que

bailan mal. ¿Y qué? ¡Da igual! A quien no le guste que no mire, pero bailar es muy liberador. ¡Hay que bailar más!

**-¿Cómo es David Amor enamorado?**

-Antes era más enamorado y en eso la vida me ha puesto en mi sitio, algo normal con los años. Ahora estoy soltero, pero cuando me llega el amor lo vivo a tope. Pero para el trabajo el amor me viene mal. De hecho, la primera vez que vine a Madrid fue porque me había quedado soltero, y nunca me lo había ni planteado, y ahí empecé en "El club del chiste".

**-Amor es un apellido artístico estupendo.**

-Me lo puso un presentador gallego muy mítico, Súper Piñeiro. Yo estaba de colaborador en un programa y siempre era muy cariñoso con las invitadas y me pusieron "David Amor, el defensor del teleespectador". Luego lo incorporé en una rutina de monólogos y hasta hoy.

**-¿Te pones nervioso antes de que se abra el telón?**

-Antes de que se abra el telón digamos que me pongo cachondo agresivo, esa es la palabra. Y pienso lo van a flipar, se lo van a pasar bien. Soy feliz sobre el escenario y si me pongo nervioso es porque hay problemas técnicos.

**¿Qué le dirías al David de los 20 años, que todavía no se apellidaba Amor?**

-Lo tengo claro... ¡Compra Bitcoins! Antes tenía muchas ganas de crecer y de llegar, y ahora soy más disfrutón, y viendo mis límites. He asumido que no voy a ser millonario con esto, esa energía la empleo en disfrutar y vivir bien.

**Agradecimientos: Restaurante Raíz. C/ Génova, 20. Madrid**



**“Empecé haciendo mucho humor político, pero hubo un momento que me cabreaba”**

**ENLACE AL CANAL**

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

Ó escanea el código QR:



## **EN CLAVE PERSONAL**

### **UN VIAJE INOLVIDABLE**

Olimpiadas juveniles de Moscú, 1998

### **UN PERFUME**

Uno de Zara, que no sé ahora cómo se llama

### **LA CANCIÓN**

#### **QUE TE ALEGRA EL DÍA**

“Soy loco por ti América”, de Caetano Veloso

### **EL LIBRO QUE TE MARCÓ**

“Polaroid”, de Suso de Toro

### **TU PLATO ESTRELLA**

Un arroz que hace la Thermomix

### **LA PELÍCULA QUE SIEMPRE VUELVES A VER**

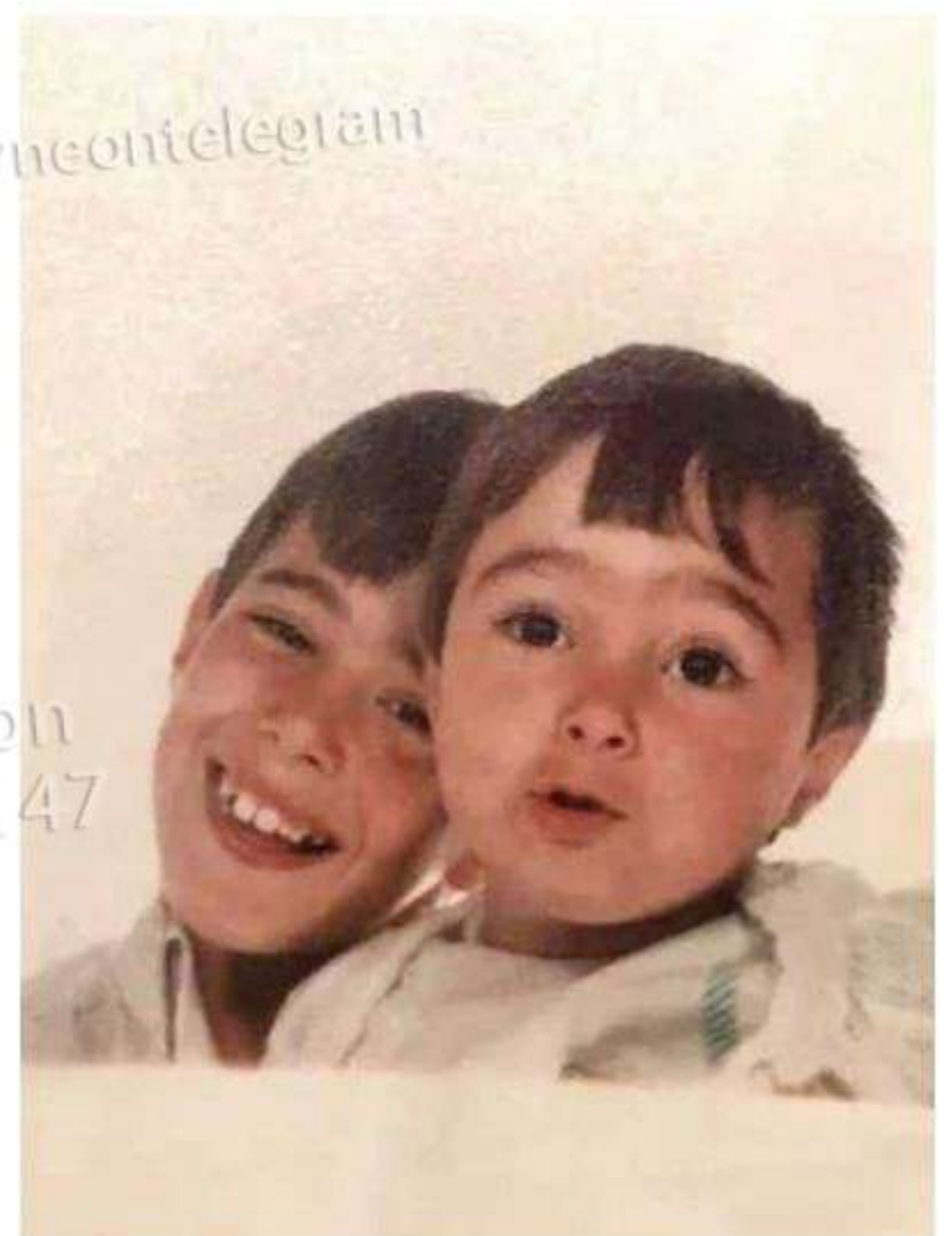
“Airbag”

### **LA SERIE QUE NUNCA TE PERDÍAS**

“El coche fantástico”

### **UN RECUERDO DE INFANCIA**

Ir al río a bañarnos por la noche, después de estar trabajando



## **MI FOTO FAVORITA**

“Aquí estoy con mi hermana Raquel, la mejor persona del mundo que conozco”.

# 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!**

# DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

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

## Consigue unos brazos tonificados

La combinación de ejercicio, alimentación, tratamientos cosméticos y estéticos es la clave para lucirlos perfectos.

Oferta estrella



Lékué tiene esta funda para sándwich hecha de silicona y ecológica, ideal para tus picnics campestres. En Amazon la tienes por

**12,11 €**



**FERIA DE ABRIL** El Alumbrado tendrá lugar el martes 21 de abril a las 00.00 horas, cuando miles de bombillas iluminarán la Portada, y la Feria terminará el 26 con un espectáculo pirotécnico.



**YERBA MATE** Es un Superalimento apreciado por sus efectos estimulantes, ya que ayuda a combatir la fatiga, favorece la pérdida de peso y contribuye a la salud de las vías urinarias.

**SHOPPING**

# Denim

ADÉNTRATE EN TERRITORIO VAQUERO Y BUSCA LOS DISEÑOS QUE MEJOR TE SIENTAN. SON IMPRESCINDIBLES EN CUALQUIER ARMARIO.



**RELOJ**  
de Viceroy,  
95 €



**PULSERA**  
de Luxenter,  
29,90 €



**CAMISA**  
con strass,  
de Sandro, 225 €



**CHAQUETA**  
efecto piel,  
de Mango, 49,99 €



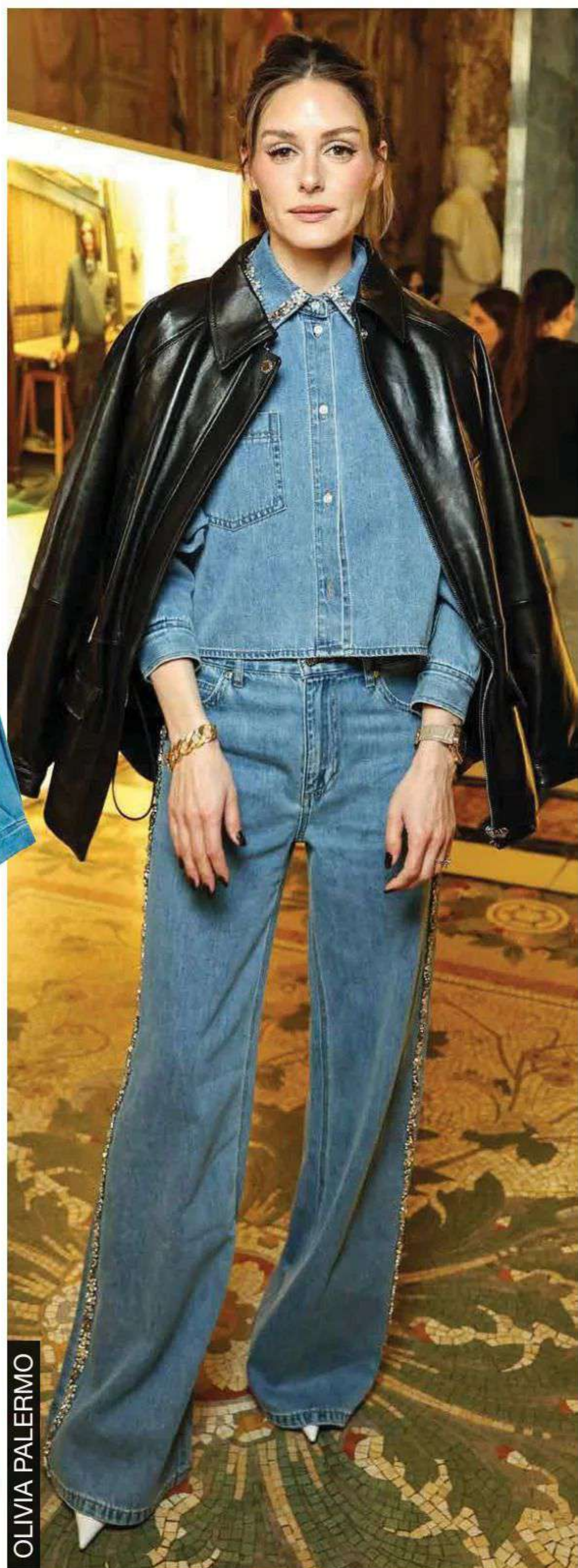
**BOLSO**  
de Gioseppo,  
34,95 €



**VAQUERO**  
con strass,  
de Sandro, 225 €



**DESTALONADO**  
de Zara, 35,95 €



**OLIVIA PALERMO**



**BLUSA**  
de Lefties,  
17,99 €



**GORRA**  
de Jacquemus,  
130 €



**CAMISA**  
de Levi's, 79 €



**CAZADORA**  
de Primark,  
24 €



**CINTURÓN**  
de Morgan, 25 €



**BOLSO**  
de Zara,  
29,95 €



**VAQUERO**  
de H&M,  
34,99 €



**ZAPATOS**  
de Michael  
Kors, 174,95 €



**FALDA**  
de Ba&sh,  
225 €



**MINIVESTIDO**  
de Mango,  
49,99 €

producto  
estrella



**Mono** de  
Tommy Hilfiger  
**179,90 €**



**SOBRECAMISA**  
de Pull&Bear,  
25,99 €



**TRENCH**  
de Gap,  
147,99 €



**VESTIDO**  
de Diesel,  
197 €



**MOCASINES**  
de Zara,  
39,95 €

# Cómo conseguir unos brazos tonificados

ADEMÁS DEL EJERCICIO Y LA ALIMENTACIÓN, QUE SON CLAVES, HAY TRATAMIENTOS PARA SOLUCIONAR LA FLACIDEZ.

**N**o es sólo una cuestión estética. La flacidez de los brazos, más conocida como alas de murciélago, es un gran desafío de nuestra estructura muscular y el paso del tiempo. La alimentación y el ejercicio juegan un papel determinante, pero hay algo más que podemos hacer. Lo primero, conocer su origen para así poder atajarla, nos dice Estefanía Ferrer, ingeniera química y Ceo de Lico Cosmetics. Pero, ¿por qué perdemos la firmeza?

**1. Degradación estructural:** con la edad, la producción de colágeno y elastina disminuye, debilitando la estructura de la piel y facilitando su descolgamiento. También el impacto hormonal en procesos como la menopausia.

**2. Sedentarismo muscular:** la falta de actividad física reduce el tono muscular y hacen que la piel se vea menos firme.

**3. Efecto “yo-yo”:** las bajadas y subidas de peso hacen que la piel se descuelgue.

**4. Fotoenvejecimiento:** el daño solar influye en la degradación de fibras estructurales como el colágeno y la elastina, que mantienen el brazo terso.

**¿Y qué podemos hacer?** Una vez que sabemos esto, es donde entran en juego los tratamientos estéticos, muy demandados por quienes no quieren recurrir a la cirugía. Pueden ser en casa, –con cremas reafirmantes, sérum y una excelente hidratación– o en cabina. Entre las opciones más populares destacan la radiofrecuencia, que estimula la producción de colágeno y elastina, ayudando a tensar la piel de forma progresiva. También los tratamientos con ultrasonidos

focalizados o láser. Otra alternativa son los inductores de colágeno y la mesoterapia corporal, que mejoran la calidad cutánea desde el interior, aportando un aspecto más liso y firme.

Pero todos estos tratamientos deben entenderse como un complemento, nunca como un sustituto del ejercicio físico. Mantener una rutina activa, hidratar bien la piel y seguir una alimentación rica en proteínas y antioxidantes sigue siendo la base para conseguir unos brazos estilizados y firmes. Fernando Zayas, entrenador personal del spa The Beauty Concept en Mandarin Oriental Ritz, nos dice cómo hacerlo: “Es clave combinar ejercicios compuestos (que mueven varias articulaciones y cargan más peso) con monoarticulares (para aislar el músculo), siempre sobre una base de ejercicios para la estabilidad escapular y de rotadores externos (como las rotaciones externas

con banda y las Y-W-T) para evitar lesiones”. Y continúa: “Entre los más efectivos están los compuestos como el press militar, fondos y dominadas, y los monoarticulares como el curl de bíceps o extensiones de tríceps. Siguiendo esto notarás una mejora en la postura y la fuerza en 2 o 3 semanas, mientras que los resultados visuales de definición y volumen serán notables a partir de 2 a 3 meses.”

“No todas las flacideces son iguales y saber identificar la nuestra es clave para no perder el tiempo con tratamientos ineficaces”



Crema reafirmante moldeadora de LPG, 68 €.



Sérum con retinol de Lico Cosmetics, 49,90 €.



TensaPlus de Virtud Estética, 47 €.





EL EXPERTO TE ACONSEJA...

## Tratamientos médico-estéticos después de los 40

**Doctor, tengo 42 años** y hasta ahora solo cuido mi cara con cosmética. Me gustaría empezar con algún retoque que no sea agresivo, nada de cirugía, pero no sé por dónde empezar.

Me encanta tu pregunta porque los 40 no son el principio del fin, sino un momento perfecto para empezar a cuidarnos en la consulta del médico estético si no lo hemos hecho antes. A esta edad, el espejo nos devuelve pequeños cambios: la luz se apaga un poco, aparecen manchas del sol, las líneas de expresión se convierten, en muchos casos, en arrugas y la falta de firmeza comienza a notarse. La buena noticia es que hoy tenemos herramientas maravillosas para que te veas estupenda sin perder la naturalidad.

**En primer lugar** lo notamos en la calidad de la piel. El objetivo será, antes que nada, mejorar la textura. Para recuperar esa jugosidad perdida, mi recomendación estrella es el Láser Malibú: mínimamente invasivo, indoloro y sin efectos secundarios, ya que trabaja en la capa más superficial de la piel; es fantástico para unificar el tono y aportar un brillo muy bonito. Si buscas hidratación profunda, los skinboosters a base de ácido hialurónico de bajo peso molecular, como Profilo, son como darle de beber a tu piel desde dentro, mejorando luminosidad y elasticidad. Y, por supuesto, los polinucleótidos, que ayudan a reparar el ADN celular y devuelven esa jugosidad que el tiempo nos va robando.

**En segundo lugar** nos ocupamos de la flacidez, ese andamiaje invisible. A partir de los 40, el colágeno dice "adiós" a gran velocidad. Para frenar el descolgamiento,



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

los estimuladores de colágeno, como la hidroxiapatita cálcica o el ácido poliláctico, y los hilos tensores son grandes aliados. No aportan volumen, sino que estimulan a tu cuerpo a fabricar su propio sostén natural. También el ácido hialurónico, infiltrado en planos profundos y bien trabajado, actúa como soporte de los tejidos.

No intentes hacerlo todo a la vez. Prioriza la calidad de la piel; cuando el tejido está sano cualquier tratamiento luce el doble

**En tercer lugar**, las manchas suelen hacerse más evidentes en esta década. Aquí trabajamos en tres niveles: una fórmula magistral personalizada para casa (imprescindible), peelings médicos para renovar la piel y, si la mancha se resiste, el láser para eliminarla de forma precisa. **En cuarto lugar**, las arrugas. Para frente, patas de gallo y contorno ocular, los neuromoduladores siguen siendo la mejor opción. La clave está en la naturalidad: buscamos un rostro descansado, nunca congelado. Y para surcos en otras zonas, el ácido hialurónico puede ser una buena alternativa.

**Mi consejo:** no intentes hacerlo todo a la vez. Prioriza la calidad de la piel; cuando el tejido está sano, cualquier tratamiento luce el doble. Y ponte siempre en manos de un buen médico estético.



### TRATAMIENTOS ESTÉTICOS

Existen muchos tratamientos para mejorar la flacidez en los brazos. Los más utilizados: la radiofrecuencia, los bioestimuladores de colágeno, la carboxiterapia, las ondas de choque... Incluso en los casos más extremos se puede recurrir a la crioterapia. Lo más recomendable es que consultes a un buen profesional para que te realice el tratamiento que necesites.

Sabías que..?

**EL FRÍO ES UN GRAN ALIADO** contra la flacidez de brazos. Terminar la ducha con agua fría estimula la circulación y ayuda a tensar la piel de forma inmediata. Un gesto rápido con efecto flash

1%

**DE COLÁGENO AL AÑO**  
Según diferentes estudios, a partir de los 30 se puede perder hasta un 1% de colágeno al año. Esta disminución influye directamente en la firmeza de zonas como los brazos. Mantener la piel estimulada, con masajes o contraste de temperatura, ayuda a mejorar su aspecto.



## Vive en casa con tranquilidad

Las sillas salvaescaleras de VALIDA se adaptan a tu escalera y ocupan muy poco espacio. Ofrecen seguridad y confort en cada desplazamiento dentro del hogar. Solicita tu presupuesto gratuito y sin compromiso llamando al número 900 414 000 o visitando la web [valida.es](http://valida.es)



## Nuevas propuestas de bebidas vegetales

En la feria Alimentaria 2026 Liguats Vegetals se ha presentado la ampliación de la gama de bebidas vegetales con tres nuevas propuestas de YOSOY Barista: Chai, Pistacho y Avena 0% azúcares. La marca lidera el segmento barista donde alcanza el 38% de la cuota de mercado. Todas las opciones ofrecen una microespuma densa ideal para combinar con café o matcha. [yosoyvegetal.com](http://yosoyvegetal.com)



## Saborea el bacalao de Islandia

Criado en las frías y cristalinas aguas del Atlántico Norte el bacalao desarrolla una carne firme, blanca y de lasca amplia. Un ingrediente de primera calidad para elaborar un plato tan tradicional como este bacalao a la llauna. [bacalaodeislandia.es](http://bacalaodeislandia.es)



## Llega la revolución antioxidante

AOX de Toskani ofrece un completo programa antioxidante con BTE-Lipo Complex que restaura tu escudo antioxidante natural y combate los signos visibles del envejecimiento. [toskani.com](http://toskani.com)



## Nueva lavadora-secadora eficiente

Pando Integral Cooking presenta la lavadora-secadora de integración PWLS-9161, un modelo panelable en acabado acero inoxidable que se integra completamente en el mueble. Con 8 kg de capacidad para lavado y 5 kg para secado, incorpora 15 programas de lavado y 3 de secado. Incluye programas eco 40-60 y ciclos rápidos de 15 a 60 minutos, secado suave... [pando.es](http://pando.es)

# 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

Pasar tiempo al aire libre es uno de los hábitos saludables a seguir para recargar pilas

# Recupera tu energía y vitalidad

¡SÍ!, ES POSIBLE RESETEARSE, ADAPTÁNDOSE A LOS DÍAS MÁS LARGOS Y AL INEVITABLE CAMBIO DE TEMPERATURA. ANOTA LAS 5 SENCILLAS CLAVES QUE TE OFRECEMOS.

**P**arece que la primavera está aquí ya de pleno derecho. El tiempo acompaña y es el momento de resetearse y recuperar energía. Y todo teniendo en cuenta que en esta época del año es típica la alergia y siguen circulando los virus respiratorios. Debemos fortalecer nuestras defensas para ganar vitalidad, estar bien física y mentalmente y enfrentarnos a la astenia primaveral. Anota estas 5 claves:

**1. Dieta equilibrada y nutritiva.** Apuesta por los alimentos de temporada. Incluye verduras de hoja verde, ricas en vitaminas A, C y K, así como en antioxidantes; hortalizas de bulbo, con compuestos sulfurados que contienen propiedades antibacterianas y antivirales; fruta con vitamina C,

que ayuda a combatir infecciones y enfermedades; legumbres, que son fuente de proteínas vegetales, fibra y minerales; y frutos secos y semillas, que aportan vitamina E y zinc.

**2. Hidratación.** Es importante mantener sana e hidratada la mucosa, la primera barrera física frente al virus y a la que costará más acceder si está seca e irritada. Lo ideal es beber agua de manera continua, pero si nos cuesta, podemos "aromatizarla" con cáscaras de cítricos, hojas de menta e incluso un poco de limón. Eso sí, hay que reducir el consumo de café y otras bebidas estimulantes. Y nada de tabaco.

**3. Ejercicio.** La actividad física moderada practicada de forma habitual resulta perfecta, y los ejercicios más

efectivos han de combinar movimiento suave, estiramientos y respiraciones profundas, sobre todo si se practican por la mañana o queremos ejercitarnos estando cansados.

**4. Sueño reparador.** Intenta acostarte y levantarte cada día a la misma hora, pese a que haya más horas de luz. Un descanso reparador ayuda a mantener altas nuestras defensas, además conseguirá que lleguemos a nuestras actividades diarias con las pilas cargadas, a pleno rendimiento física y mentalmente.

**5. Tiempo de ocio.** Reserva momentos para ti. Es cierto que la vida diaria, con el trabajo, el colegio de los niños, etc, nos mantiene estresados y aumenta nuestro agotamiento, pero tenemos que saber parar y dedicarnos un tiempo a pensar, estar o hablar con la familia y amigos, contactar con la naturaleza... La oferta es amplia.



El ocio en la naturaleza es una combinación perfecta.



**PERO, ¿SIGUE LA ASTENIA PRIMAVERAL?**

Muchas personas tienen una especial sensibilidad a los cambios de estación y se sienten cansados, fatigados, con apatía, irritabilidad, dolor de cabeza... Un conjunto de síntomas que conocemos como astenia primaveral. Los días de frío que hemos soportado entremedias han prolongado este trastorno.

**ÚLTIMAS NOTICIAS**



**FUENTE NATURAL DE ENERGÍA**

La coenzima Q10 se halla en todas las células del cuerpo y es clave en la producción de energía. Un 95% de la energía de nuestro organismo se produce en el interior de las mitocondrias a partir de los nutrientes de los alimentos, siendo el corazón, el hígado y los riñones los órganos con exigencias energéticas más altas, además de la piel. Una ayuda extra es la que ofrece ActiveComplex Q10, complemento alimenticio de los laboratorios Pharma Nord, que con su aporte energético supone además un chute de vitalidad ante la falta de concentración y motivación.



**EL CÁNCER DE COLON AUMENTA ENTRE LOS MENORES DE 50**

En España, el cáncer de colon es el más diagnosticado y, en los últimos años, su incidencia no deja de crecer en los menores de 50 años, suponiendo un 4,7% de todos los tumores diagnosticados en este grupo de edad. El tabaco, la obesidad, el sobrepeso y la falta de actividad física son factores de riesgo, por lo que la prevención y la detección precoz con los cribados resultan vitales.

Sabías que..?

**LOS NITAZENOS, UNA DROGA SINTÉTICA CREADA COMO POSIBLE ANALGÉSICO**

Ya han causado la primera muerte en España: un joven de 21 años en Navarra. Los expertos consideran que son hasta 40 veces más potentes que el fentanilo y la heroína y pueden ser mortales a dosis muy bajas

7

**HORAS A LA SEMANA EN EL EXTERIOR**

disminuye en un 50% el riesgo de desarrollar miopía en niños, según un estudio del Departamento de Oftalmología de la Clínica Universidad de Navarra. Esto reafirmaría que toda la población debería apostar por las actividades al aire libre como prevención frente a este problema y otras patologías.

# Día Mundial de la Tierra

ES UNA INVITACIÓN A PARAR Y REPLANTEARNOS CÓMO NOS RELACIONAMOS CON NUESTRO ENTORNO. PORQUE CUIDAR EL PLANETA ES UNA SUMA DE DECISIONES COTIDIANAS QUE, POCO A POCO, SÍ MARCAN LA DIFERENCIA.



**E**l próximo 22 de abril se celebra el Día Mundial de la Tierra. Este año alcanza su edición número 56 bajo el lema "Nuestro poder, Nuestro Planeta". Merece la pena recordar que esta jornada no nació en los despachos, sino que surgió como un movimiento ciudadano. Hoy se celebra en más de 190 países, convirtiéndose en una de las mayores citas globales en torno a la sostenibilidad. El

Día Mundial de la Tierra es, en realidad, un recordatorio: el impacto no está en los grandes gestos puntuales, sino en lo que repites cada día. Apunta

1,8 PLANETAS TIERRA:  
ES EL RITMO  
DE CONSUMO ACTUAL  
DE LOS RECURSOS  
NATURALES DE  
LA HUMANIDAD

nuestras propuestas para celebrar esta jornada de una manera especial y poniendo el foco en ser más "eco-friendly".

**-¿Y si te animas a rediseñar un hábito cotidiano?** En lugar de intentar hacerlo todo, elige uno: por ejemplo, desayunar sin envases, planear una rutina de limpieza con menos productos o hacer una compra semanal 100% local.

**-Mira tu barrio con otros ojos.** Localiza qué tiendas,

mercados o productores tienes a menos de 15 minutos e intenta convertir lo local en tu opción habitual. Así reducirás transporte, embalaje y consumo impulsivo. Además, contribuyes a fortalecer la economía de proximidad y a crear comunidad.

**-Haz limpieza digital.** Fotos duplicadas, correos antiguos, archivos innecesarios. Los datos también consumen energía en servidores. ¿Sabías

# 20 millones

## DE PERSONAS

El 22 de abril de 1970 se celebró por primera vez el Día Mundial de la Tierra. Más de 20 millones de personas en Estados Unidos salieron a la calle para reclamar un entorno más limpio y regulaciones ambientales. Fue una de las mayores movilizaciones ciudadanas de la época.

## ESTÁ PASANDO



### GENERAMOS MÁS RESIDUOS CADA AÑO

La generación de residuos municipales en la Unión Europea volvió a aumentar en 2024, alcanzando los 517 kg por persona, lo que supone un incremento de 6 kg respecto al año anterior. En comparación con 2014, el volumen de residuos ha crecido en 38 kilos por habitante, lo que equivale a un aumento del 8% en la última década. Este repunte confirma la tendencia al alza en la producción de residuos, en un contexto en el que las políticas europeas buscan reforzar la economía circular y reducir la presión sobre los sistemas de gestión. Austria es el país que más residuos genera (782 kg) y en España bajamos la media: 456 kg.

### PLAN CONTRA INCENDIOS

La Unión Europea ha anunciado que aumentará su flota de aviones antiincendios y creará un centro europeo de entrenamiento de bomberos en Chipre. Los nuevos aviones, que forman parte del Mecanismo de Protección Civil de la UE, serán desplegados en España, Portugal, Francia, Italia, Croacia y Grecia. La Comisión también ha llamado la atención a todos los Estados miembros para que mejoraran la prevención, cooperación y respuesta ante el cada vez mayor riesgo de los fuegos forestales.



que el sector digital genera aproximadamente un 4% de las emisiones globales de CO<sub>2</sub>? Ordenar tu espacio digital también es una forma de consumo responsable.

-El 22 de abril **cambia tu forma de moverte**. Pero con criterio: no se trata solo de caminar sino de analizar tus trayectos habituales para ver qué podrías sustituir de forma permanente. La clave está en incorporar alternati-

vas reales que puedas mantener en tu día a día.

-**Diseña un picnic al aire libre**. Una actividad estupenda para mostrar a los niños que las acciones más pequeñas pueden marcar una gran diferencia para la naturaleza. Evita los plásticos de un solo uso y recoge toda la basura al terminar. Una forma sencilla de disfrutar del entorno mientras aprendes a cuidarlo.

Oferta  
**estrella**

# 30%

### DE LA POBLACIÓN...

La contaminación acústica es el tercer factor de riesgo ambiental más grave en Europa –tras la del aire y las temperaturas extremas– y en España la sufre especialmente un 30% de la población



**Lékué tiene esta funda para sándwich hecha de silicona y ecológica, ideal para tus picnics campestres. En Amazon la tienes por**

**12,11 €**

CINE

Leo Harlem y El Langui tendrán que lidiar con dos nuevos bebés.



# La familia Benetón +2

LEO HARLEM Y EL LANGUI REGRESAN CON SU DIVERTIDA FAMILIA MULTICULTURAL. UNA COMEDIA PARA TODOS LOS PÚBLICOS.

**17 abril** Director: Joaquín Mazón. Intérpretes: Leo Harlem, El Langui, Pepe Viyuela, Llum Barrera. **Comedia.**

**D**espués de clausurar el pasado Festival de Málaga, Joaquín Mazón estrena en cines la secuela de “La familia Benetón”, una comedia familiar que fue un exitazo de taquilla en el año 2024. En palabras de su director, poner en pie este nuevo proyecto ha supuesto todo un desafío para el equipo, que rodó la cinta entre Madrid y Canarias. “Hacer una segunda parte de una película que fue muy bien es un reto importante, pero nos propusimos hacer honor a su título, y creo que ‘La familia Benetón +2’ es el doble de di-

vertida, el doble de caótica y el doble de emotiva. Estoy seguro de que superará las expectativas de los que se acerquen al cine a verla”, asegura. En esta ocasión repiten Leo Harlem, El Langui, Pepe Viyuela, Llum Barrera e Iñaki Miramón, y cuenta con las nuevas incorporaciones de los actores Enrique Villén y Anabel Alonso.

Cuando Toni Benetón (Harlem) cree que tiene todo bajo control en su entrañable y divertida familia multicultural, la llegada de dos nuevos bebés pondrá patas arriba la casa y a toda la familia.



## TAMBIÉN EN CINES

### “LA MUJER MÁS RICA DEL MUNDO”

La donación millonaria de una nonagenaria a un joven artista desata un escándalo que lleva a su hija (Isabelle Huppert) a destapar una corrupción política en la que está implicado un expresidente. Película inspirada en Liliane Bettencourt, la que fue la mujer más rica del mundo como heredera de L’Oréal.

## OCIO



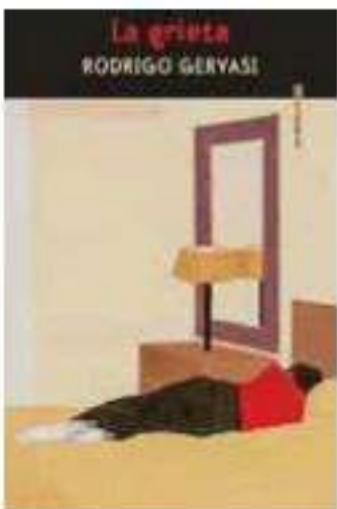
### ¡EMPIEZA LA FERIA DE ABRIL!

Tras una Semana Santa temprana, el Real de la Feria de Abril se prepara para vivir unos días frenéticos. El pistoletazo de salida oficial lo da el Alumbrado, que tendrá lugar a las 00:00 horas del martes 21 de abril, cuando miles de bombillas iluminen la Portada y las calles del recinto de Los Remedios. Como manda la tradición, la Feria terminará con un espectacular despliegue pirotécnico sobre el río Guadalquivir. Este año, los fuegos artificiales tendrán lugar la noche del domingo 26 de abril. [feriadesevilla.andalunet.com/](http://feriadesevilla.andalunet.com/)



## NO TE PIERDAS

libros/ música

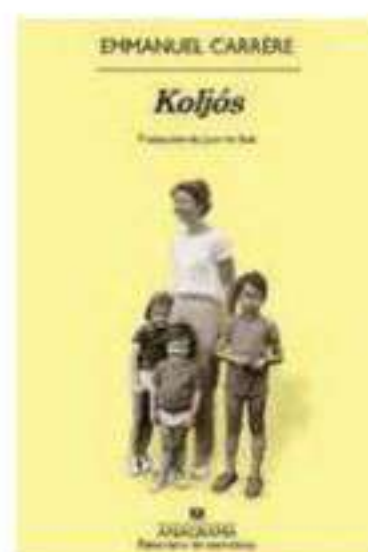


### “LA GRIETA”

Rodrigo Gervasi publica su primera novela, un texto imprescindible que habla de precariedad, consentimiento y soledad. Hugo vive sus primeros años de independencia en Madrid, en una habitación de un piso compartido. Con sus compañeros traza planes y habrá risas y complicidad. Sin embargo, una salida nocturna inesperada terminará abriendo una grieta en la convivencia. Ed. Sexto Piso.

### “KOLJÓS”

Emmanuel Carrère entrega su libro más íntimo: un apasionante relato familiar que arranca con el funeral de Estado de su madre, Hélène Carrère d'Encausse, figura mayor de la vida intelectual francesa. Su muerte impulsará al autor a revisar una colección de archivos, cartas y fotografías que su padre había recopilado a lo largo de su vida. Ed. Anagrama.



## OFERTAS DE LA SEMANA

### ROMERÍA DE LA SANTA FAZ, EN ALICANTE

Es una de las peregrinaciones más multitudinarias de España y atrae a miles de personas cada año. Se celebra el 16 de abril y reunirá a peregrinos de todas partes que recorren a pie los ocho kilómetros que separan el centro histórico de Alicante del Monasterio de la Santa Faz, de estilo barroco. [alicanteturismo.com](http://alicanteturismo.com)



Gratis

### DIÁLOGOS DE SANT JORDI

Un año más, Bibliotecas de Barcelona ofrecen un espacio de encuentro entre autores y lectores como prólogo del Día del Libro.

Los Diálogos

de Sant Jordi vuelven con escritores de todo el mundo, que conversarán a partir de sus últimas obras y con un hilo conductor común: el Mediterráneo, entendido como espacio de memoria, de conflicto y de cultura y tradición. Toda la información en [barcelona.cat](http://barcelona.cat)



### CROQUETAS DELICIOSAS

Del 16 al 19 de abril frente al hotel Neptuno (playa de las Arenas) se celebrará el primer festival de croquetas de Valencia. Más de una decena de restaurantes con sus respectivas recetas buscarán ser la favorita del público. Además, el festival contará con una selección de food trucks para complementar la experiencia gastronómica y una zona infantil con hinchables.

Depende de lo consumido



Desde 20 €

### PARA DISFRUTAR AL MÁXIMO DEL MEJOR TENIS

Regresa a Caja Mágica Mutua Madrid Open, uno de los grandes torneos de tenis del año. El calendario arranca con las fases previas y las primeras rondas de los cuadros principales el 20 de abril, culminando en un fin de semana con las finales femenina y masculina los días 2 y 3 de mayo. [mutuamadridopen.com](http://mutuamadridopen.com)

## TELEVISIÓN

### ALBA CARRILLO Y SU MAGAZINE DIARIO EN TEN

**Carlos Perguer está con ella en "El Sótano Club"**

Ya tiene programa propio. Se titula "El Sótano Club" y se emite de lunes a viernes, a las 15.45, en el canal Ten. Lo nuevo de Alba Carrillo, que seguirá de colaboradora en "DCorazón", los fines de semana en La 1, es una mezcla actualidad y humor, y tiene de compañero al influencer Carlos Perguer (La Pija y La Quinqui). El magazine vespertino también recoge las últimas tendencias en redes sociales, cuenta con invitados especiales e incluye entrevistas a los protagonistas del día. El canal Ten ha sido la última casa televisiva del equipo de "Sálvame" en formatos como "Ni que fuéramos", "Tentáculos" o el último "No somos nadie".



### ELSA PATAKY VUEVE A LA TV ESPAÑOLA

**Coprotegona la serie "El homenaje", de SkyShowtime**

El próximo 23 de abril se estrena el último trabajo de Eusebio Poncela: "El homenaje", serie de SkyShowtime en la que interpreta al patriarca de una poderosa familia a la que reúne por su 80º cumpleaños. Elsa Pataky da vida a su primogénita, una mujer inteligente, ambiciosa y lista para ocupar el mando del imperio levantado por su padre. Un trabajo que supone su vuelta a la tele española después del thriller psicológico "Matices".

### ILIA TOPURIA, RETRATADO EN SU DOCUSERIE

**Se estrenará en HBO Max el próximo junio**

El bicampeón mundial de la UFC Ilia Topuria, su familia y su entorno más cercano, protagonizan una serie documental que sigue la trayectoria del hispano-georgiano desde la conquista de su primer cinturón de campeón mundial del peso pluma hasta la actualidad, cuando se prepara para protagonizar el combate estelar en el evento más importante de la historia de la UFC, en la Casa Blanca el próximo 14 de junio. La docuserie también dará a conocer su realidad como padre, hijo, hermano, amigo y empresario de la mano de los suyos. "Los Topuria" se estrenará en HBO Max, en junio.



## EN MARCHA "LA QUE SE AVECINA 17"

**El reparto de la serie comparte las primeras imágenes**

Nacho Guerreros, quien da vida a Coque Calatrava, ha sido uno de los encargados de compartir las primeras imágenes del reparto de "La que se avecina" grabando los nuevos capítulos de la comedia de Telecinco y Prime Video. "Arranca la temporada 17. 19 años después, seguimos aquí. Mismo caos, misma familia", decía en el mensaje de Instagram que acompañaba a su selfie con Carlos Areces, Jordi Sánchez y Pablo Chiapella.



**ENLACE AL CANAL**

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

Ó escanea el código QR:



## LO NUEVO DE JESÚS VÁZQUEZ

**Prepara una nueva edición de "La Casa de la Música"**

Ya han comenzado las grabaciones de otro especial de "La Casa de la Música", el nuevo programa musical de La 1 que triunfó la pasada Nochevieja. Esta edición tendrá a Jesús Vázquez de maestro de ceremonias, después de su estreno en TVE presentando la quinta edición del "Benidorm Fest", en febrero. Habrá actuaciones de todos los estilos musicales, con trayectorias consagradas y dando la oportunidad a nuevos valores. Una iniciativa que irá acompañada de programas, series y documentales que muestran el valor que RTVE ha dado a la música.



Los alimentos ricos en triptófano son un plus en la dieta para sentirte mejor emocionalmente.

# La felicidad empieza en tu cocina

COMER PARA SENTIRTE BIEN POR FUERA Y PARA QUE TU ESTADO ANÍMICO SEA EL MEJOR POSIBLE, SE PUEDE CONSEGUIR CON LOS ALIMENTOS ADECUADOS. ¿SABES CUÁLES SON?

**E**l triptófano es la piedra angular de la Dieta de la Felicidad, un aminoácido precursor de la serotonina, que es el neurotransmisor que regula el estado de ánimo, comunica las neuronas y es el responsable de la sensación de bienestar y también del buen humor. Además, el triptófano también se relaciona con la melatonina, que es la hormona responsable del

sueño de calidad y reparador; y ya sabemos que dormir bien es imprescindible para sentirse bien. Los alimentos ricos en triptófano son:

- Pollo y Pavo:** además son carnes blancas muy ligeras y digeribles.
- Pescados azules:** el atún y el salmón contienen niveles altos de triptófano.
- Leche y lácteos:** para que se asimile mejor el triptófano que contienen, tó-

malos con alimentos ricos en vitamina B6 (como los plátanos).

- Cacao:** eso sí, puro y sin azúcares añadidos.
- Avena:** y en general los cereales integrales son ricos en este aminoácido.
- Soja:** es la legumbre con más cantidad, pero todas las legumbres lo contienen.
- Espinacas:** mejor tomarlas crudas para aprovechar a tope sus propiedades.

## OFERTAS DEL SÚPER

¿Una cena rápida pero nutricionalmente completa y que esté rica?

La hemos buscado al mejor precio: fajitas de pollo con espárragos trigueros; incorpórale tu salsa favorita y complementa con queso fundente. Estarán buenísimas.



Pechuga de pollo entera, 1 kilo

5,99 €

E.LECLERC

6 tortillas Wraps de trigo Old El Paso, 350 g

consum

2,55 €



Espárragos verdes Verleal, 300 g

3,99 €

ALIMERKA



### Preguntamos a...

#### GABRIELA GUILLÉN

##### ¿Te gusta estar entre fogones?

Me gusta mucho cocinar y disfruto haciéndolo. Son mis amigos quienes suelen decir que se me da bien. Si tuviera que destacar un plato: el curry tailandés.

##### ¿Te gusta probar cosas nuevas?

Me encanta explorar sabores diferentes, probar recetas nuevas y darles mi propio toque personal. Disfruto especialmente de las cocinas con personalidad y contrastes.

##### ¿Cómo te cuidas?

Intento cuidarme de forma equilibrada. Las cenas son ligeras; en cambio, los desayunos me gusta hacerlos contundentes, priorizando proteínas, grasas saludables y alimentos que me den energía para el día.



### MÁS VITAMINA D PARA DEPORTISTAS

La doctora Begoña Ortiz Santodomingo, directora del Área Científica de Farmasierra afirma que "la vitamina D es esencial para el correcto funcionamiento del músculo y del hueso, dos estructuras claves en la práctica deportiva". Para reforzar esta vitamina es necesaria la exposición solar y una dieta rica en pescados azules (salmón, caballa, sardinas...), huevos y alimentos reforzados. [farmasierra.com](http://farmasierra.com)

### CUIDA TUS MITOCONDRIAS Y VIVE MÁS AÑOS

El nutricionista clínico e integrativo Sergio Gómez relata en su libro dónde se centra la buena salud celular y en concreto sus fábricas de energía: las mitocondrias. Aprender cómo funcionan, saber qué les daña y cómo cuidarlas es la clave de una buena salud. [zenitheditorial.com](http://zenitheditorial.com)



## Superalimento



**YERBA MATE**  
Apreciada desde antaño por sus efectos estimulantes (es rica en cafeína), ayuda a combatir la fatiga física y mental (tiene propiedades tonificantes), favorece la pérdida de peso (ya que regula el apetito y favorece la combustión de las grasas) y contribuye a la salud de las vías urinarias (por sus efectos diuréticos).

### Receta económica

## Noodles de calabacín y albóndigas

- 300 g de carne picada de pollo
- 4 dientes de ajo
- 250 g de queso feta
- 1 huevo
- 60 g de pan rallado
- 2 calabacines
- 1 puñado de espinacas frescas
- 1 cucharadita de orégano
- 15 g de mantequilla
- aceite de oliva
- sal y pimienta



1. Precalentar el horno a 180 °C. Poner en una picadora las espinacas y dos ajos y picar. Añadir una cucharada de aceite y 125 g de queso feta y picar de nuevo.
2. Poner en un bol la carne de pollo, el resto de queso, el huevo, el pan rallado y el orégano. Remover y añadir la mezcla de espinacas y un poco de sal y pimienta. Mezclar todo y formar mini albóndigas. Freírlas en una sartén hasta que queden doradas.
3. Con ayuda de un espirilazer hacer fideos de los calabacines. Poner una sartén al fuego con la mantequilla, dos ajos pelados y picados y los fideos. Rehogar tres minutos. Añadir las albóndigas y mantener un minuto más. Servir a continuación.

**El precio es de 3,5 €/ración**

DE PRIMERO

# Penne con salsa de remolacha

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 400 g de penne o pasta corta
- 3 remolachas
- 3 dientes de ajo
- tomillo fresco
- 1 dl de caldo de verduras
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- vinagre de Módena
- aceite de oliva
- sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 1,50 € aprox. CALORÍAS: 300 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 40-60 min



### PASO 1

Precalentar el horno a 180 °C. Pelar y cortar en dados las remolachas. Pelar y picar los ajos. Picar el tomillo. Poner en un bol las remolachas cortadas, dos cucharadas de aceite de oliva y el tomillo. Remover.



### PASO 2

Colocar las remolachas en la bandeja del horno y dejar hacer veinte minutos. Abrir el horno, remover y añadir los ajos picados. Dejar asar diez minutos más. Retirar. Poner en el vaso de la batidora el contenido de la bandeja con dos cucharadas de aceite de oliva, el queso parmesano y una cucharada de vinagre. Triturar hasta que quede una salsa fina.



### PASO 3

En un cazo al fuego mezclar el caldo de verduras con la remolacha triturada. Dejar a fuego lento cinco minutos. Mientras, poner una cacerola al fuego con abundante agua, sal y la pasta y cocer según las instrucciones para que queden al dente. Servir la pasta escurrida con la salsa de remolacha y tomillo picado.



## Propiedades

Poco se consume para lo mucho que aporta: es una aliada del corazón, ya que mejora la circulación y reduce la presión arterial. Además, combate la inflamación y favorece la salud digestiva y del hígado



## DE SEGUNDO

# Verdel a la parrilla con verdinas

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 500 g de verdel
- 400 g de verdinas
- 200 g de patatas nuevas
- 1 cebolla
- 1 manojo de ajetes
- 1 manojo de espárragos verdes
- aceite de oliva
- sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 4,40 € aprox. CALORÍAS: 280 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 60-80 min



### PASO 1

Dejar en remojo las verdinas la noche anterior. A la mañana siguiente, poner las verdinas con agua al fuego y añadir la cebolla y un chorrito de aceite de oliva. Cocer una hora a fuego suave. Veinte minutos antes de terminar la cocción, añadir las patatas nuevas peladas. Salpimentar.



### PASO 2

Mientras, limpiar los ajetes. Cortar un par de ellos en rodajas finas y el resto dejar enteros. Poner una sartén al fuego con tres cucharadas de aceite de oliva. Saltear las rodajas y añadir al guiso de verdinas, cocer tres minutos más y retirar.



### PASO 3

Poner una parrilla al fuego. Pasar por ella los ajetes enteros y los espárragos limpios y enteros hasta que se hagan. Salpimentar los filetes de verdel y pintarlos con aceite de oliva. Poner en la parrilla un par de minutos por cada lado. Servir los filetes acompañados de las verdinas escurridas, los ajetes y los espárragos a la plancha.



## Pescado azul

Xarda, caballa o macarela son otros de los nombres con los que se conoce a este pescado azul. Como el resto de pescados de esta categoría, es rico en ácidos grasos omega-3 y resultan muy saludables





DE POSTRE

## Tarta de fresa y plátano

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 150 g de galletas tipo digestive ● 50 g de mantequilla
- 4 yogures naturales ● 250 g de queso crema ● 200 g de fresas ● 1 plátano ● 1 dl de leche ● 6 láminas de gelatina ● edulcorante líquido

PRECIO POR PERSONA: 1,80 € aprox. CALORÍAS: 340 DIFICULTAD: baja  
TIEMPO: 60-80 min + tiempo de cuajado



### PASO 1

Aplastar las galletas con un rodillo y mezclar con la mantequilla. Amasar con los dedos y cubrir el fondo de un molde. Meter al frigorífico. Poner en el vaso de la batidora dos yogures, el plátano, 125 g de queso y edulcorante. Batir.



### PASO 2

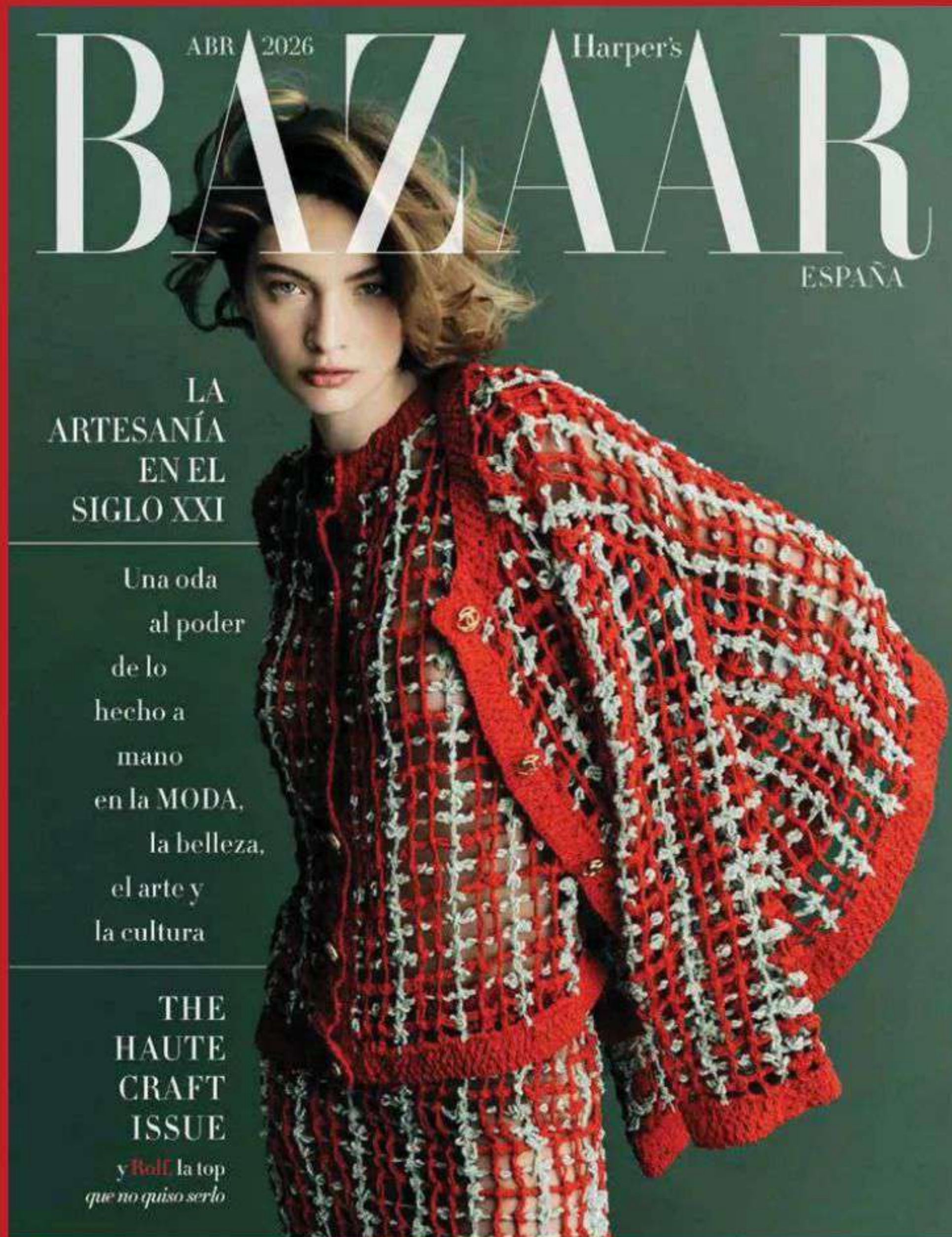
Poner un cazo al fuego con 1/2 dl de leche y tres láminas de gelatina previamente ablandadas en agua fría. Remover y verter sobre la mezcla del vaso de la batidora. Volver a batir y verter sobre el molde con base de galletas. Meter al frigorífico hasta que cuaje.



### PASO 3

Repetir la misma operación con las fresas. Batiendo yogures, fresas y queso primero y luego en el cazo mezclar la leche y la gelatina. Mezclar todo y volcar en un molde circular en el frigorífico hasta que cuaje. Montar la tarta y servir.

EL PODER DE LO  
HECHO A MANO



PROMOCIÓN VÁLIDA EN ESPAÑA




MAYBELLINE  
NEW YORK

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

REVISTA + REGALO  
SÓLO **5,99 €**

YA EN TU QUIOSCO

## AUTODEFINIDO



			TERRAPLÉN DEFENSIVO		REQUISAR, CONFISCAR		ADORNAR CON LIMPIEZA	
			BARCAS ALARGADAS					
			DISCURSO QUE RIDICULIZA		INFUSIÓN DE HOJAS		MUY BIFURCADO	
			CALCULAR LOS KILOS					
FLOTAR EN UN LÍQUIDO	FATIGAR CON DEMASIADO TRABAJO	GRAN MASA DE AGUA		ACRÓNIMO DE NORDESTE		ANTE MERIDIEM		EDIFICIO PARA EL CULTO
		RICARDO ... ACTOR		LIMAR		SUBIDA DE PRECIOS		
					BARAJA DE VIDENTE			
					ISLA GRIEGA			
MOLUSCO ACUÁTICO							DOMINIO DE SUECIA	
LUGAR PARA TAPEAR							... WILDE, ESCRITOR	
			TERMINACIÓN VERBAL		TELE-OBJETIVO			
			SILLA MULLIDA		COLORACIÓN DEL PELO			
CUADERNOS DE NOTAS							ADRIANA ... ACTRIZ	
ORGANIZACIÓN GLOBAL				PRON. PERSONAL		HORTALIZA CRUCÍFERA		
ACUDIR				REAL DECRETO		101		
		COL., GRIPE						
		ISLEÑO ESPAÑOL						
SUPERIOR					DESCARGA			COSTUMBRES
ONOMAT. DE ROTURA					NOTA MUSICAL			
				ENTREGUE		COMETER UNA FALTA	REINO UNIDO	
				DOCUMENTO			LETRERO LUMINOSO	
BAJA	CERCA DE UN BORDE				CONSONANTES NASALES			
	CAMARADAS (F.)				LISONJA			
			PROVOQUEN, DESAFIEN		PRISIONERO, RECLUSO			
					COL., DE MADRID (F.)			
SU NOMBRE Y APELLIDO							GRAN MASA DE NIEVE QUE SE DESPRENDE	
BRISA								
				VALLE DE ... EN EL PAÍS VASCO				BEATO, DEVOTO
CAPTURE, ATRAPE		PROFESOR					FORMATO MUSICAL	
		SIGUE A LA BE					HECTÁREA	
				ASSOCIATED PRESS		ME FUGUÉ		
INTERIOR DE ALGO					QUE SE COMPORTA CON ATREVIMIENTO			

## SUDOKU

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

★★

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

★★

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

## BINARIO

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

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

★★

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

# SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.



- |            |            |             |             |             |             |
|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| ACABAR     | BIZCO      | DAÑOSO      | GLOTIS      | MERO        | RUBIA       |
| AGORAFOBIA | BOCANA     | DESOBEDECER | HUSO        | METEORITO   | RUDO        |
| ALELADO    | CARTESIANA | ERMITA      | INALÁMBRICO | MICO        | SENIL       |
| ANDANADA   | COGOLLO    | EXTERMINAR  | INCONTABLE  | PAULISTA    | SERENATA    |
| ÁPODA      | CORONADORA | FIGURINISTA | INTERREGNO  | POSO        | SUSPENSIÓN  |
| ÁRNICA     | CUANTIOSA  | FOCA        | LAMENTACIÓN | PUZLE       | TATARABUELA |
| BECARIA    | CULTURISMO | GLOSA       | MANSIÓN     | RADIOSCOPIA |             |

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

## 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 | Que no sabe             | 6  | Dimitir un rey           |
| 2 | Intención de hacer algo | 7  | Fundación de una cosa    |
| 3 | Tapices para el suelo   | 8  | Origen del taipeiano     |
| 4 | Obcecado, neurótico     | 9  | Naturales de Andorra     |
| 5 | Acción de incluir       | 10 | Refresco de hielo picado |

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

## CRUCIGRAMA

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

- Horizontal** 1 Escolar. 2 Que no es brusco. Región austriaca. 3 Palito con fósforo. Junta. 4 Sufijo que expresa exceso. Lento en comprender. 5 Actor rebelde de los 50. Antigua banda sueca. 6 Vacío primordial. Olvidar algo en algún sitio. 7 Instituto Cervantes. La mayor arteria del cuerpo. Expresión de desagrado. 8 Hago surcos en la tierra. Misteriosa, enigmática. 9 Dominios regidos por monarcas. Fue el primer hombre.
- Vertical** 1 Servir sidra. 2 Ciudad famosa por su canal. Desagradable o desapacible. 3 Tonto, alocado. Percibir. 4 Área en un hospital. Designa la que está cerca. 5 Terreno triangular en la desembocadura de un río. Mamífero plantígrado. 6 Al sur de Inglaterra. 7 Juntar con ligaduras. Y demás. 8 Conjunción copulativa. Ave pequeña. 9 Dirigió *Belle époque*. Diminutivo de Edgar. 10 Aparece en la electrólisis. Tosca, sin pulimento. 11 Transporta, conduce. Admirador entusiasta.

## CRUZADA

### 4 LETRAS:

AMAR  
ARCE  
BAJA  
CRAC  
DRON  
ENTE  
ERAL  
EROS  
FUEL  
GODO  
GRES  
JETA  
LEAL  
LORO  
LOSA  
NAVE  
OPIO

PONI  
POTE  
RAMA  
RATO  
SURF  
TITÍ  
VARA

### 5 LETRAS:

ALOJA  
BOATO  
BOINA  
HEDOR  
NALGA  
PROLE  
REDIL  
SARAO

### 6 LETRAS:

ARADOR  
ASONAR  
BISTEC  
DEHESA  
DINERO  
OFICIO  
ORINAL  
TARARÍ  
URETRA

### 7 LETRAS:

ENCALAR  
RECULAR

### 8 LETRAS:

APAGADOR  
AUTOSTOP

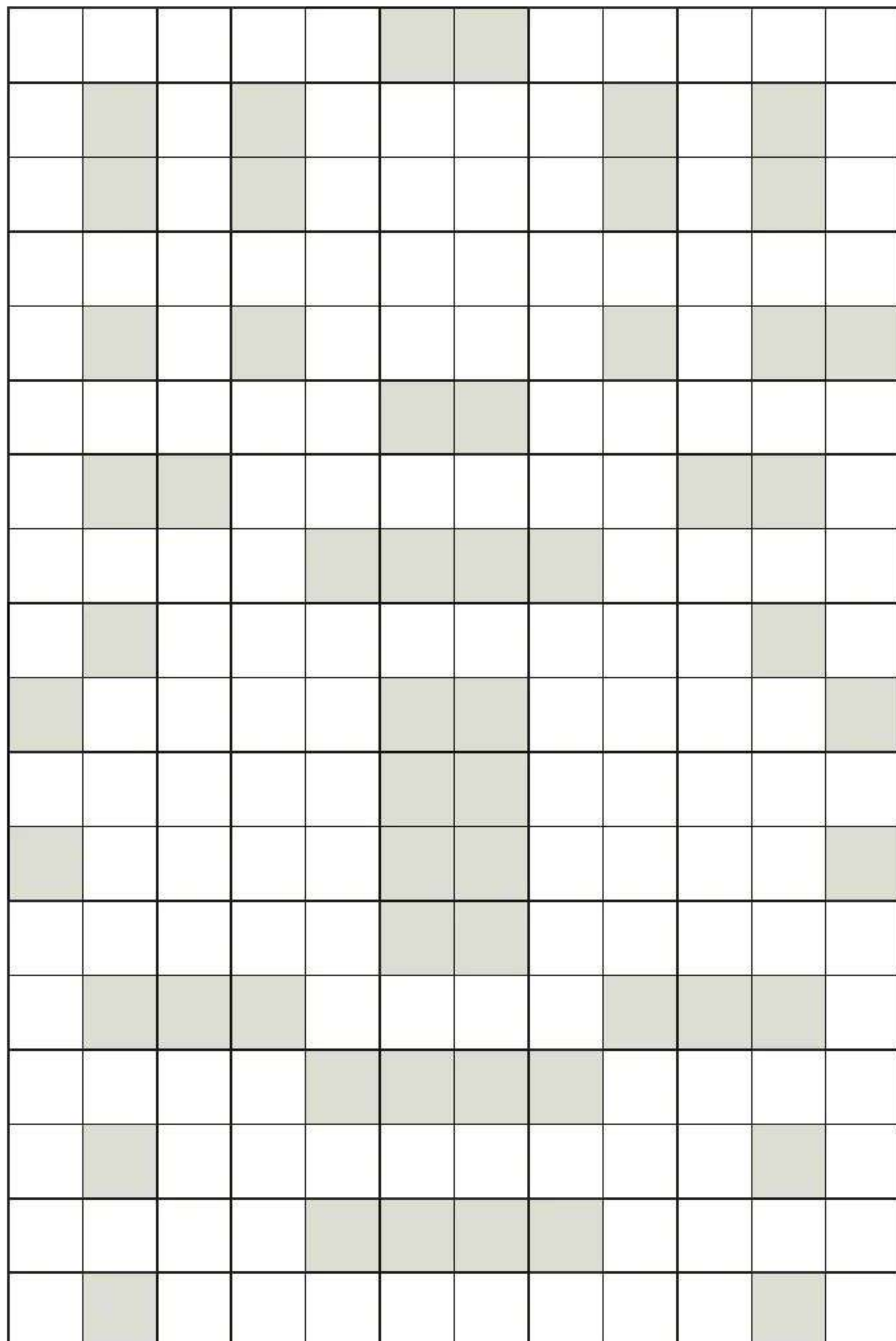
GUAPETÓN  
LABORERA  
OLIVÁCEO

### 9 LETRAS:

PERSONAJE

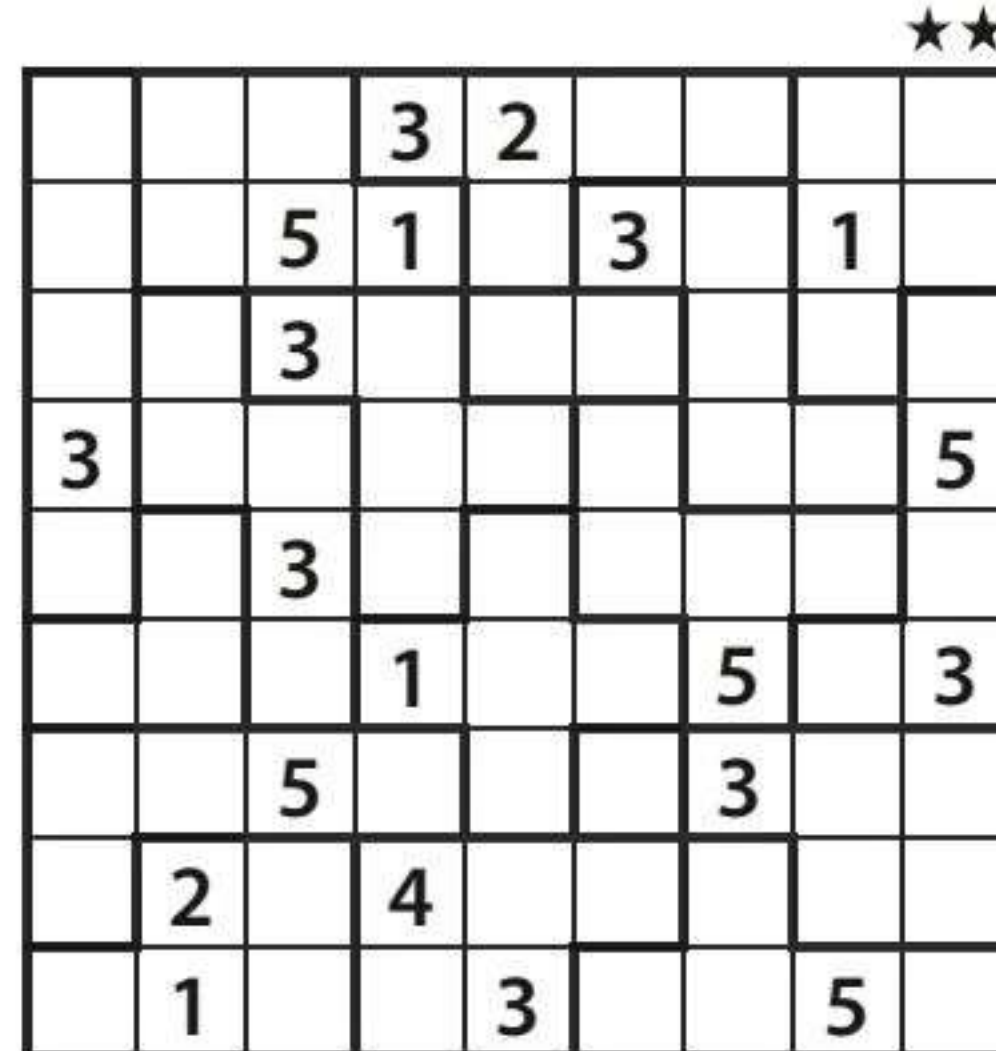
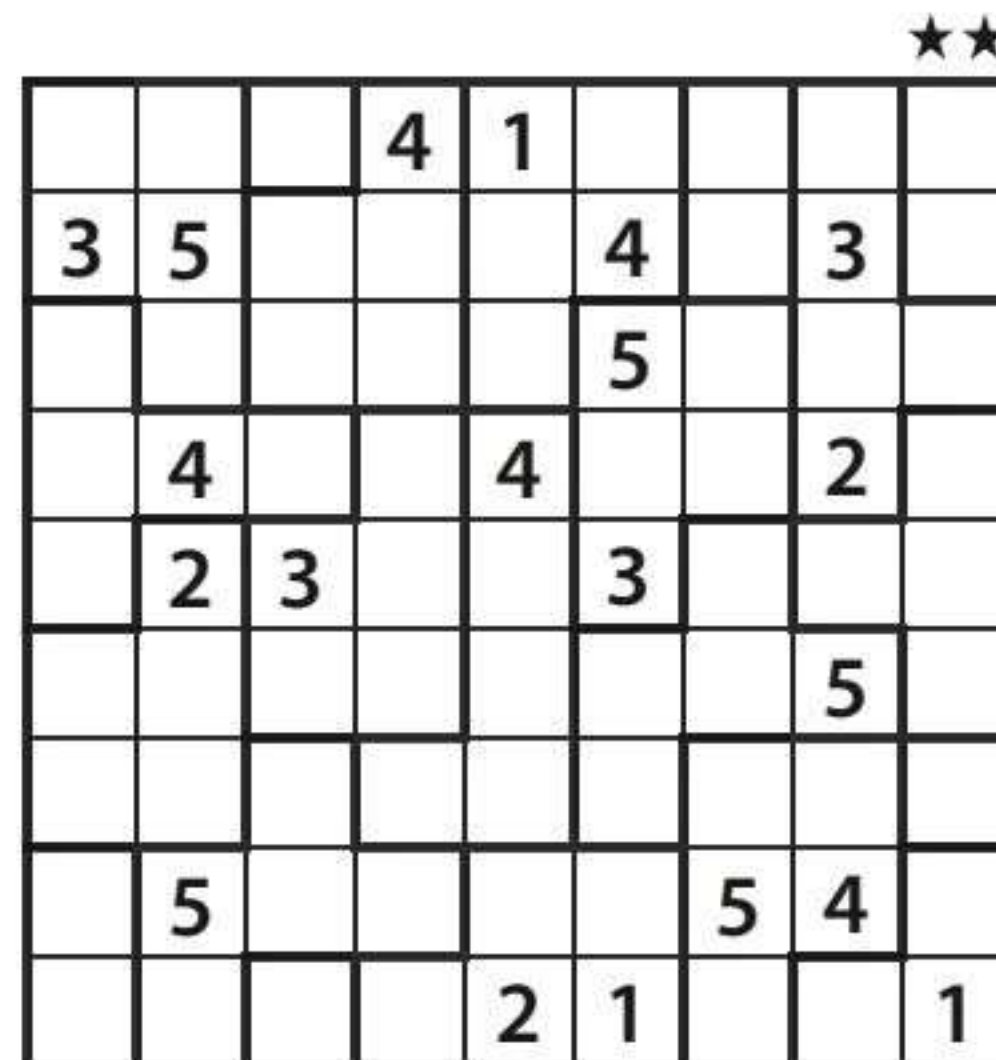
### 12 LETRAS:

SANTACRUCERO



## TECTONIC

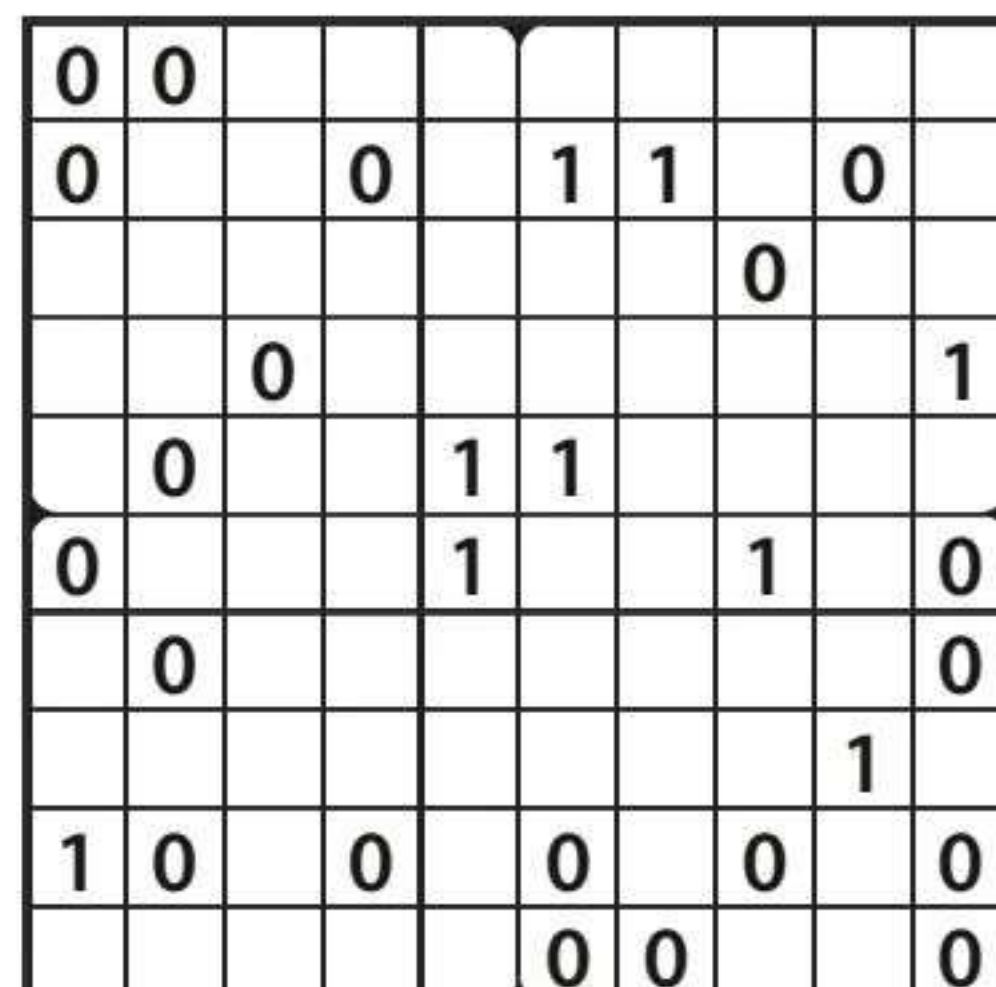
Los bloques se rellenan del 1 a 5. Los de dos casillas con 1 y 2, los de tres con 1, 2 y 3, etc. No se repiten números en casillas colindantes ni en diagonal.



## 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.






CANTANTE

# LEIRE MARTÍNEZ

**“No esperaba la cantidad de amor que recibí tras mi salida de La Oreja”**

La cantante ha lanzado “Historias de aquella niña”, un disco con el que inaugura su carrera en solitario. Y promete. Por lo pronto ya le espera un año cargado de conciertos.

Leire lleva un vestido negro ecopiel con cinturón, de Sfera, 47,99 €; pendientes de Patricia Nicolás, 55,25 €, y botas negras altas de Zara, 58 €. A la dcha., la cantante luce una cazadora marrón efecto ante, de Tintoretto, 79,99 €; vestido verde militar, de Stradivarius, 29,95 €, y botas marrones cowboy de piel, de Stradivarius, 55,99 €.



**D**espués de su ruptura con La Oreja de Van Gogh, su casa durante 17 años, Leire Martínez recibió tanto amor que todavía se sorprende cuando lo recuerda. Dice que nunca deseó tener una carrera en solitario, pero las circunstancias le llevaron a emprenderla. ¿El resultado? Un discazo pop –“Historias de aquella niña”– del que se siente muy orgullosa. Le espera un año cargado de conciertos, mientras nos confiesa que el éxito para ella es “dormir bien por las noches”. Nos citamos con Leire en el UMusic Hotel, de Madrid, donde se muestra tan natural que desarma.

**-¿Qué significa para ti este primer disco?**

-El proceso de hacerlo ha sido terapéutico. He tenido que trabajar mucho, salir de mi zona de confort y ponerme a prueba. También ha sido un ejercicio de vulnerabilidad. De mirar dentro de mí y preguntarme: ¿Voy a ser capaz? ¿Hasta dónde voy a poder llegar?

**-Las letras son muy honestas y dejan ver mucho de ti. ¿No sentiste vértigo?**

-En otro momento de mi vida seguro que sí. Pero ahora me parezco más a la gente mayor, la que te suelta “total, para lo que me queda en el convento” (risas). No es que ya no tenga diques de contención, tampoco es eso, pero sí que he intentado ser coherente. Ahora ya me da igual que alguien no esté de acuerdo con lo que tenga que decir. Son mis emociones.

**-Supongo que ver cómo ha sido recibido el disco habrá sido un chute de energía.**

-El feedback que estoy recibiendo es increíble, maravilloso.

“Cuidarse también va de la mano de darte tu lugar, de escuchar lo que te dice la tripa”

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



► No solo he sido capaz de lanzar un disco, sino que además parece que las canciones han conectado con la gente. Te soy sincera, no tenía ni idea de cómo se me iba a recibir, y ver cómo el público canta los temas nuevos en cada concierto es una pasada. Hace mucha ilusión.

**-¿Alguna vez pensaste en tener una carrera en solitario?**

-No. Rotundamente no. Primero porque nunca he gestionado bien lo de llamar la atención, de niña prefería ser la segundona, ¿sabes? Y por eso, por mi carácter, siempre me ha gustado cantar en formato grupo, pero a veces el escenario cambia y te cambian las circunstancias... También te digo que ahora estoy disfrutando al máximo de algo que no esperaba y que me está aportando cosas muy interesantes.

**“Yo empecé en la música por necesidad. Me independicé joven y tenía que pagar facturas”**

**-Te sentirás más libre.**

-Hombre, es todo más ágil. Pero no lo digo como algo mejor o peor. En un grupo de cinco personas donde todas deciden hay que consensuar, hay que debatir, y a veces nos eternizábamos.

**-Si titularas esta etapa de tu vida, ¿qué nombre le pondrías?**

-Uff... No sé qué decirte. Mira, me ha venido a la cabeza una canción, la de “quiéreme, quiéreme mucho”. Estoy en un momento de cuidarme, de quererme en el senti-

do amplio de la palabra. Cuidarse también va de la mano de darte tu lugar, de escuchar lo que te dice la tripa. Por primera vez en muchos años, y no estoy hablando de la Oreja, de pronto empiezo a tener claro lo que quiero.

**-¿Qué le dirías a la Leire de hace diez años?**

-Creo que la abrazaría bien fuerte y le daría las gracias. Creo que hice todo lo que pude, y he luchado y he sido coherente aunque haya metido la pata en infinidad de ocasiones. Todo ha formado parte de un aprendizaje que me ha ayudado a crecer.

**-¿Cómo empezó tu vocación musical?**

-Es curioso porque no sé si en mi caso podríamos hablar de vocación. Te juro que hasta hace relativamente poco no he tenido claro si esto era lo mío, y ha sido una pelea constante en mi vida. Yo empecé en la música por necesidad. Me independicé muy joven, estaba estudiando Educación especial y me puse a cantar para costearme las facturas. Evidentemente es algo con lo que disfrutaba mucho porque si no hubiera buscado otra cosa.

**-Tu salida de La Oreja creó un ruido mediático increíble. ¿Cómo conseguiste mantenerte al margen?**

-Tengo que decirte que venía un poco preparada porque desde hace 17 años he vivido con ruido. El mayor siempre ha venido de la mano de haber sustituido a Amaia. Eso es algo que siempre ha coledo. También te digo que con menos intensidad de lo que la gente pueda pensar. Sobre todo porque los fans que sostuvieron al grupo cuando Amaia se fue, siempre me han tratado con muchísimo cariño. ▶

A la izda., Leire luce un vestido de mangas negro y naranja, de Desigual, 129 €, y botas altas de piel, de Zara, 99,9 €. En la imagen, con top burdeos con cuello pico de Mango, 29,99 €, y pantalón beige cruzado, de Zara,



► Cuando se llevó a cabo la separación, no entré en redes sociales, intenté no leer nada. Yo acepto que no guste o que prefieran a Amaia, pero lo que no permito es el insulto. Yo sé quién soy, si soy mala o buena persona, y las cosas que hago bien o mal. No voy a depositar ese poder en la opinión de los demás.

**-¿Te llegó todo el amor que la gente sintió por ti cuando tuviste que dejar el grupo?**

-A veces mi forma de gestionar las cosas es muy cuadrada. He sentido todo ese amor y estoy súper agradecida, yo misma no me lo esperaba, y ha sido una pasada. Pero decidí también no emborracharme de más con ese cariño. Me he protegido un poco de todo porque no me quería perder en la vanidad. También me reconforta la lectura que ha hecho la gente de lo sucedido. De alguna manera se ha entendido, a pesar de los pocos datos que han trascendido.

**-Entiendo que dejar un grupo es como romper una relación. A día de hoy, ¿el duelo ya está hecho?**

-Es totalmente como dejar una relación porque, más allá de lo musical, han sido mis compañeros durante 17 años. Te diría que ahora estoy en otro momento. En un 80 por ciento, quizás más, el duelo está hecho.

**-En una entrevista reciente dijiste que ahora quizás habrías hecho las cosas de diferente manera. ¿Te ves en un tiempo sentándote con ellos para cerrar heridas?**

-No sabría qué decirte porque no solamente depende de mí. Para que dos personas se sienten a una mesa, las dos tienen que querer. Honestamente creo que si algún día quisiéramos recuperar algo, y no me refiero a lo musical, hace falta que nos sentemos. Ahora mismo no lo veo, yo no tendría inconvenien-

te, pero tampoco siento que sea el momento. Si no ha existido ese encuentro, entiendo que es porque no apetece.

**-Hoy en día, ¿qué significa para ti el éxito?**

-Dormir tranquila por las noches. Esto implica muchas cosas. Por ejemplo, que económicamente haya lo suficiente para no andar agobiada, algo que desgraciadamente sufre mucha gente. Me siento una privilegiada.

**-Compartes tu vida con un músico (el saxofonista gallego Miguel Sueiras). ¿Es una ventaja, o al revés?**

-Totalmente una ventaja. Me apoya, me ayuda y me aconseja. Es una gozada porque tiene criterio.

**-¿Qué has aprendido del amor durante estos años?**

-Que no es espontáneo, que hay que trabajarlo. Se educa y se nutre. Cuando dices "te quiero" hay que dotarlo de contenido.

**-Tienes un niño preadolescente, ¿qué valores te gustaría que tuviera?**

-Sobre todo que no esté aislado de la realidad en la que vivimos. Que sea íntegro, que sea humano. Parece increíble tener que decir esto, pero es que nos estamos deshumanizando.

**-Ahora que se habla tanto de salud mental, ¿cómo cuidas la tuya?**

-Yo hace mucho tiempo que la cuido. Si no hay salud mental, el resto falla. A los 20 años me di cuenta de que necesitaba ayuda por circunstancias familiares. La pedí y, a través de la sanidad pública, empecé mi proceso. El pasado no lo puedes cambiar, pero sí que puedes recolocar esas emociones. Hay que trabajarlo, pero merece la pena.

María Larrocha

Fotos: Alberto Bernárdez

Estilismo: María Pulido

Maquillaje y peluquería: Javier Reyes

Agradecimientos: UMusic Hotel

Madrid. Calle de la Paz, 11, Madrid.

Tel.: 911 231 099.



**“Ahora estoy en otro momento. En un 80%, quizás más, el duelo por dejar La Oreja está hecho”**



## Mis secretos al descubierto

### Soy coqueta...

Pero no me vuelvo loca. Me gusta mirarme en el espejo y verme mejor, pero no le dedico mucho tiempo

### Cuido mi alimentación

Pero tampoco me privo de disfrutar, porque me encanta

### Hago deporte...

Menos del que me gustaría porque tengo fastidiadas las rodillas y no puedo hacer deportes de impacto

### Cuando no trabajo...

Disfruto con cosas muy básicas, como hacer la compra y cocinar. Me encanta viajar, pasar tiempo con los míos

La cantante lleva un vaquero negro y azul, de Desigual, 99,95 €; camiseta de tachas, de Morgan, 30 €, y sandalias negras de tacón, de Latouche, 89 €.

## CITA EN...

La producción de Leire se realizó en el precioso y musical UMusic Hotel Madrid, un establecimiento al lado de la Puerta del Sol. Además, todos los días hay música en directo en su segunda planta, una oportunidad para tomar algo disfrutando de voces increíbles.

[umusic-hotels.com](http://umusic-hotels.com)



## Los favoritos del maquillador Javier Reyes



Shine Splash glow leave-in, de Tanino, 39,00 €.

Shine Blade glow serum, de Tanino, 47,00 €.



Shampoo moisturizer, de Tanino, 25,50 €.



Acondicionador, de Tanino, 32,50 €.



# 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 €**

# MALENA COSTA Y MARIO SUÁREZ

## “Se parece a su hermana”

La modelo y el ex futbolista ya tienen en casa a su tercera hija, Margot. Llegó al mundo el 7 de abril. “Estamos felicísimos”.



Se conocieron en 2012 y el pasado 7 de abril Malena y Mario se convirtieron en familia numerosa.

**E**staban contando los días para verle la carita a su tercer bebé, una preciosa niña a la que Malena Costa y Mario Suárez han llamado Margot, siguiendo con la tradición de que todos los nombres de la familia empiecen por M. Y, por fin, el 7 de abril se cumplió su deseo. Fue un parto natural y todo salió de maravilla. Solo dos días después, el futbolista y la modelo se marchaban a casa. “No podemos estar más felices”, dijo Malena al salir del hospital madrileño donde dio a luz.

### “Estamos genial”

“Margot y yo estamos genial. Es que el parto no ha podido ir mejor. Ahora tendría dos o tres más”, continuó. Sus otros dos hijos, Matilda, de 9 años, y Mario, de 7, les esperaban en casa. “Están emocionados. Fueron ellos los que nos pidieron una hermanita, así que ahora se pelean por cogerla”. Pero, ¿a quién se parece? “A mí”, dijo Mario bromeando. “No, se parece a su hermana Matilda, que es más guapa que yo”, confesó.

Agencias



### SU DEBILIDAD

El futbolista y la modelo tienen dos hijos más, Matilda y Mario, y ahora Margot se ha convertido en la debilidad de la familia.



Hard Rock

HOTEL & CASINO

NY MUS

LATIN

HOLLYWOOD

# SHAKIRA

sobre su ruptura  
con Piqué:  
“Me rompí  
en mil pedazos”

La colombiana, que vendrá a Madrid en breve, concedió una entrevista a Henar Álvarez en la que se sinceró más que nunca. “Mereció la pena por mis hijos”, dijo.

Es la primera vez que la colombiana habla tan a corazón abierto.

**E**stá calentando motores porque el próximo 18 de septiembre arranca su gira europea –da 11 conciertos, todos sold out–, para la que va a instalarse en España, concretamente en Madrid. Por eso, Shakira, hace unos días, concedió una entrevista a Henar Álvarez, presentadora de “Al cielo con ella”, en La 1, donde habló de uno de los momentos más difíciles de su vida: su ruptura con Gerard Piqué. “Mucha gente sabe que me rompí, me rompí en mil pedazos, como nos pasa a muchas en varios momentos de la vida, en algún momento de la vida... Pero me reconstruí a mí misma pieza por pieza. A partir de ahí, yo creo que emprendí un viaje hacia mí misma. Busqué las herramientas dentro de mí”, explicó.

### “Ser un hombre es tener palabra”

La música le ayudó muchísimo pero fue precisamente por sus hijos, Milan y Sasha, por los que decidió apartarse de ella, algo que no hizo su pareja pero “no me arrepiento en absoluto, a pesar de que perdí muchas oportunidades por no poder vivir en EE UU. Estuve apartada de situaciones positivas, pero la vida me dio una oportunidad. Y, cuando la vida da limones, hay que hacer limonada”, soltó. También habló de cómo les educa... “Les explico lo que significa realmente ser un hombre, que va mucho más allá de la fuerza bruta”. Para ella los hombres deben tener dos valores concretos: “Tener palabra, hay tan pocos hombres con palabra... y la honestidad, ese es el valor fundamental que he intentado instalar en ellos”.

Para lograr recuperarse de su ruptura, Shakira luchó por ella y por su familia: “En ese viaje a las profundidades de mí mis-

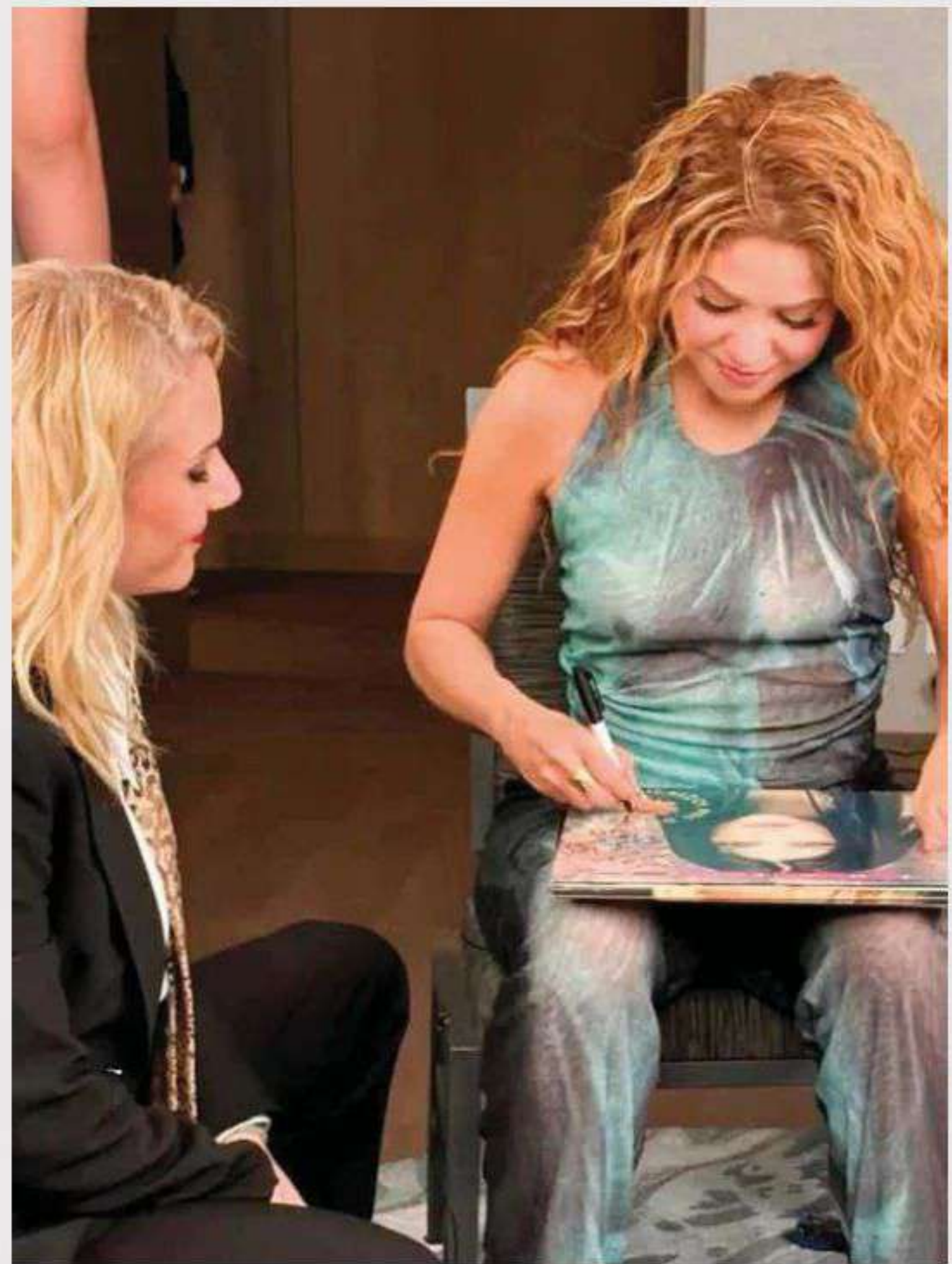
ma, ahí encontré, a través de mi música, mi propia fuerza. La fuerza de la loba, de la mujer que tiene ese poder. No solo caerse y preguntarse por qué me caí, por qué me pasa esto... ya me hice todas las preguntas, ahora es el momento de levantarme. Ahora es el momento de sacar a la familia adelante”.

Y continuó: “Esa fuerza que tenemos todas, la misma fuerza con la que parimos, con la que traemos hijos al mundo, con la que los alimentamos... Nos convertimos en alimento para ellos. Con la que trabajamos y sacamos adelante a la familia, sacamos adelante a los nuestros, a la manada. Eso es lo que finalmente hizo que se produjera en mí una transformación. Todas esas lágrimas se convirtieron en diamantes”. Tanto, que culminó en el exitazo de Session 53: “Ese grito de libertad, de amor propio, que es ‘la mujer ya no llora’. Es un recorrido emocional muy profundo. Me deja llena. Y siento que es un reencuentro absoluto con mis fans, que me han entendido, que me han comprendido, que me han visto crecer; equivocarme, acertar, enamorarme, desilusionarme, levantarme. Ellos han estado ahí todo este tiempo: 30 años”.

### Las mujeres ya no lloran

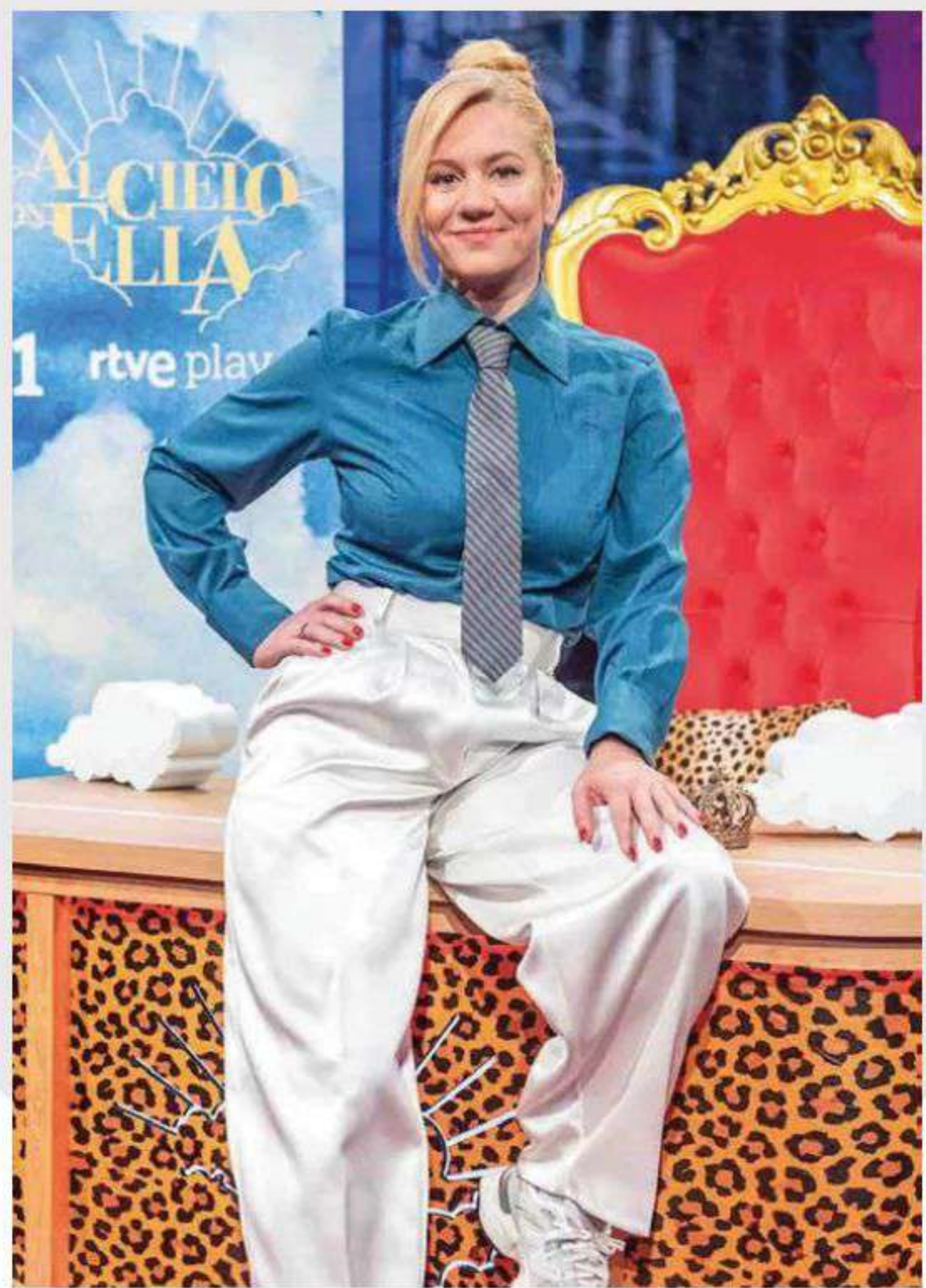
Gracias a ellos y a su fuerza logró sanar: “La frase “las mujeres ya no lloran” es un grito de libertad y de amor propio. La mujer, cuando puede sostenerse y obtiene independencia económica, no tiene que soportar ni malos tratos ni infidelidades. Me gusta motivar y ver a otras mujeres salir adelante”, explicó, confesando que escribir canciones es su terapia: “Una manera de conocer mis emociones... Hubo gente que quiso callarme; a mí me salía aullar”.

DM/Fotos: Agencias



### UNA ENTREVISTA ÚNICA

Esta es la primera vez que Shakira concede una entrevista en España tras su separación de Gerard Piqué en 2022. Y ha sido en el estreno de Henar Álvarez con “Al cielo con ellas”, en La 1. La colombiana le abrió su corazón y se mostró más sincera que nunca sobre los años que vivió en España y el motivo de su marcha. Además de aprovechar para firmar su disco y “congelar a alguien que quiere lejos de su vida”, entre risas.





Alzando la voz por los libros, en la Plaza de Pedro Zerolo de Madrid.

## SONSOLES ÓNEGA dará el pregón de Madrid

La periodista y escritora ha sido nombrada pregonera de las Fiestas de San Isidro, el próximo 8 de mayo.

La presentadora de "Y ahora Sonsoles" será la encargada de pronunciar el pregón de las Fiestas de San Isidro 2026 en Madrid, que tendrá lugar desde el balcón de la Casa de la Villa, el próximo 8 de mayo, a las 20.00. Aunque siente pasión por Galicia, la tierra de su padre, el recientemente fallecido periodista Fernando Ónega, Sonsoles está muy unida a Madrid, donde nació hace 48 años y donde ha vivido y desarrollado su carrera profesional.

La vicealcaldesa y portavoz municipal, Inma Sanz, fue la encargada de anunciar la noticia, asegurando que Sonsoles Ónega representa "una de las voces más reconocidas del periodismo en España" y confiando en que será una "extraordinaria pregonera". Mientras llega el día, Sonsoles aprovechó para participar en Madrid en la "manifestación silenciosa", iniciativa de Casa del Libro, para reivindicar el papel del lector frente al ruido digital.

Agencias

### Insurrección **LECTORA**

Sonsoles acaba de participar en la llamada "Manifestación silenciosa", en Madrid, una iniciativa de Casa del Libro para reivindicar el papel del lector frente al ruido digital.



# ESTHER CAÑADAS

## “No sé si mi hija seguirá mis pasos en la moda”

Hablamos con la modelo alicantina, que sigue triunfando en la moda fuera y dentro de España.

**A**caba de cumplir 49 años y continúa siendo una de las grandes modelos de la moda dentro y fuera de nuestras fronteras. Esther Cañadas es la nueva imagen de la colección de primavera de Woman Limited de “El Corte Inglés”. Viaja por todo el mundo, pero su “base de operaciones” es Madrid desde hace unos años, donde vive con su hija, Galia.

-¿Te gusta trabajar en España?

-Te reconozco que echaba de menos trabajar en casa, porque trabajo más fuera.

## “Echaba de menos trabajar en casa, trabajo más fuera”

-Eres modelo, pero hubo un momento en que quisiste diseñar.

-Sí, pero al final fue un proyecto que no continuó. Soy muy inquieta y siempre estoy pensando cosas.

-¿Tu hija seguirá tus pasos?

-Tiene once años, todavía es muy pequeña para saber si va a seguir mis pasos en el mundo de la moda. Lo único que quiero es que sea feliz, a pesar de todos los cambios que están pasando en la humanidad. Todavía no sé cómo gestionaré el tema de las redes sociales, ya lo veré cuando llegue el momento.

-¿Cómo está tu corazón?

Estoy bien. Acabo de cumplir años y lo disfruto mucho.

Daniel I. Carande/ Foto: Agencias



Esther en la presentación de Woman Limited de “El Corte Inglés”, en Madrid.

Andy vive en Cádiz junto a su pareja y asegura estar feliz. Tiene dos hijos de dos relaciones anteriores.

# ANDY

**“Estoy más feliz solo. No creo que me vaya tan mal para que tenga que volver con Lucas”**

Tras la ruptura de el dúo, el cantante lanza disco con ganas de reencontrarse con el público. “Piensan que soy un soso, y nada que ver”, bromea. El 20 de abril actuará en Madrid.

**A**ndy y Lucas se conocieron en Cádiz siendo unos críos y les unió su amor por la música. Sin embargo, después de compartir escenarios durante 23 años, protagonizaron una separación de lo más tormentosa en 2025, cuando ambos se intercambiaron mensajes incendiarios. Ahora, mientras Lucas sigue centrado en recuperar su nariz, Andy acaba de lanzar su primer disco, "Solo".

**-Después de tanto tiempo junto a Lucas, ¿cómo afrontas tu carrera?**

-Reconozco que me resulta un poco extraño hacer todo esto sin él, pero lo estoy llevando con mucha ilusión y tranquilidad. El día del lanzamiento del disco me emocioné, sobre todo con el mensaje de mi niña, de 19 años, que me escribió: "estoy muy orgullosa de ti". Mi sueño es cantar, ya sea en el Movistar Arena o en la sala más pequeña de Madrid. Yo no tengo ningún problema.

**"Mi sueño es cantar, ya sea en el Movistar Arena o en la sala más pequeña de Madrid"**

**-Hace algunas semanas se contó que la venta de entradas para tus conciertos no iba muy bien...**

-En un principio creo que las expectativas se pusieron muy altas, y yo todavía me tengo que ubicar. Este es un año de transición. Los fans tienen que verme actuar porque en Andy y Lucas yo siempre estaba en un segundo plano, y creo que la gente piensa que soy un soso (risas). Es verdad que se han cancelado conciertos, no lo voy a negar. ▶



**"Me han ofrecido ir a 'Supervivientes' y a 'Gran Hermano', pero no quiero"**



“A Lucas le deseo lo mejor, pero si te he visto no me acuerdo”

## “AHORA MIS MÚSICOS ENTRAN EN MI CAMERINO Y YO EN EL DE ELLOS, ANTES ESO ERA IMPENSABLE”

► A día de hoy ya tengo 14 bolos firmados. No son los 40 de antes, pero ya llegarán. También te digo, son menos, pero voy a ganar más. Ya no tengo que repartir con la otra parte.

**-¿Cuánto llevas soñando con tu carrera en solitario?**

-En principio mi idea era otra. Lucas quería descansar y pensé, pues yo voy a grabar mi disco a ver qué pasa. Pero después de cómo se enturbió todo

en la última gira, ya decidí que sería el punto de partida de mi nueva carrera.

**-¿Qué es lo peor de estar solo en el escenario?**

-Aprenderme las letras. Y no te hablo solo de las del disco nuevo, sino de los clásicos del grupo. ¿Te puedes creer que sólo me sabía mi parte? Después de 23 años, ahora me tengo que aprender lo que cantaba Lucas (risas).

**-A día de hoy, si te llamara, ¿le coges el teléfono?**

-No, para qué. No me hace ningún bien, creo que hay que pasar página.

**-En breve pasará por el quirófano para arreglarse la nariz. ¿Tampoco le llamarás entonces?**

-Yo no busco hacer daño, ni a él ni a nadie. Le deseo que le vaya lo mejor posible, pero si te he visto no me acuerdo.

**-El otro día, en el programa de Ana Milán contaste todo lo que habías sufrido en tus conflictos con Lucas...**

-Tengo que decir que el programa se grabó en noviembre y estaba todo el enfrentamiento muy caliente. Yo a partir de esa entrevista decidí no volver a entrar en polémicas, pero yo sé que él sí que ha seguido llamando a la tele, por ejemplo contando el tema de mis conciertos y cosas que no puedo desvelar. Si yo a ti te tengo olvidado, ¿por qué no haces lo mismo? Yo sé perfectamente los planes que tiene. Está grabando un disco y conozco a los músicos que ha fichado, que por

cierto son los mismos a los que echó tiempo atrás.

**-¿Nunca has pensado en tirar la toalla?**

-Si te digo la verdad, me pasó antes de Semana Santa. Me agobié tanto con las redes que sentí que no me merecía la pena. Recibo diez mensajes buenísimos, pero leo uno malo y me hundo. Me da rabia que piensen que a mí me mueve el dinero. Me han ofrecido ir a "Supervivientes", a "Gran Hermano", a la tele a hablar... Y oye, que no me sobra, pero no valgo para eso. Yo solo quiero cantar.

**-¿En un futuro, te ves volviendo a cantar con Lucas? Mira La oreja de Van Gogh...**

-Tú no puedes decir de este agua no beberé. Desde luego, yo no lo veo. Estoy más feliz solo, y no por los beneficios ni por el protagonismo, sino por la tranquilidad. No creo que me vaya tan mal para que tenga que volver. No quiero ni un chalet ni un cochazo. Mira, en uno de mis primeros conciertos me pasó algo que me descolocó: no se escuchó ni un solo grito detrás del escenario. Y yo claro, me preocupé. Pensé que algo iba mal, que incluso mi equipo estaba enfadado... hasta que entendí que, en realidad, eso era lo normal. Los músicos ahora entran en mi camerino, yo en el de ellos, brindamos... Antes todo eso era impensable.

**-Ahora te enfrentas solo al escenario, ¿y tu vida personal?**

-Hace tiempo me separé de la madre de mi hijo pequeño, pero nos llevamos muy bien. Ahora vuelvo a tener pareja, y eso que he intentado evitarlo. Ahí está aguantándome y muy feliz.

María Larrocha

Fotos: Fernando Roi.

Ayudante: Sara Guillén

Agradecimientos: Hotel Petit Palace

Savoy Alfonso XII



**A Andy le espera un verano cargado de conciertos. A día de hoy tiene 14 bolos firmados.**



## UNA RUPTURA MUY POLÉMICA

Su gira de despedida generó un sinfín de noticias, y no precisamente musicales. Andy y Lucas ya no se aguantaban y se habló incluso de peleas físicas detrás de los escenarios. La imagen corresponde a su último concierto, el que ofrecieron en Madrid el pasado mes de octubre en Vistalegre. Lucas intentó disimular, pero la cara de Andy era un poema.



Juan Peña contó con el apoyo incondicional de su pareja, Sonia González.

ENLACE AL CANAL

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

Ó escanea el código QR:



# JUAN PEÑA celebra su cumpleaños con amigos

El cantante sopló las velas de la tarta rodeado de invitados en una gran fiesta, donde además presentó sus dos nuevos trabajos.



**Alexia Rivas** acudió a la fiesta con su nueva pareja, como adelantamos en este número.



**Manu Tenorio** apoyó a su amigo Juan en el lanzamiento de sus nuevos proyectos.



**Carmen Lomana** no se quiso perder la fiesta de su gran amigo Juan Peña.



**Álvaro Muñoz Escassi** nos dijo: "Quiero mucho a Sheila Casas y a María José Suárez"

**E**ra una noche muy especial para Juan Peña. Además de celebrar su 46 cumpleaños, el cantante jerezano estrenaba nueva canción, "De Madrid al cielo", y un nuevo proyecto en el que se lanza a mezclar los clásicos del flamenco con la música tecno.

Esta nueva canción es un homenaje a la ciudad que le vio crecer como artista y logró consagrarle. "Celebramos el nacimiento de esta canción que habla de mi vida desde

que salgo de Jerez y llego a Madrid, donde se me abren las puertas y logro mis sueños", nos comentó. Uno de esos sueños que ha conseguido durante estos años de carrera ha sido comprarse una casa en La Moraleja. "Cuando llegué a trabajar a Madrid siempre tenía el sueño de comprarme una casa en esa urbanización, donde viven grandes artistas", confiesa.

Para una noche especial, Juan contó con el apoyo de su pareja y madre de su hijo,

Sonia González. La periodista siempre ha estado al lado del jerezano. La hija del desaparecido Dámaso González subió al escenario de la sala Kapital para soplar las velas junto al cantante, con una vela de la Fundación Pequeño Deseo, con la que la pareja siempre colabora.

Sonia también estaba de celebración, ya que vuelve a la pequeña pantalla presentando dos programas, uno para el Canal Castilla La Mancha y otro en Telemadrid.

Si algo caracteriza a Juan es ser amigo de sus amigos. Por eso, muchos de ellos quisieron estar con él. Como Álvaro Muñoz Escassi, que tuvo palabras muy cariñosas para sus dos últimas parejas, Sheila Casas y María José Suárez. Con la sevillana casi coincide, ya que estaba invitada pero al final no asistió.

Raquel Rodríguez acudió con su hija y con su pareja. "Después de tantos años sola, ya me tocaba tener novio", nos contó la Miss. ▶



**Jacobo Ostos acudió con su madre, María Ángeles Grajal, y su nueva pareja, Luna.**

**PATRICIA CEREZO Y SU PAREJA ESTÁN PREPARANDO SU BODA EN MADRID PARA EL PRÓXIMO 10 DE JULIO**

► Quien también llegó acompañada de su pareja fue Patricia Cerezo. La periodista y empresaria llegó con Kiko Gámez, con quien sale desde hace cinco años. "Ya estamos preparando nuestra boda para el 10 de julio", nos comentó la exmujer de Ramón García. A la boda

asistirán íntimas amigas como Paloma Cuevas.

Jacobo Ostos acudió con su madre y su nueva pareja, Luna. El 13 de mayo se verá las caras en los juzgados con su hermano por la pelea del año pasado en el Hotel Wellington.

Daniel I. Carande/Fotos: Agencias



**Marilia está celebrando sus treinta años en el mundo de la música.**



**Raquel Rodríguez, Miss España 1994, junto a su hija Anne, que ya ha dado sus pasos en la música.**



Carlos Latre acudió a la fiesta con su hija Candela.



Arantxa de Benito eligió un look negro para la fiesta de su gran amigo, Juan Peña.




La Miss España, Sofía del Prado, lució un vestido de la firma Zara.



La cantante Roser también acudió a la sala Kapital en Madrid.



Patricia Cerezo estuvo en la fiesta junto a su novio, Kiko Gámez.

A close-up portrait of actress Paz Vega. She has dark hair pulled back and is wearing black-rimmed glasses. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is dark with some white text, including "RA" and "LL".

Paz Vega  
cumplió 50 años  
el pasado  
2 de enero.

## PAZ VEGA

“Hace tiempo que  
dejé de oír el latido  
de mi corazón”

La actriz ha generado preocupación entre sus seguidores tras compartir en Instagram un mensaje desesperanzador. ¿Qué le ocurre a la sevillana?



### Junto a **SU FAMILIA**

En junio de 2025 posó junto a su marido, Orson Salazar, y dos de sus hijos, Ava y Orson Jr. (faltaba Lenon). El pasado mes de febrero solo la acompañó su hija a recoger la Medalla de Andalucía.

**S**i consultas su agenda, Paz Vega tiene más de seis proyectos para los próximos dos años, entre ellos una película con Adrien Brody y otra junto a la española Karla Sofía Gascón. Sin embargo, lejos de mostrarse feliz –por lo menos, en redes–, la sevillana ha desconcertado a todos con un mensaje escrito en su Instagram, donde asegura que “necesita silencio”. Paz habla sobre el paso de los años y da la impresión de estar atravesando un momento complicado: “Qué difícil es asumir lo que has intentado negar tanto tiempo. Darte cuenta que el aire corre en tu contra y que cada día estás más cerca de ese lugar donde reina el olvido y la melancolía de lo que pudo ser. Es duro mirar cara a cara a ese futuro que ya es presente con

los ojos vacíos de ilusión por un nuevo amanecer”.

Su texto concluye con dos párrafos que podrían reflejar, si son autobiográficos, ciertos vaivenes sentimentales: “Me subí al tren equivocado, y cuando quise bajarme ya era tarde, estaba lejos. Y caminar de vuelta lo andado no era una opción. Ya no hay trenes que me lleven a donde algún día soñé... pero ya hace mucho que dejé de soñar y de oír el latido de mi corazón. Solo hay ruido y me ahogo en él”. Por el momento, Paz no ha querido explicar por qué se siente así. Tres días después, colgó otro post, y con el mismo tono. “Ni mi cuerpo agarrotado, ni mis pensamientos grises, podían hacer nada por salir de una tristeza que me abrazaba fuerte”, escribió.

DM/Fotos: Agencias e IG



### UN POST PREOCUPANTE

Paz Vega acompañó su texto con esta imagen en blanco y negro, donde aparecía en primer plano y con uno de sus ojos tachados. La actriz cumplió 50 en enero y cambiar de década siempre suele conllevar hacer balance sobre tu vida. ¿Estará en crisis? El texto lo firmó con el hastag #escrituraparadrenar



pazvegaofficial • Que difícil es asumir lo que has intentado negar tanto tiempo..  
Darte cuenta que el aire corre en tu contra y que cada día estás más cerca de ese lugar donde reina el olvido y la melancolía de lo que pudo ser..  
Es duro mirar cara a cara a ese futuro que ya es presente con los ojos vacíos de ilusión por un nuevo amanecer..  
Me subí al tren equivocado, y cuando quise bajarme ya era tarde, estaba lejos, muy lejos. Y caminar de vuelta lo andado no era una opción..  
Ya no hay trenes ni caminos que me lleven a donde algún día, siendo niña soñé.. pero ya hace mucho que dejé de soñar.. y de oír el latido de mi corazón.. solo hay ruido y me ahogo en él..  
Necesito silencio..

# **METTE-MARIT** reaparece con oxígeno en un acto oficial

La futura reina de los noruegos, que tiene fibrosis pulmonar, apareció por sorpresa en un acto oficial que iba a presidir solo el príncipe Haakon, y lo hizo con un sistema portátil de respiración asistida.

La princesa, de 52, llegó sonriente y con muy buen aspecto.





### **El apoyo de la NUEVA GENERACIÓN**

Ingrid Alexandra, que estudia en Australia, y Sverre Magnus fueron el mejor apoyo de sus padres en la recepción a los jóvenes deportistas paralímpicos.

**V**iernes 10 de abril. El príncipe Haakon de Noruega tenía agenda una recepción en Oslo a los deportistas paralímpicos que participaron en los Juegos de Invierno de Milano Cortina, el mes pasado. Pero por sorpresa apareció también la princesa Mette-Marit, eclipsándolo todo. Y es que la futura reina de los noruegos llegó con una cánula nasal para el oxígeno, poniendo de manifiesto el empeoramiento de la fibrosis pulmonar que padece, y de la que se tiene conocimiento público desde 2018.

#### **Posible trasplante**

Es tal su estado que incluso necesitaría un trasplante de pulmón, llegó a apuntar su neumólogo. Semanas atrás, un medio noruego la fotografió con un respirador portátil, acompañada por Haakon y un terapeuta. Su salud preo-

cupa, y mucho, más después de saberse que ha recibido el certificado de discapacidad y tiene incluso la tarjeta para aparcar en zonas de discapacitados, que se concede cuando la movilidad es reducida.

### **Ya ha recibido el certificado de discapacidad y la tarjeta para aparcar en zonas para personas con movilidad reducida**

Por sus problemas físicos, la casa real noruega la había apartado de los actos institucionales, de ahí la sorpresa que ha causado su asistencia a este acto de apoyo al depor-

te paralímpico, que en principio solo iba a presidir Haakon. También por sorpresa se presentaron sus dos hijos en común: Ingrid Alexandra y Sverre Magnus, de 22 y 20 años respectivamente. Sería una manera de demostrar unidad en una institución, la monarquía noruega, que no pasa por sus mejores horas. Y es que sigue coleando la amistad de Mette-Marit con Jeffrey Epstein y pesa el hecho de que su hijo mayor, Marius Borg, esté en prisión preventiva a la espera de la sentencia del juicio por 39 delitos, con 4 supuestas violaciones.

Esta es la segunda vez que la princesa aparece sin anunciarse. El pasado marzo estuvo en la recepción de los reyes de Bélgica en su visita oficial a Noruega. Y como ahora, se la veía sonriente y con buen aspecto físico.



# LOS ÁNGELES DE CHARLIE

**celebran el 50 aniversario  
de una serie pionera**

La serie se estrenó hace cinco décadas y ellas continúan siendo amigas a día de hoy. Kate Jackson (Sabrina), Jaclyn Smith (Kelly) y Cheryl Ladd (Kris) protagonizaron un reencuentro para la historia.



En la imagen, de izquierda a derecha, Kate Jackson (77), Jaclyn Smith (80) y Cheryl Ladd (74).

**E**n 1976 se estrenó “Los ángeles de Charlie”, una serie que no solo revolucionó las audiencias, sino que presentó en pantalla a tres mujeres independientes, resolutivas y luchadoras, toda una novedad en la televisión de la época. Cinco décadas después las actrices Kate Jackson (Sabrina), Jaclyn Smith (Kelly) y Cheryl Ladd (Kris) volvieron a juntarse el pasado 6 de abril para celebrar el 50 aniversario de la serie que las encumbró a la fama. Este encuentro tan emotivo tuvo lugar en el marco del festival de televisión más importante de Los Ángeles, el PaleyFest, que se celebró en el Dolby Theatre de Hollywood. “De la noche a la mañana nos vimos aclamadas como si fuéramos estrellas de rock. La serie fue muy importante porque transmitía el mensaje de que las mujeres son tan capaces como los hombres”, recordó Kate Jackson.

**“No éramos rescatadas, no éramos esposa, una enfermera, una secretaria o una novia”**

En la misma línea, Jaclyn añadió: “No éramos rescatadas, no éramos una esposa, una enfermera, una secretaria, una novia. Éramos estas mujeres fuertes que podían derrotar a un hombre de 100 kilos. Fue revolucionario, cambió el juego para las mujeres”. La serie, que se emitió durante cinco años, se centraba en las aventuras de Sabrina Duncan, Kelly Garrett y Kris Munroe, tres detectives privadas que trabajaban para el enigmático Charlie Townsend.

DM



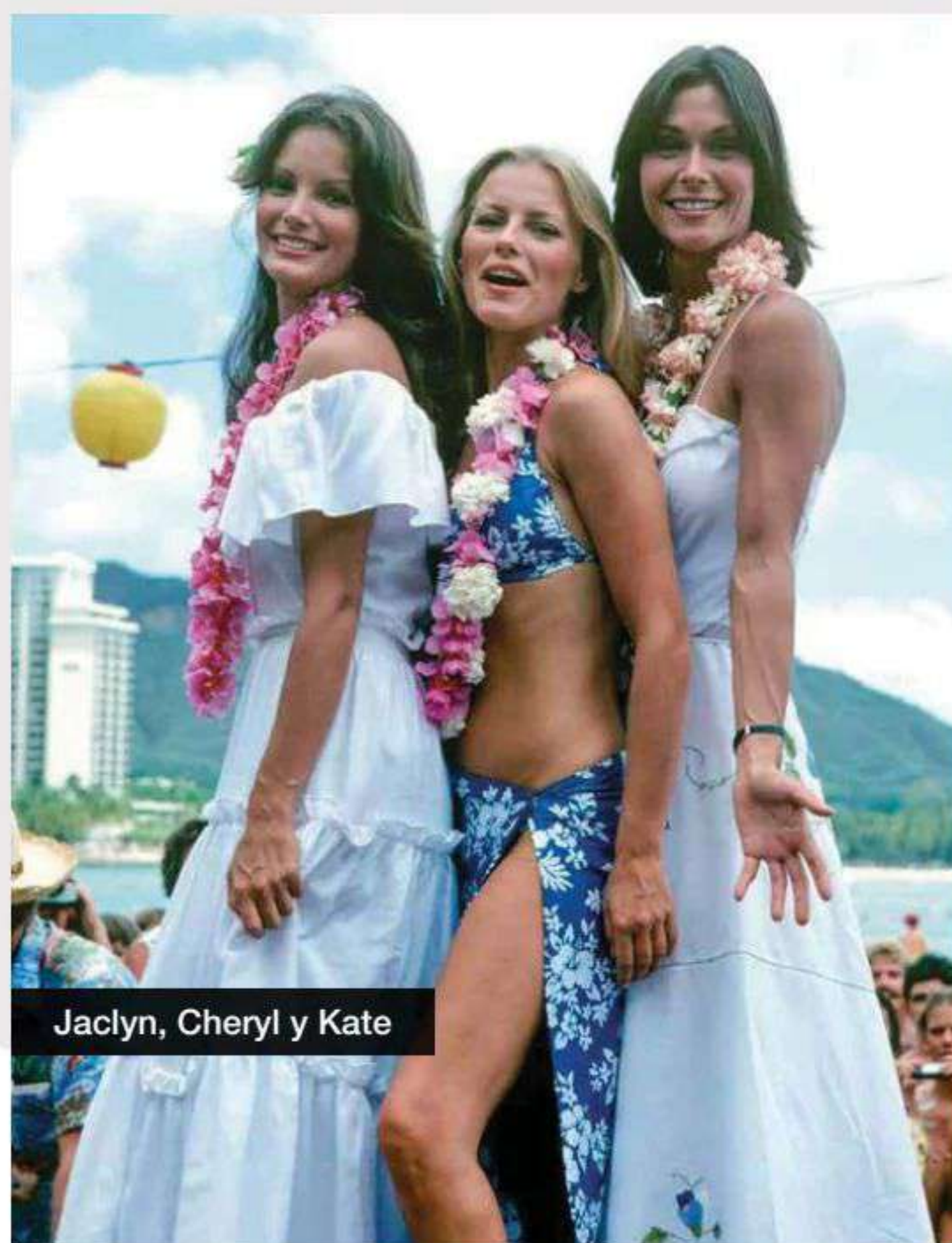
Farrah Fawcett, Kate Jackson y Jaclyn Smith

### UN REPARTO CAMBIANTE

Jaclyn Smith fue la única que permaneció durante toda la serie. Cheryl Ladd se incorporó en 1977 para sustituir a Farrah Fawcett, que abandonó la ficción tras la primera temporada y falleció en 2009. Kate Jackson lo dejó en 1979 y fue reemplazada por Shelley Hack y posteriormente por Tanya Roberts, fallecida en 2021.



Los ángeles junto a Charlie



Jaclyn, Cheryl y Kate

**Esta semana**

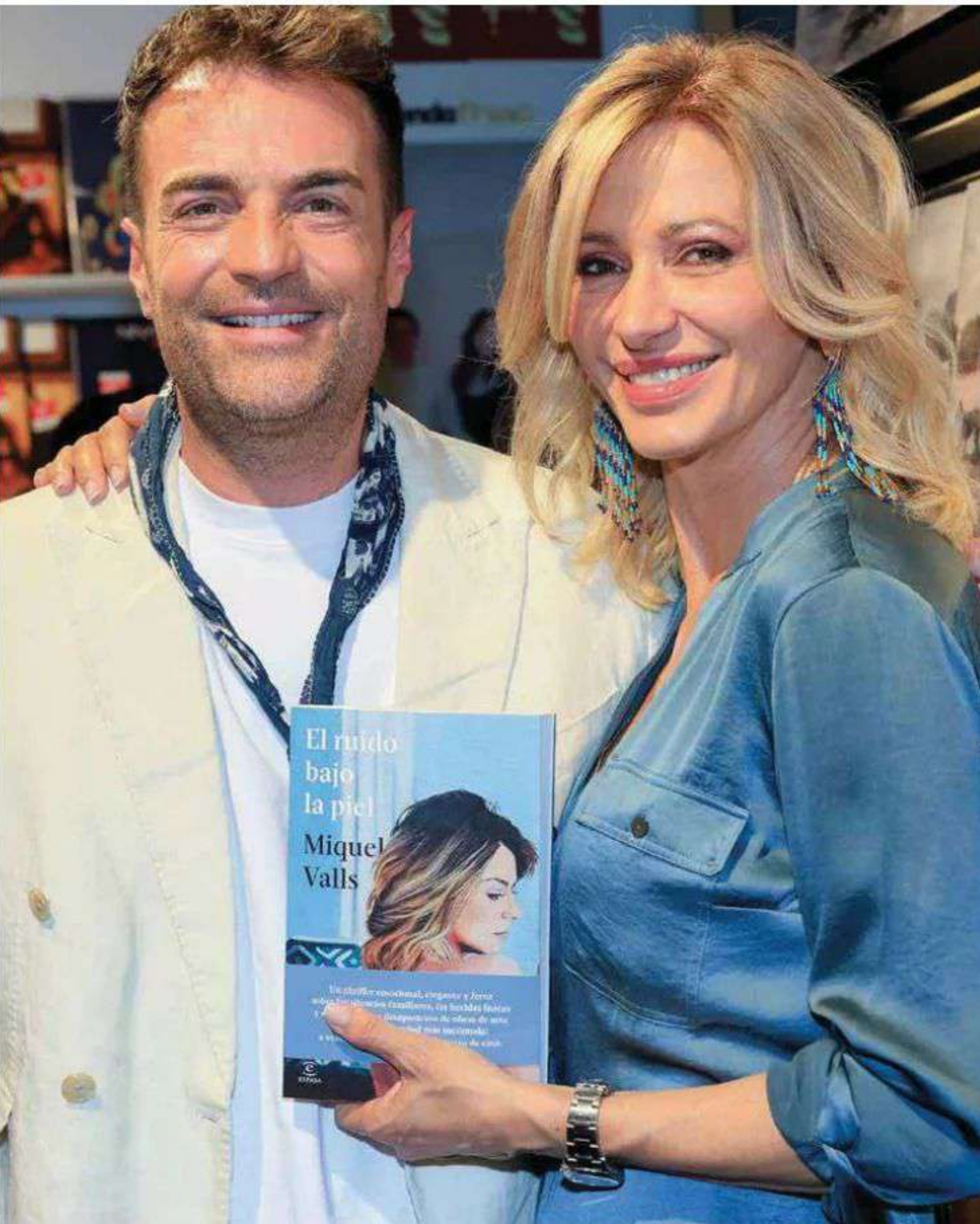
**PEPE HABICHUELA  
ESTRENA SU BIOGRAFÍA  
“NOW OR NEVER”**

El guitarrista flamenco Pepe Habichuela, padre de Antonio Carmona, presentó en Madrid su biografía, escrita por el periodista y flamencólogo José Manuel Gamboa, donde se recogen no solo las vivencias, sino también la huella que deja el artista granadino a varias generaciones. Al acto asistieron multitud de famosos como Luis Cobos y Josemi Carmona.



**ADRIANA Y ADOLFO DOMÍNGUEZ  
“EL ECO DE OTRAS VOCES”**

Al pensar en Adolfo Domínguez, automáticamente nos resuena “la arruga es bella” y efectivamente, es eso y mucho más. Su hija Adriana firma una película documental sobre la vida y obra de su padre, Adolfo. En “El eco de otras voces” se recorren los cincuenta años de la firma de moda, pero también se deja al descubierto el lado más humano del genio de la costura.



**MIQUEL VALLS  
PRESENTA LIBRO CON SU JEFA,  
SUSANNA GRISO**

“El ruido bajo la piel” es el título de la primera novela del periodista Miquel Valls. En su presentación en Madrid le acompañó Susanna Griso, su jefa en el programa “Espejo público”. Miquel también estuvo acompañado por otras compañeras de profesión como Carlota Corredera o Adela González.



## **MARIO VAQUERIZO**

### **EN LOS40 PRIMAVERA POP**

A Mario le encanta posar en el photocall y en esta ocasión eligió un look de leopardo para la gran noche de Los40 Primavera Pop. El festival de música se celebró en el Movistar Arena y contó con cantidad de caras famosas y actuaciones como la de Alaska, Chiara Oliver, Abraham Mateo o Nils Moliner. Mario colabora actualmente en el programa "Anda Ya", en Los40.



## **CRISTINA PEDROCHE**

### **“MADRID EN MARCHA CONTRA EL CÁNCER”**

La presentadora acudió junto al alcalde de la capital, José Luis Martínez-Almeida, a la presentación de la carrera benéfica que concientiza sobre la enfermedad y ayuda a recaudar fondos. Fernando Romay también asistió y provocó un momento gracioso al saludar a Almeida.



## **MIMAO**

### **CELEBRA SU 10º ANIVERSARIO**

Y lo hizo por todo lo alto con numerosas caras conocidas como Andrea Levy, Adriana Dorronsoro, Ana Terradillos, Verónica Dulanto o Cristina Tárrega. Todas ellas quisieron acompañar a la firma miMaO, experta en calzado de calidad Made in Spain, en su aniversario.

# HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**



**MEJOR  
SIGNO  
DE LA  
SEMANA**

**Miguel Bosé**

**ARIES**

**21-3 al 20-4**

**Salud:** La pasada Luna Llena ha hecho que se recarguen tus pilas y que tengas una belleza maravillosa.

Aprovecha esta buena racha. Tu buen estado de salud y de ánimo va a hacer que alcances muchos éxitos.

**Amor:** Te caracterizas por corresponder a tu pareja. Después de haber conseguido salvar tu relación, ahora es el momento de disfrutar e incluso de dar un paso más en lo vuestro: ampliar la familia.

**Fortuna:** El Dos de Oros me indica que vas a tener una agradable sorpresa laboral. Te van a ofrecer un proyecto nuevo que te llenará de ilusión. No te preocupes porque tienes mucha capacidad para realizarlo con éxito y obtendrás recompensa por ello.

**TAURO**

**21-4 al 20-5**

**Salud:** Esta semana vas a tener mucha energía y te vendrá genial porque tendrás ajetreo todos los días. Cuida tu alimentación y deja de picar entre horas. Te vendría bien volver al gimnasio.

**Amor:** Siempre te ha dado miedo reconocer tus verdaderos sentimientos. Pero ha llegado el momento de que hables con esa persona que no has conseguido quitarte del corazón y decirle lo que significa para ti. Según me indica la carta del Uno de Copas, en esta ocasión lo vuestro funcionará.

**Fortuna:** Las cartas me muestran que esta semana puedes perder una cantidad de dinero. Así que debes estar alerta y no arriesgarte demasiado.

**GÉMINIS**

**21-5 al 21-6**

**Salud:** Has pasado unos días malos en los que no has podido salir de casa, pero ya has conseguido superarlo, debes recuperar el tiempo perdido. Evita las bebidas frías, no te vienen bien para la garganta.

**Amor:** Sabes que no te has portado bien con alguien importante que ha estado en tu vida y últimamente esto te quita el sueño. Así que, es mejor que habléis sobre ese problema. El fin de semana apúntate a los planes que te propongan, los astros te acompañan para crear vínculos duraderos en estos días.

**Fortuna:** Esa propiedad que alquilas se puede complicar en los próximos días. Igual es el momento de estudiar su venta.

**VIRGO**

**24-8 al 23-9**

**Salud:** Te vas a llevar un disgusto relacionado con una operación que van a tener que hacer a un familiar. No te preocupes porque todo va a salir bien. Controla las cenas, ya que se te hacen pesadas y no te dejan dormir bien.

**Amor:** En el caso de no tener pareja, el Cinco de Copas me indica que vas a conocer a una persona muy especial que hará que sientas mariposas en el estómago y vuelvas a tener confianza en el amor. Si tienes pareja, te va a sorprender con una escapada romántica.

**Fortuna:** Un enfrentamiento entre compañeros de trabajo te puedes salpicar. Intenta mantenerte al margen y no tomar partido, ya que puedes tener problemas.

**LIBRA**

**24-9 al 23-10**

**Salud:** Debes desconectar todo lo que puedas. Te vendrá muy bien porque tienes los nervios a flor de piel. Por lo demás, esta semana no tendrás ningún contratiempo. Sigue así, cuidándote la dieta y haciendo ejercicio.

**Amor:** Si eres de los Libra que no tienen pareja, gracias a la influencia de la Luna te llevarás una grata sorpresa conociendo a alguien. Hacía tiempo que una persona no te hacía reír tanto. Respecto a ese problema familiar que has vivido hace poco, se solucionará tarde o temprano.

**Fortuna:** En los próximos días vas a tener noticias sobre una mudanza en tu lugar de trabajo. Aunque va a ser molesto, a la larga te va a venir bien.

**ESCORPIO**

**24-10 al 22-11**

**Salud:** Eres una persona muy positiva e intentas sacarle a todo el lado bueno. Pasas la mayoría del tiempo en mil cosas e intentando agradar a los demás, pero también tienes que sacar tiempo para ti y descansar un poquito más.

**Amor:** Mentir a tu pareja no te lleva a ningún sitio. Sería mejor sincerarte si ya no sientes lo mismo por la persona que está a tu lado, y si no tiene remedio, zanja cuanto antes la relación. Si no tienes pareja, la influencia de Venus hará que una persona que vas a conocer en alguna fiesta se interese por ti. Síguele el juego y los astros dirán lo que pasa.

**Fortuna:** Si estás estudiando, vas a tener la posibilidad de continuar tus estudios en el extranjero.

**SAGITARIO**

**23-11 al 21-12**

**Salud:** Tienes un poco bajo el tono vital. Anímate con lo que más te apetezca; un paseo por el campo o la playa te vendrán muy bien. Las cartas me indican que dentro de poco tu vida va a cambiar por completo.

**Amor:** En estos malos momentos te viene bien refugiarte en las personas que te quieren de verdad. Las rupturas no son fáciles para nadie. Creías que tu relación iba a durar para toda la vida y no ha sido así. No te agarres a falsas esperanzas, porque es perjudicial para ti.

**Fortuna:** Según me indica el Seis de Oros, si no tienes trabajo, en las próximas semanas recibirás una oferta que te va a dar un impulso a seguir hacia adelante.

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:** Va siendo hora de que vayas a tu centro de belleza para hacerte un tratamiento facial. Un buen masaje también te vendría bien, porque últimamente tienes mucha tensión acumulada.

**Amor:** Vas a dedicar tiempo a tus amigos, a los que tienes un poco abandonados. No pienses que tu pareja se va a molestar, ya que os viene muy bien tener cada uno vuestro espacio. Si no tienes pareja, la carta del Cuatro de Copas me indica que vas a conocer a alguien muy especial.

**Fortuna:** Tendrás que tomar una decisión laboral importante. Tomar decisiones está dentro de tus responsabilidades.

## LEO

23-7 al 23-8

**Salud:** Los cambios de temperatura de los últimos días no te han sentado bien y te han afectado a la garganta. Por lo demás, no tendrás problemas y anímicamente estarás muy bien.

**Amor:** Nunca habías tenido el papel de amante. Lo que comenzó siendo una tontería de una noche, se ha convertido en una aventura. Debes tener muy claro cómo es esta relación, ya que la otra persona no está dispuesta a renunciar a su pareja.

**Fortuna:** Se te están acumulando las tareas. Debes ponerte al día con los temas laborales y también con los personales. Si te has comprometido a algo, debes cumplirlo.

## CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

**Salud:** En las últimas semanas te has dado cuenta de que te cuesta más enfocar y estás forzando la vista. Es hora de revistarla en la óptica y cambiar de gafas.

**Amor:** La influencia positiva de Venus en el signo de Capricornio me indica que debes dejarte llevar en esta relación, ya que llegará a muy buen puerto, aunque tampoco tenías muchas esperanzas cuando conociste a esta persona. Estás en una etapa donde el planeta Marte te da la energía para empezar una vida nueva en lo que respecta al amor.

**Fortuna:** Estás dando lo mejor de ti en el trabajo y tus superiores son conscientes, aunque no te lo digan siempre. Todo ese esfuerzo que estás haciendo será reconocido muy pronto.

## ACUARIO

21-1 al 18-2

**Salud:** Debes huir de las comidas picantes, ya que no te sientan nada bien. Esta semana sufrirás leves problemas estomacales, ya sea por el picante o por un virus. Es aconsejable que visites a un especialista para que te cures lo antes posible.

**Amor:** El Tres de Copas me indica que a finales de semana vas a tener un encuentro romántico con alguien de tu pasado. Acuérdate de cómo fue el final de esa relación, te llevaste una gran decepción, y tardaste mucho en recuperarte.

**Fortuna:** Si estás pensando en cambiar de casa, la influencia positiva del Sol indica que es el momento. Necesitas un hogar más grande.



Ana Mena

## PISCIS

19-2 al 20-3

PEOR  
SIGNO  
DE LA  
SEMANA

**Salud:** Vas a tener una semana con mucho estrés. Intenta relajarte, aunque te cueste. Los disgustos te desestabilizan y una discusión con una amiga te va a quitar el sueño. Esta semana es posible que cojas un resfriado.

**Amor:** La influencia negativa del Sol en tu signo hará que tu relación de pareja se vea afectada. Hay cosas que estás viendo últimamente que no te gustan y no sabes cómo afrontar el tema, pero no quieres dejarlo pasar. Habla con tu pareja y solucionadlo juntos.

**Fortuna:** Debes huir de los gastos innecesarios, ya que según me indica el Cuatro de Oros, pronto tendrás que hacer frente a un pago relacionado con tu hogar.

## 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

No pierdas la paciencia en el trabajo.

Harás un viaje de trabajo muy interesante.

2

3

Tu pareja quiere que deis un paso más en vuestra relación.

Es el momento: piensa más en ti y no tanto en los demás.

4

5

La familia te va a ayudar económicamente.

Recuperarás algo que perdiste hace poco.

6

7

Vas a encontrar la casa de tus sueños.

No te asustes con los nuevos retos profesionales.

8

9

Triunfarás con tu cambio de imagen.

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) rmprieto@hearst.es  
Silvia Criado (Jefa de Sección) scriado@hearst.es  
Magdalena Piñero mpinero@hearst.es  
Daniel Reyes dreyes@hearst.es  
Ignacio Herruzo iherruzo@hearst.es  
Nora Cámara ncámara@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 Prosperi  
DIRECTOR HEARSTMADE: Luis Quintana  
DIRECTORA HEARST LIVE: Inés Pérez  
DIRECTORA PUBLICIDAD INTERNAC. IMPORT: María Moruno  
MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 MADRID.  
Tel.: 91 728 70 00.  
DIRECTORA COMERCIAL: 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 Vinals  
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 : Monterraina

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

Canales P. V. P.: 2,65 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte aéreo. Cuba y Méjico: 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

Ó escanea el código QR:



# YO Opino

por ángel antonio herrera

**K**iko Rivera está de nuevo en el lío, porque al pasado de convivencia con sus mujeres le está dando él mucho párrafo de futuro en las teles. Igual tenemos que aceptar que su trabajo es el empleo de dj, que es un empleo modernito y a deshoras, pero yo le sé más de tertuliano de sus propios jaleos, que suelen incluir a la familia, empezando o acabando por su madre, empezando o acabando por la última consorte, que acaba siendo penúltima. Kiko sale en la tele ataviado de ir a la discoteca, con mucho jaleo de gorra al revés y tatuajes de futbolista, pero no se dedica a ponernos unos discos bailables sino a darle cháchara cruda a sus aventuras de puertas adentro, que son como otra la discografía de Kiko, que no en rigor, no tiene ninguna discografía. Yo le sigo viendo un poco Paquirrín, más la barba de cuidado descuido, y también un poco estrella de "Torrente" que lleva la película por su cuenta. Vuelve el que nunca se fue.



Tras reconciliarse con su madre, Kiko Rivera se pasea por lo platós hablando mal de sus ex y confiando en hacer las paces con su hermana.

# Fotogramas

PASIÓN POR EL CINE



148 PÁGINAS CON EL MEJOR CINE, EL STREAMING MÁS ESPERADO, ENTREVISTAS EN EXCLUSIVA, CRÍTICAS DE PELÍCULAS Y SERIES, ESTRENOS, FESTIVALES... ¡Y MUCHO MÁS!

**POR SÓLO 4 €**  
**YA EN TU QUIOSCO**



# SERVIGROUP

## HOTELES

BENIDORM · VILLAJYOSA · ORIHUELA COSTA · LA MANGA DEL MAR MENOR  
MOJÁCAR · BENICASIM · PEÑÍSCOLA · ALCOCÉBER · OROPESA DEL MAR



*Reserva ahora  
tu verano*

HASTA **35% dto**

96 585 59 00

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

