

DIEZ MINUTOS

27 MAYO 2026 • NÚM. 3901

SOLO
2,70€
Canarias 2,85€

GER. NO 7,40€ FR. BEL. IT 5,00€ UK 5,80€ PT Cont. 2,95€, CHF 9,80, Andorra 2,70€



JOAQUÍN PRAT
Con su hijo
en la Comunión
de su sobrino

Sigue una dieta estricta, entrena seis días a la semana y está volcada en su trabajo

NUEVOS RETOS

TAMARA más centrada que nunca en sí misma



ENTREVISTA

ALEJANDRA RUBIO

“Espero que mis hijos estén orgullosos de mi libro”



SHAKIRA

Hacienda condenada a devolverle 60 millones de euros



EL ARTE DE VIAJAR CON ESTILO



**DESCUBRE EL NUEVO
ELLE TRAVEL**

**YA EN TU QUIOSCO
JUNTO CON LA REVISTA ELLE**



LA BÚLGARA DARA

**Gana
Eurovisión
sin presencia
española**

Con 516 votos, Dara, la joven artista búlgara se llevó el micrófono del festival con la canción "Bangaranga", una victoria que provocó que el representante de Israel, Noam Bettan, quedara en segunda posición con 343 puntos (220 de ellos pertenecientes al televoto). Tras el certamen, su director Martin Green lamentó la ausencia de España –que rechazó participar por la presencia israelí– y dejó caer que Rusia podrá volver al festival el año que viene.



El piloto de Fórmula 1 e imagen de L'Oréal, Carlos Sainz Jr., acudió con su novia, Rebecca Donaldson, que apostó por un vestido de Armani y joyas de Bvlgari.



Javier Bardem y Victoria Luengo junto a Rodrigo Sorogoyen, director de la película "El ser querido".

PAZ VEGA
Reaparece en Cannes tras su separación

La 79 edición del Festival de Cine de Cannes ha vuelto a reunir a lo más destacado no solo del cine sino también de la moda y el deporte. Una de las estrellas españolas que brillaron en la alfombra roja fue Paz Vega. Era su primera aparición pública tras su separación para presentar la película "Paper Tiger". Además, ha anunciado que en otoño comenzará a rodar su segunda película como directora, "Ana no". Javier Bardem también presentó junto a Victoria Luengo, "El ser querido", que ambos protagonizan. Sin duda, la pareja que acaparó todos los focos fue la de Carlos Sainz Jr. y Rebecca Donaldson. Quienes también brillaron en Cannes fueron Demi More y la actriz Joan Collins, de 92 años.

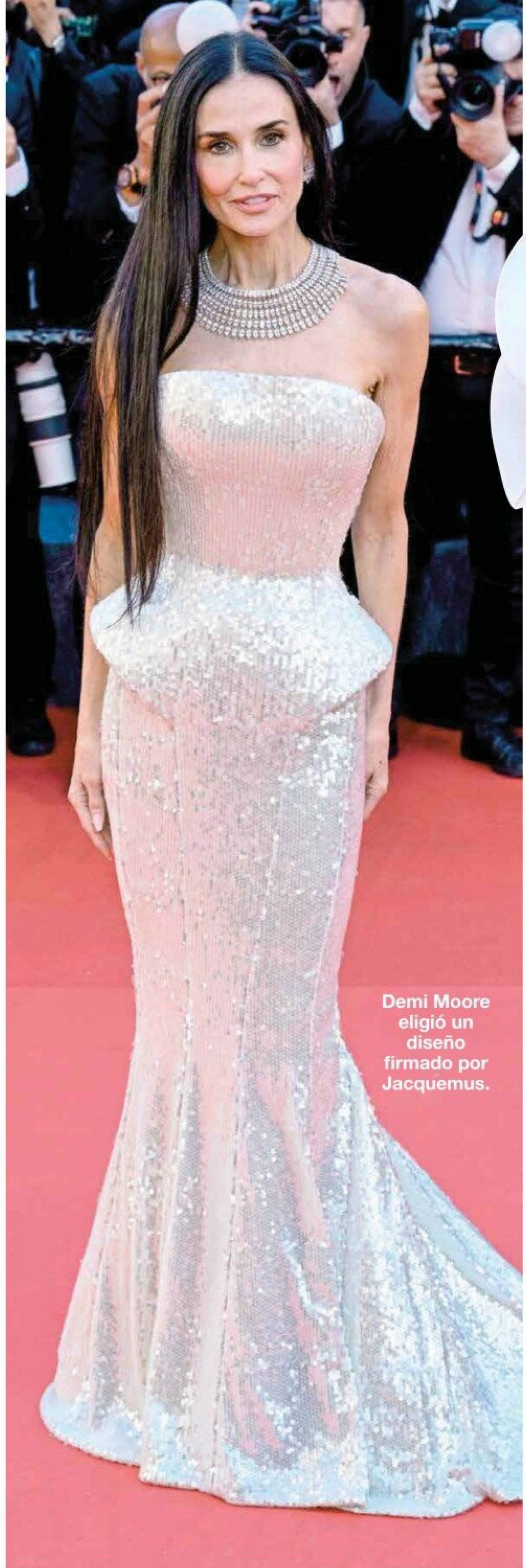


Paz Vega apostó por el diseñador español Palomo Spain y por las joyas de Roberto Coin.

Ponte al día



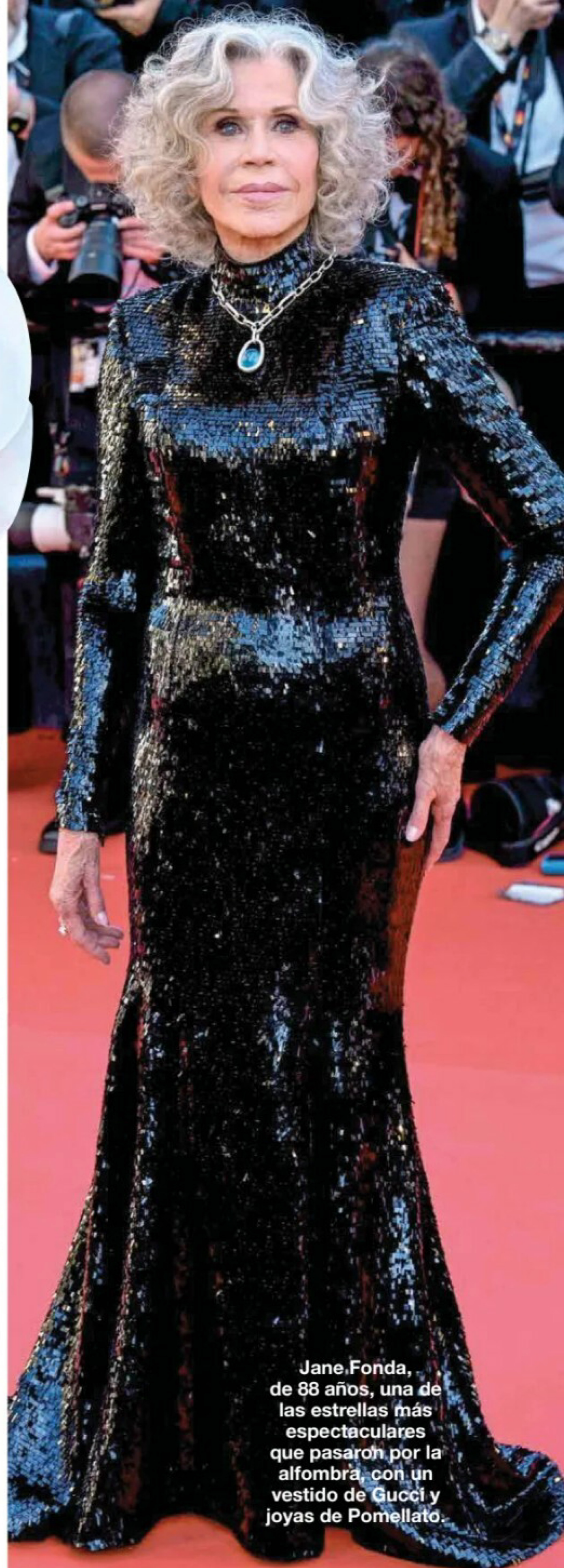
La cantante y actriz Carla Bruni, de 58 años, lució un vestido de Roberto Cavalli y joyas de Chopard.



Demi Moore eligió un diseño firmado por Jacquemus.



La actriz Joan Collins, de 92 años, acudió a la gala inaugural del festival con un diseño de Stephane Rolland.



Jane Fonda, de 88 años, una de las estrellas más espectaculares que pasaron por la alfombra, con un vestido de Gucci y joyas de Pomellato.



John Travolta, que recibió por sorpresa una Palma de Oro honorífica por su carrera, presentó "Ven a volar conmigo", la película que dirige y en la que su hija Ella Bleu participa en el reparto.

Tamara Falcó
atraviesa una
etapa muy
serena a sus
44 años.

TAMARA FALCÓ

más centrada que nunca en sí misma

Volcada en su bienestar físico y emocional, la marquesa de Griñón ha decidido redefinir sus prioridades y disfrutar del presente sin presiones.

Su fe siempre le ha hecho vivir de cara a los demás, una forma de ser que repetía como un mantra en las entrevistas. "Cuando entregas tu tiempo y tu energía, siempre vuelve algo que te llena el alma", dijo en 2025. Su fe y su entrega no ha cambiado ni un ápice, pero Tamara sí que ha decidido priorizarse, una actitud que ella misma empezó a poner en práctica a comienzos de 2026. "Este año prometo escucharme más. A mi cuerpo. A mi piel", escribió en redes. Y dicho y hecho. A día de hoy, podemos afirmar sin equivocarnos que Tamara Falcó es una mujer nueva, mucho más segura de sí misma y con objetivos propios, que nada tienen que ver con promocionar los proyectos empresariales de su marido.

Tamara entrena seis días a la semana, cuatro de ellos junto a un entrenador personal

Según hemos podido saber, el primer paso en esta etapa en la que busca cuidarse más ha sido olvidarse de la maternidad. Si viene, bien. Y si no, también. La duquesa de Griñón está feliz en compañía de todos sus sobrinos –que cariñosamente la llaman Tami– y dicen que está muy ilusionada con la recién llegada, Mía, la hija que acaba de tener su hermana, Ana Boyer. Además, también se ha centrado en el deporte, una pasión que ahora comparte con su marido, Íñigo Onieva. Tamara tiene un entrenador cuatro días a la semana, y entrena sola otros dos.



Pasión

COMPARTIDA

Empezó sin ganas, pero ahora Tamara asegura que disfruta haciendo ejercicio, una afición que le acerca a su marido, adicto al deporte. Abajo, presumiendo de brazos en el Hormiguero.



**“LLEVO UN ENTRENAMIENTO MILITAR
PORQUE DECIDÍ QUE QUERÍA CUIDARME DE VERDAD”**



“Son una ROCA”

Así nos define su entorno al matrimonio, que vive en 2026 una etapa muy dulce. Tamara e Ínigo se casaron el 8 de julio de 2023 en la finca “El Rincón”.

► “Hago HITT, ejercicios de cardio y pesas. Llevo un entrenamiento militar porque decidí que quería cuidarme de verdad”, explicó en “El Hormiguero”, donde presumió de brazos musculados. Esa pasión por los entrenos, que al principio empezaron como una obligación, le ha unido más a Ínigo, que es adicto al deporte y corre maratones por medio mundo (el último, el de Tokio).

La duquesa de Griñón sigue con su firma TFP para Pedro del Hierro y es embajadora de Falconeri

En esta etapa vital de pensar más en sí misma, la hija de Isabel Preysler también está muy enfocada en su faceta profesional. Además de colaborar en el programa de Pablo Motos, Tamara Falcó continúa con su firma TFP junto a Pedro del Hierro. Hace un mes presentó su nueva colección, The Sunlit City, prendas atemporales para brillar en primavera y que cosecharon muy buenas críticas. También se ha convertido en embajadora de la marca italiana Falconeri y de Sisley, y tiene muchas colaboraciones publicitarias gracias a su Instagram, donde cuenta con más de millón y medio de seguidores.

En su tiempo libre, la duquesa de Griñón continúa con sus viajes, una pasión que también comparte con su marido. El último ha sido escaparse juntos a Medjugorje, en Bosnia, donde ya asistieron en 2025.



Tamara, mucho más musculada, en una sesión de fotos con prendas de su colección.



VIAJERA CONSTANTE JUNTO A SU MARIDO

Tamara adora recorrer el mundo, y es una afición que comparte con su chico. Este año, la pareja ha aterrizado en Bosnia, Shangai y Tokio (de arriba a abajo), donde el empresario corrió el maratón.

TITA CERVERA: “Nada de lo que dicen es cierto. Estoy en casa sin médicos”

Tras los rumores de un empeoramiento en su salud, la baronesa habla: “No he sufrido ninguna recaída ni estoy grave”.

Ha estado ingresada en la clínica Teknon de Barcelona, pero parece que todo ha quedado en un susto. Al menos eso le ha asegurado la mismísima baronesa Thyssen a la revista “¡Hola!”. “Nada de lo que dicen es cierto. Estoy en casa, pero sin médicos”, afirmó. Y es que algunos medios han especulado con un empeoramiento en su estado de salud tras ver a sus tres hijos –Borja y las mellizas Carmen y Sabina– no separarse de su lado. La baronesa, desde que recibió el alta, no se ha movido de “Mas Mañanas”, la casa que posee en Sant Feliú de Guixols (Girona). Allí dicen que la cuida un equipo médico las 24 horas del día, algo que ella también niega rotundamente. “Sigo con la recuperación de la neumonía, pero no he sufrido ninguna recaída ni estoy grave”, dice.

“Ha estado muy malita”

Según contaron sus más íntimos, la baronesa tuvo que ser ingresada en Barcelona tras encontrarse mal. Una vez que se supo la noticia, sus allegados aseguraron: “Ha estado muy malita, pero ya está mucho mejor”. Ahora sabemos, por boca de ella misma, que es así, ya que ninguno de sus hijos ha querido pronunciarse al respecto.

DM/Foto: Agencias



La baronesa Thyssen cumplió 83 años el pasado 23 de abril.

**DALE LA
VUELTA
A TU
IDEA DE
CALIDAD**



**JAMÓN COCIDO EXTRA. 97% DE CARNE.
EN SERIO. MUY BIEN.**



DALE LA VUELTA A TU IDEA DE CALIDAD



**JAMÓN COCIDO EXTRA. 97% DE CARNE.
EN SERIO. MUY BIEN.**



Marta lució
sonrisa con
su pequeño
Manuel en
brazos.



MARTA ORTEGA fin de semana en la hípica con la familia

La presidenta de Inditex disfrutó de su gran pasión, los caballos, con su marido y sus tres hijos. También estaba su ex.

Después de acudir con su marido a la mediática gala MET, en Nueva York, Marta Ortega desembarcó en Madrid para disfrutar de un plan mucho más mundano: el campeonato de saltos ecuestres Longines Global Champions Tour, uno de los más importantes del mundo. La presidenta de Inditex estuvo acompañada por Carlos Torretta y sus tres hijos, Amancio (13), Matilda (6) y Manuel (3). Allí también

se reencontró con su exmarido y padre de su primogénito, Sergio Álvarez Moya, que participó en la competición y con el que mantiene una relación cordial.

En brazos

Marta optó por estilismos informales que combinó con una estilosa gabardina. La gallega ejerció de madraza con su pequeño Manuel, al que llevó en brazos.

Agencias



Pareja **FELIZ**

Marta y Carlos se conocieron hace diez años en el cumpleaños de Eugenia Silva y han formado una familia unida y feliz.

El presentador le dará una hermanita a su hijo Joaquín en breve.

JOAQUÍN PRAT

acude con su hijo a la Comunion de uno de sus sobrinos

La pareja del presentador, Alexia Pla, no pudo acompañarle ya que vive en Ibiza y está a punto de dar a luz a su primer hijo en común.



Andrea Prat posó con su marido, Jacobo, y sus tres hijos (de izda. a dcha.) Mauro, Hugo y Gala.

La familia Prat se reunió el pasado fin de semana, casi al completo, para celebrar la Primera Comunión de Mauro, el hijo mayor de Andrea Prat y Jacobo Millán, que también se dedica al mundo de la comunicación. La emotiva ceremonia tuvo

lugar en la parroquia de Nuestra Señora de la Visitación, en Las Rozas (Madrid), y hasta allí se trasladaron sus tíos Joaquín, Alejandra y su marido, Juan Manuel Alcaraz.

Solo faltaron Federico, que apenas tiene relación con su familia, y Alexia Pla, actual pa-

reja de Joaquín. La empresaria vive en Ibiza y se encuentra en la recta final de su embarazo —ella y el presentador esperan una niña que nacerá a mediados de junio—, por lo que ha preferido no viajar en avión. Pero Joaquín no estuvo solo; le acompañó su hijo Joaquín,

al que llama cariñosamente Joaco. El pequeño, que ya tiene 11 años, es fruto de su relación con la psicóloga Yolanda Bravo, con la que estuvo algo más de 12 años. Padre e hijo mantienen una excelente relación, que quedó patente durante el evento. ▶



Nada más terminar la ceremonia, Joaquín se acercó a felicitar a su hermana Andrea.



Joaquín estuvo muy pendiente de su madre, Marianne Sandberg.



Alejandra viajó desde Barcelona, donde vive, junto a su marido y sus tres hijos.

LA FAMILIA PRAT SIEMPRE HA SIDO UNA PIÑA, ALGO QUE DEMOSTRARON, UNA VEZ MÁS, EN LA COMUNIÓN DE MAURO

► El pequeño Mauro también estuvo acompañado de su abuela materna, Marianne Sandberg, que no quiso perderse este momento tan especial para su nieto.

La matriarca del clan eligió para la ocasión un sencillo conjunto de dos piezas, compuesto por pantalón beige y americana verde, un color que también eligió su hijo

mayor, Joaquín, aunque en un tono más claro. Alejandra fue una de las más elegantes con una falda de encaje con transparencias, camisa blanca y americana rosa empolvado con mangas de plumas. Le seguía de cerca su hermana Andrea que, muy acorde con el evento, se decantó por un vestido en color blanco roto, corto y lazo al cuello. ►

Gillian Anderson

«Con la edad, cada vez me siento mejor»

La protagonista de Expediente X es la imagen de la campaña de L'Oréal Paris que visibiliza a las mujeres de más de 50. La firma desarrolla productos que ayudan a realzar su belleza natural.



Siempre hemos escuchado a las actrices decir que después de cumplir cierta edad parecen desaparecer. Ahora, lo confirma Gillian Anderson en la nueva campaña de L'Oréal Paris que nos ha cautivado. "Esto sucede también en la vida cotidiana aunque, con la edad, las mujeres ganamos experiencia y seguridad en nosotras mismas.

Cosmética para nosotras

En esta etapa encontramos en L'Oréal Paris un aliado que desarrolla rutinas y productos pensados para potenciarnos. Fórmulas efectivas como Age Perfect Collagen Expert SPF 30 una crema enriquecida con péptidos de colágeno que reafirma e ilumina. O el sérum rejuvenecedor Le Duo, capaz de revertir hasta 10 signos de la edad. Tu cabello también estará cuidado con toda una gama de productos de cuidado y coloración. Elvive Collagen Lifter es una línea específica para mejorar la densi-

dad del cabello y aporta volumen al instante. Por otro lado, Excellence Crème es una coloración capaz de devolver al cabello tono, brillo y fuerza, incluso después de teñirte. Y para sentirnos más atractivas que nunca, un cosmético icónico con 40 años de historia: el labial Color Riche, cremoso y satinado.

NO SOMOS INVISIBLES

Según van cumpliendo años, y una vez superada la barrera de la cincuentena, la mayoría de las mujeres se sienten como si se hubieran desvanecido sin dejar rastro. El 40 % de la población femenina tiene más de 50 años y el 70 % de ellas piensan que se vuleven invisibles con la edad*. Solo el 15 % de estas mujeres consigue tener visibilidad pública.



Aprovecha la promoción exclusiva **3X2** en las mejores fórmulas de L'Oréal Paris hasta el 31 de mayo.

JOAQUIN PRAT A SU CHICA: "FELIZ VIDA MI AMOR, MI HOGAR... Y AHORA MI FAMILIA"

► Entre los invitados destacó también el exfutbolista Roberto Soldado, cuñado de Andrea. El deportista estuvo acompañado de su esposa, Rocío Millán, hermana de Jacobo. Ambos compartieron confidencias y gestos de cariño con el resto de invitados en la posterior celebración, que tuvo lugar en el restaurante vasco Gaztelubide, situado muy cerca de la iglesia y en el que estuvieron varias horas.

Agencias



A PUNTO DE CONVERTIRSE EN PAPÁS

En la celebración se echó en falta a Alexia Pla, actual pareja de Joaquín, que vive en Ibiza. La empresaria está a punto de dar a luz a su primera hija en común con el presentador, y eso le impidió viajar. Él tiene un hijo, Joaquín Jr., fruto de su relación con Yolanda Bravo. Junto a esta foto, que él subió a Instagram hace unos días, escribió: "Feliz vida, mi amor, mi hogar... y ahora mi familia".



Alejandra se lleva fenomenal con su hermana pequeña, Andrea, madre del protagonista del día.

APUESTA POR LOS AROMAS FRUTALES

La rutina más refrescante

Calmar, exfoliar, proteger e hidratar la piel nunca fue tan sencillo y placentero como ahora. Con Juicy, la nueva línea corporal de Ziaja, el cuidado diario se llena de frescura y bienestar.

JUICY EXFOLIANTE CORPORAL DE GRANO FINO YELLOW PLUM

El sílice biodegradable y la cáscara de nuez molida dejan la piel suave y fresca (160 ml 5,49 €).

JUICY GEL DE DUCHA YELLOW PLUM

Con un 95 % de ingredientes de origen natural, refresca y relaja durante la ducha (160 ml 3,99 €).

JUICY EXFOLIANTE CORPORAL DE GRANO FINO WATERMELON

La cáscara de nuez molida y el sílice biodegradable exfolian y limpian la piel de forma profunda (160 ml 5,49 €).

JUICY BÁLSAMO CORPORAL YELLOW PLUM

Con manteca de karité nutritiva, glicerina vegetal hidratante y provitamina B5 calmante (160 ml 4,99 €).

JUICY GEL DE DUCHA WATERMELON

Aromatizado con jugosa sandía, se aplica durante el lavado y el resultado es espectacular (160 ml 3,99 €).

JUICY BÁLSAMO CORPORAL WATERMELON

La manteca de karité nutre la piel, la glicerina vegetal la hidrata y el extracto de pepino la suaviza (160 ml 4,99 €).



Hay rutinas que, más allá de funcionar, tienen la capacidad de convertir un momento del día en nuestro favorito. Con ese propósito nace Juicy, la nueva línea corporal de Ziaja, una selección de seis cosméticos veganos que combina frescura, sensorialidad y aromas frutales para hacer del cuidado diario una experiencia mucho más apetecible. Sus fórmulas ligeras y suaves –con un 90% de ingredientes de origen natural– están pensadas para in-

corporarse a nuestro día a día y adaptarse a todo tipo de pieles. Geles de ducha, exfoliantes corporales de grano fino y bálsamos con dos fragancias deliciosas (sandía y ciruela amarilla), que aportan un toque dulce a nuestra vida. Sus irresistibles fragancias son un plus de ingredientes de calidad, como el extracto de pepino, la manteca de karité o los glicéridos de coco, que hacen de esta novedosa línea una opción perfecta para recuperar la suavidad de nuestra piel.

DOÑA LETIZIA se maneja bien entre políticas “enemigas”

Isabel Díaz Ayuso y Mónica García participaron en algunos de los actos que la Reina ha presidido en los últimos días.

Lo suyo son las causas sociales, culturales, la salud., y Doña Letizia se maneja bien en todos los ámbitos, tratando con políticos y políticas de cualquier signo. Es parte de su trabajo, y ella cumple. Así, la vimos en la entrega de las 48ª edición de los premios SM de literatura infantil y juvenil “El barco de vapor” y “Gran angular”, en la Real Casa de Correos. Y en la sede del Gobierno de la Comunidad de Madrid coincidió una vez más con Isabel Díaz Ayuso. A la salida, en la Puerta del Sol, se acercó a las educadoras infantiles en huelga, a las que la presidenta madrileña no atiende en sus reivindicaciones. Pero la mujer de Felipe VI apuesta por escuchar y atender, si es posible, y eso es lo que hizo.

La importancia del mensaje

Días después, la mujer de Felipe VI inauguró la XVII Conferencia Iberoamericana de Ministros y Ministras de Salud, también en la capital, donde estuvo junto a la ministra de Sanidad. Se da la circunstancia de que Mónica García es “enemiga”, al menos política, de Díaz Ayuso. Pero esas cuestiones, ya se sea del Partido Popular o del Partido Socialista, no influyen en el trabajo de la Reina, que sigue con su agenda presidida quien presida los actos de su agenda. En este último, como en todos, importa el mensaje, y el suyo fue claro: “La salud es un asunto global”, pidiendo a los gobiernos “cuidar la salud” como “algo obligatorio en términos de derechos humanos”.

Agencias



Arriba, en la entrega de premios SM de literatura infantil y juvenil. Y abajo en la Conferencia Iberoamericana de Ministros y Ministras de Salud.

LA VOZ POPULAR, PROTAGONISTA

'En serio. Muy bien'

La nueva campaña de Dia pone el foco en lo que los clientes están contando sobre la marca y sus supermercados. Así, se trata de hacer llegar al público el cambio real que ha experimentado la compañía para conseguir hacerle la vida más fácil.



La campaña cuenta con un despliegue 360° que abarca televisión, radio, plataformas digitales, redes sociales, etc.

Dia ha cambiado. Esta es una realidad que puede corroborarse en cualquiera de sus más de 2.350 supermercados, así como en su canal online. Para animar a redescubrir este nuevo Dia, la compañía ha puesto en marcha una campaña publicitaria imaginativa y rompedora en la que los clientes son los protagonistas absolutos.

Mucho que decir

Los propios clientes de Dia, con su opinión y la forma en que la transmiten 'de boca a oreja' son los que están dando a conocer a su entorno el cambio real y profundo de la marca. Dia es hoy ese

supermercado que te hace la vida más fácil, que está a tu lado ofreciéndote una compra completa y rápida, con la máxima calidad, ayudándote a ahorrar tiempo y dinero. La campaña lleva por título 'En serio. Muy bien' e insta a todos a redescubrir este supermercado que tan cerca tienes de casa. La campaña cuenta con la colaboración de Hugo Muñoz, chef con estrella Michelin y alma del restaurante madrileño Ugo Chan. También participan Adrián Manzano, coreógrafo de la cantante Aitana; el director de cine Luc Knowles, y el compositor Toni Mir, quien se ha encargado de crear la banda sonora.

**ALTA COCINA CERCA DE TI**

El chef Hugo Muñoz (en la imagen junto a Pilar Hermida, directora de Comunicación y Sostenibilidad de Grupo Dia, y Pedro Devesa, director de Growth Dia España) colabora con Dia para acercar la buena cocina a todos los hogares y demostrar que también puede surgir desde el supermercado de proximidad.

Shakira dice que durante el proceso de ocho años se ha intentado destruir su reputación.



FIFA

WORLD CUP

2026

FINAL HALFTIME

PRODUCED BY

GLOBAL CITIZEN

SHAKIRA gana su batalla judicial con Hacienda

La cantante colombiana respira tranquila tras la sentencia que ordena a la Agencia Tributaria a pagarle cerca de 60 millones de euros. Hacienda podría recurrir.

Shakira ha ganado a la Agencia Tributaria Española. La Audiencia Nacional ha anulado la resolución de julio de 2021 del Tribunal Económico Administrativo Central, que condenaba a la cantante colombiana por defraudar en el ejercicio del IRPF y del Impuesto sobre el Patrimonio del ejercicio de 2011. Concretamente, la condena le hacía abonar 24,7 millones de IRPF, 2,6 millones de Patrimonio y una sanción de más de 27 millones. Es decir, más de 55 millones.

Ahora, la Audiencia ordena devolverle estas cantidades, más los intereses legales pertinentes y las costas del proceso.

“Se me ha tratado como culpable”

En la sentencia se remarca que Hacienda no ha conseguido demostrar que la cantante residía en España los 183 días legales para tributar aquí y que solo estuvo 163. Además, remarca que en aquella época Shakira no tenía en España casa ni hijos ni tuvo su sede empresarial en este país y señala que una relación de pareja (Gerard Piqué) no equivale legalmente a un vínculo conyugal a efectos fiscales.

La reacción de la cantante colombiana no se ha hecho



EVITÓ LA CÁRCEL POR 7,3 MILLONES

La cantante también se enfrentó a la Agencia Tributaria por los ejercicios correspondientes a 2012, 2013 y 2014 y le reclamaban 14 millones de euros. Entonces, Shakira pactó con la Fiscalía para no entrar en la cárcel. Aceptó los tres años de prisión, que fueron sustituidos por una multa de 7,3 millones.

esperar. Nada más conocerse la sentencia, Shakira emitía un contundente comunicado. En él destacaba que durante todos estos años se la ha tratado como culpable: “Después de más de ocho años soportando una brutal exposición pública, campañas orquestadas para destruir mi reputación y noches sin dormir que terminaron afectando a mi salud y al bienestar de mi familia, la Audiencia Nacional finalmente ha puesto las cosas en su sitio”.

Shakira siente que esto es más que una victoria y se la dedica a todos los contribuyentes, que sientan que esta sentencia siente precedentes. “A los miles de ciudadanos corrientes que son abusados y aplastados cada día por un sistema que presume su culpabilidad”, dice la cantante.

Cabe recordar que la Agencia Tributaria puede recurrir esta sentencia de la Audiencia Nacional en el Tribunal Supremo.

DM/Fotos: Agencias

REGRESA AL MUNDIAL DE LA FIFA

La colombiana regresa al escenario futbolístico internacional con el estreno de “Dai Dai”, el tema oficial de la Copa Mundial de la FIFA 2026, que se celebrará en EE UU, México y Canadá. Shakira participará en la final del campeonato pautada para el 19 de julio. En la foto, cantando el “Waka Waka” en Sudáfrica, en 2010.



VICTORIA FEDERICA con su novio y el emérito en Sanxenxo

Jorge Navalpotro ya conoce al rey emérito y no dudó en acompañar a su chica de nuevo en su visita a su abuelo materno, que volvió por enésima vez a Galicia.

Es la nieta favorita de Don Juan Carlos, eso dicen, y parece verdad. Y Victoria Federica siente adoración por él. Aprovechando su visita a Sanxenxo para participar en las regatas, la influencer y modelo se desplazó a Galicia para verle. Le acompañaba su novio, Jorge Navalpotro, que conoció al rey emérito cuando vino a Sevilla, en Semana Santa, para ver torear a Morante de la Puebla. Junto a la pareja estuvieron también la infanta Elena, madre de Victoria, y Simoneta Gómez-Acebo, sobrina del rey emérito.

Medio año juntos

Antes de embarcarse, Victoria y Jorge se dejaron ver muy conjuntados, pues ambos llevaban un chaquetón negro y rojo del Club Náutico Sanxenxo y gafas para ver (ella) y de sol (él). Además, el empresario se cubría la cabeza con una gorra y ella con una bandana. Se nota que están en sintonía y este encuentro sería la confirmación de que el noviazgo puede tener futuro; empezaron a salir a finales del año pasado.

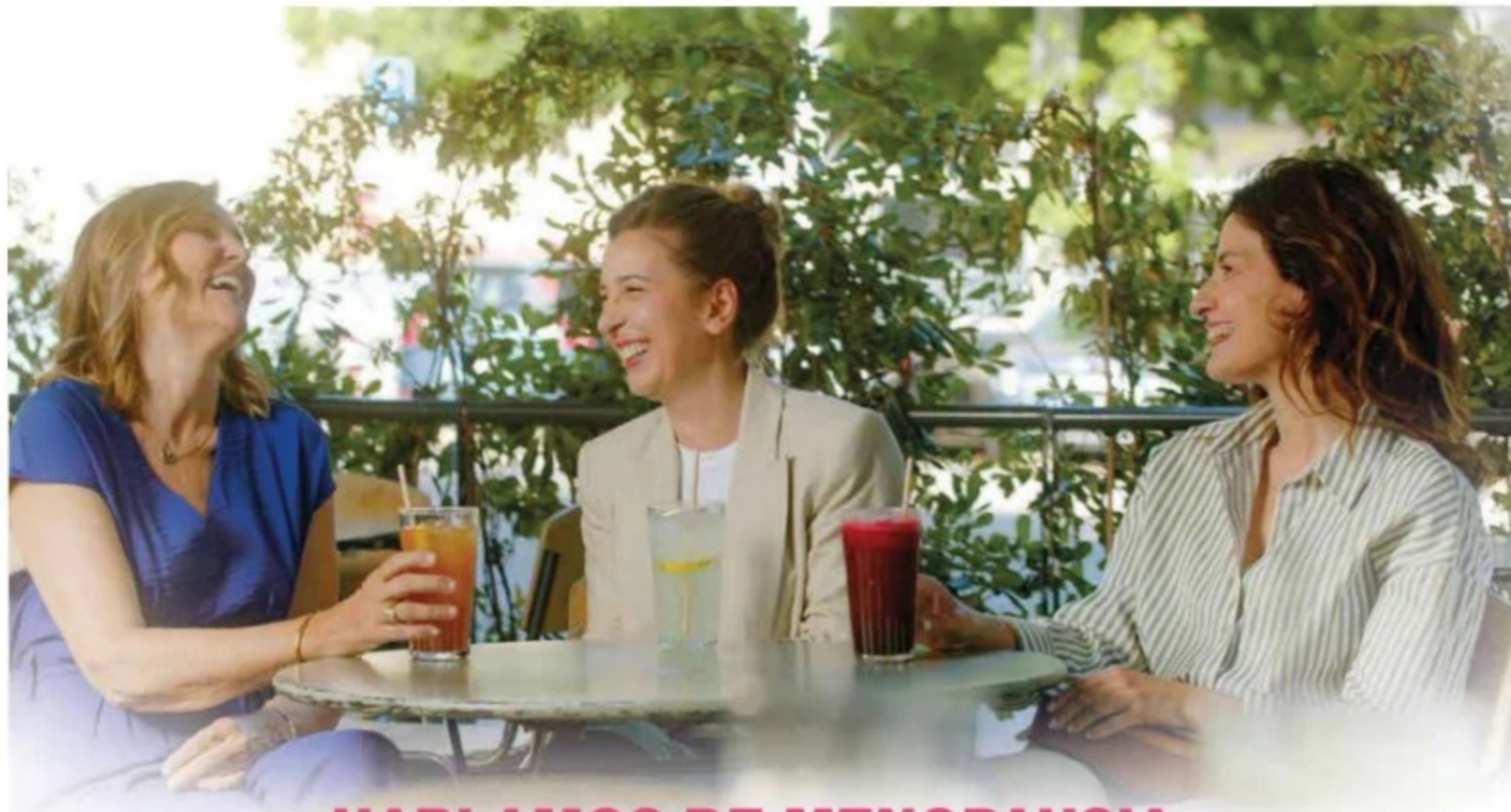
Agencias



Reunión FAMILIAR

La infanta Elena (primera por la izda) compartió embarcación con su hija y su novio. El Rey iba sentado delante.

La hija de la infanta Elena, muy conjuntada con Jorge Navalpotro.



HABLAMOS DE MENOPAUSIA

Comparte tus **síntomas**

Hace tiempo que la menopausia dejó de ser un tema tabú y, aunque hay mucho que aprender (e investigar), conocer sus señales y apoyarse en complementos alimenticios puede ser una gran ayuda.

Seguramente seas una de ellas: 8 de cada 10 mujeres están preocupadas por la llegada de la menopausia, según un informe promovido por STADA en colaboración con la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM), que ha recogido la opinión de más de mil mujeres en fase de pre, peri o posmenopausia. Sin duda, se trata de un momento fisiológico delicado al que hay que prestar la atención necesaria para minimizar sus síntomas. Sin embargo, solo el 57 % de las mujeres de entre 40 y 70 años acude a un profesional sanitario para informarse, algo que podría evitarse.

La información es vital

¿Qué ocurre realmente en nuestro cuerpo? La disminución de estrógenos provoca importantes cambios a nivel físico y emocional, desde sofocos e insomnio hasta alteraciones digestivas. Aun así, en

CUIDA TU ESTROBOLOMA

¿Has oído hablar del estroboloma? Un conjunto de bacterias intestinales implicadas en el metabolismo de los estrógenos que, al alterarse, provocan cambios en el organismo. "Restaurar su equilibrio es esencial para mantener el bienestar hormonal y apoyar la salud de los huesos durante esta etapa de la vida", explica la doctora Silvia P. González. En este sentido, Lactoflora® Menopausia Día & Noche puede ser de gran ayuda. Su exclusiva fórmula –mezcla patentada de probióticos, extractos de origen vegetal, vitaminas y minerales– contribuye al equilibrio natural con solo dos cápsulas cada 24 horas.



la práctica, cada mujer es un mundo y no se puede estandarizar. Gracias al Barómetro de la Menopausia 2025 han salido a la luz algunos de los principales problemas: "Muchas mujeres no identifican bien sus síntomas, lo que subraya la necesidad de mejorar la información disponible", explica Elena López, directora de marketing de STADA España, uno de los laboratorios más comprometidos con la salud de la mujer.

Desde hace tiempo, aliviar los efectos de la menopausia es posible. Complementos alimenticios y probióticos pueden ser buenos aliados y hacernos recuperar poco a poco el equilibrio natural de nuestro organismo. Uno de los complementos más reconocidos del mercado es Lactoflora® Menopausia Día & Noche, que aporta alivio y confort durante esta etapa de cambio tan importante en la vida de la mujer.

JON ARIAS

y su pareja,
Alba Ribas, primer
paseo con su bebé

El niño, Markel, nació en Barcelona y ha convertido a los actores en padres primerizos. También es el primer nieto de Imanol Arias y Pastora Vega.



Los padres primerizos aprovecharon el buen tiempo para pasear con su bebé.



Una semana después del nacimiento de su primer hijo, en un hospital de Barcelona, Alba Ribas (38) y Jon Arias (39) salieron a dar un paseo con el bebé. Vestidos de manera informal, la pareja de actores dieron una vuelta con su niño por las calles de Madrid. Les acompañaban los padres de ella, que parecía muy recuperada del parto. Al recién nacido le han llamado Markel, un nombre vasco al que se relaciona con el dios Marte o con San Marcelo. Un guiño a Imanol Arias, el abuelo paterno, criado en Ermua, Vizcaya. Él también puso un nombre vasco, Jon, a su primogénito, el recién estrenado papá.

El nacimiento de Markel pone el broche de oro a la relación de Jon y Alba, que dura más de una década, cuando se conocieron en la grabación de una serie de TVE, "Derecho a soñar". Ahora comparten orgullosos los primeros momentos con su hijo. "Todo esto

es la realidad, pero bien podría ser un sueño. Todo este tiempo que está medio detenido pero a la vez avanza más vivo que nunca. Todo esto y un millón de cosas más han estallado en esta ciudad en pleno mayo. En una casa con un equipo que es de oro, de amor, de sustento e igualdad. Se nos da bien", filosofaban en redes sociales.

Aparte de convertirse en padres, el pasado 11 de mayo, Jon y Alba han convertido en abuelos primerizos a los también actores Imanol Arias y Pastora Vega. En "Esquire", el intérprete hablaba así de la llegada de su nieto: "Estoy feliz. Los domingos preparo comida para los futuros padres, los hincho a comer. Tengo que ejercer de abuelo y me parece una etapa estupenda". Pastora también estaba emocionada con el nacimiento de Markel: "Lo vivo con mucha ilusión, curiosidad e incredulidad porque aún no me lo creo".

Agencias



IMANOL, PASTORA Y JON HACE 39 AÑOS

En 1989, Pastora Vega e Imanol Arias se convirtieron en padres con el nacimiento en Madrid de su hijo Jon. La pareja tuvo otro niño, Daniel, que vino al mundo en 2001. Los actores pusieron fin a su matrimonio en 2009. Imanol, que ha cumplido los 70, está ahora casado con la abogada Nélida Grajales. Pastora rompió hace un tiempo con el también actor Darío Grandinetti.

Alejandra presentó su primera novela en la Casa del Libro de la capital.

sencia



ALEJANDRA RUBIO

“Espero que mis hijos estén orgullosos de mí por este libro”

La hija de Terelu Campos presentó su novela sin la presencia de sus padres, pero sí con su pareja, Carlo Costanzia, y dejó claro que no será su único libro.

Confiesa que ha cumplido un sueño. Alejandra Rubio ya tiene en las librerías su primera novela, "Si decido arriesgarme", la historia de una joven que se ve envuelta en un triángulo amoroso. Alejandra presentó su libro en la Casa del Libro de Madrid junto a su pareja, Carlo Costanzia. Sus padres no estuvieron a su lado, pero entre el público sí estaba su primo, José María Almoguera, que le preguntó: "¿Me voy a encontrar algún personaje basado en la familia?", a lo que la joven escritora contestó: "En este libro no. Quizá en el siguiente, si lo hay, pero aquí no. Es una historia de amor donde la familia tiene poco peso".

Una historia de amor que puede tener algo de autobiográfica. Aunque dejó claro: "Esta no es nuestra historia de amor. Hay cosas de cada uno, porque me he inspirado en la gente que me rodea, pero a nivel emocional más que físico. Sé que Ulises, tatuado, alto... puede llevar a pensar en Carlo, pero me he centrado en el plano emocional y lo que siente cada personaje".

"Escucharé las críticas siempre que vengan de gente del mundillo literario"

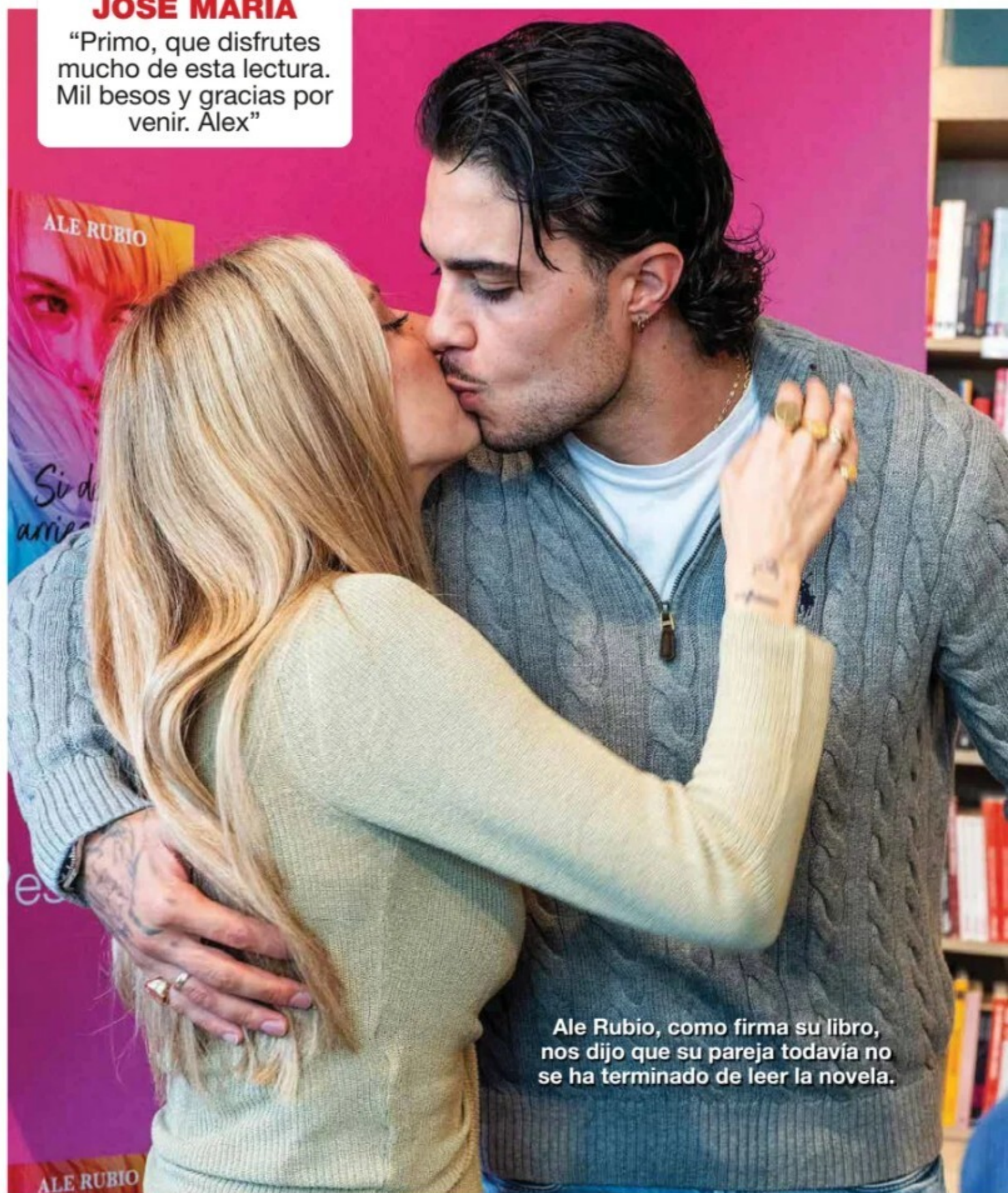
Alejandra no tiene miedo a las críticas que va a recibir: "Escucharé todas las críticas siempre y cuando vengan de gente del mundillo literario". Además comentó: "Espero que el día de mañana mis hijos estén orgullosos de mí por este libro". Una novela que se la dedica a su abuela, María Teresa Campos.

Daniel I. Carande/ Fotos: Agencias



La dedicatoria a JOSÉ MARÍA

"Primo, que disfrutes mucho de esta lectura. Mil besos y gracias por venir. Alex"



Ale Rubio, como firma su libro, nos dijo que su pareja todavía no se ha terminado de leer la novela.



JOSÉ LUIS MARTÍNEZ-ALMEIDA sus imágenes más tiernas con el pequeño Lucas

El alcalde de Madrid y Teresa Urquijo, que acaban de celebrar su segundo aniversario de boda, pasaron un agradable día en familia en el Longines Global Champions Tour de Madrid. Almeida no paró de jugar con su bebé.

La pareja se casó el 6 de abril de 2024 y hace diez meses nació su único hijo.



El alcalde de Madrid demostró ser todo un padrazo con su hijo Lucas.

No lo pueden disimular. El alcalde de Madrid, José Luis Martínez-Almeida, y su esposa, Teresa Urquijo, viven uno de los momentos más felices de su vida. Dos años después de su boda, celebrada el 6 de abril de 2024, la pareja ha disfrutado de una jornada muy especial junto a su hijo Lucas, de diez meses. Junto a él se dejaron ver el pasado fin de semana en el Longines Global Champions Tour, celebrado del 15 al 17 de mayo en el Club de Campo Villa de Madrid.

Almeida y Teresa acudieron al último día de competición y lo hicieron acompañados de su bebé, que se convirtió en el gran protagonista de la jornada. De hecho, el alcalde madrileño se deshizo en mimos con él: le sostuvo en brazos, le llenó de besos y lo elevó entre risas mientras compartían

juegos y miradas cómplices. Todo ello ante la atenta mirada de Teresa, que contemplaba la escena con una gran sonrisa. Eso sí, en un momento de la jornada protegió al pequeño del sol con un gorrito.

Un momento a solas

El alcalde de Madrid y su mujer no estuvieron solos. A este plan familiar también se unió Beatriz Moreno de Borbón, madre de Teresa, que disfrutó encantada de su papel de abuela, llevando el carrito y sosteniendo a su nieto durante el paseo. La pareja también encontró tiempo para disfrutar a solas, recorriendo distintos puestos de artesanía y artículos ecuestres, demostrando la complicidad y el amor que siguen compartiendo dos años después de darse el "sí, quiero".

Agencias



El niño de SUS OJOS

Siempre quiso ser padre, y ahora que tiene a Lucas en su vida no para de demostrarle su amor. Es el niño de sus ojos.

ELLE

THE ELLECTION BAG

VALOR REAL: 750 €

TODO
POR SÓLO
189 €



CONSÍGUELA AQUÍ

Además de estos 19 productos 'premium', recibirás tres números de la revista ELLE. Promoción válida sólo para Península y Baleares.

ELLE MACPHERSON

“Me gusta el jamón ibérico con tomate”

La exmodelo australiana se mostró encantada en su visita a Madrid. “La gente es muy abierta”, aseguró.



La australiana lució un vestido con encajes y transparencias de Silvia Tcherassi.

En los 90 revolucionó el mundo de la moda y a día de hoy sigue desprendiendo esa elegancia natural con la que conquistó las pasarelas. Elle MacPherson (62) vive ahora en Miami, pero aterrizó en Madrid para recoger un premio de belleza en el Real Casino. Con un vestidazo de Silvia Tcherassi, la exmodelo australiana se mostró súper simpática con la prensa. “Me encanta la gente, es muy abierta. La comida es fantástica. Hoy he ido a un gran restaurante”, aseguró. ¿Su plato favorito? “Me gusta el jamón ibérico con tomate”.

“Estoy feliz. Mis hijos están bien, tengo amor en mi vida y estoy sana”

Elle afirmó estar “feliz” y explicó que no tiene motivos para sentirse de otra manera. “Mis hijos están bien, tienen 28 años. Tengo amor en mi vida y estoy sana”, aseguró. Recordemos que la australiana desveló en su libro de memorias haber padecido un cáncer de mama. Ahora, sin rastro de la enfermedad, la exmodelo lleva una empresa de nutricosmética y vive tranquila junto a su amor, el guitarrista y productor Doyle Bramhall II, con el que sale desde 2022. Sus hijos nacieron de su relación de nueve años con Arpad Busson.

DM/Agencias

En la presentación de la campaña de Salerm 21, María lució un traje de El Corte Inglés.

MARÍA CASTRO

“Siempre he querido tener familia numerosa, y me ha costado”

La actriz de “La Promesa” confiesa que el papel más importante de su vida es el de madre de sus tres hijas y que tiene claro que no va a ir a por el niño.

Su melena pelirroja es una de sus señas de identidad. Por eso, María Castro se la cuida concienzudamente y la marca familiar de productos de peluquería Salerm ha confiado en ella para celebrar el 30 aniversario de su línea más icónica, Salerm 21. La actriz de “La Promesa” no para de trabajar, pero su papel más importante es el de madre de sus tres hijas: Maia, de nueve años; Olivia de cinco, y Emma, de dos.

-¿Te cuidas mucho el pelo?

-Sí, porque por los rodajes cada día me lo trastocan mucho por las fuentes de calor. Procuo lavarme el pelo por las noches para llevármelo húmedo a la cama, porque así se seca sin el peso de la gravedad y se me seca más rizado.

-Siempre has llevado el pelo largo.

-Sí, porque nunca me lo quieren cortar. Nadie se atreve a meterme la tijera y darme otro color. Es mi seña de identidad. Yo estoy dispuesta a hacerme lo que quisieran por un buen papel, hasta rapármelo.

-Estás triunfando con “La Promesa”, una serie diaria. ¿Cómo concilias el trabajo y la maternidad?

-Es que la conciliación no existe. Al final llegas tarde a todo, hasta duermes menos. Tengo la suerte que la grabamos en Madrid y me suelen dejar las tardes libres.

-¿Tienes miedo de que el día de mañana tus hijas te echen en cara que te hayas perdido algo de su infancia?

-No, porque ellas dicen que lo que más les gusta de su madre es que siempre estoy. Por eso, estoy tranquila.

-¿Compaginarías la serie con el teatro?

-Lo he hecho, pero ahora son tres hijas, quiero disfrutar de su infancia, porque es algo que no

voy a poder vivir otra vez. Soy consciente del paso del tiempo. Para mí es un regalo lo que estoy viviendo ahora. Estaré cansada, pero feliz.

-Pero no paras...

-Sí, hago muchas cosas porque tengo ilusión. Hago de cada cosa una fiesta, porque si no la vida es muy aburrida.

“A mí no me afecta lo que me digan. Las críticas me resbalan totalmente”

-La verdad es que siempre estás feliz.

-No estoy feliz, soy feliz. Yo soy de llorar rápido, porque el tiempo sigue. Soy consciente de que soy una afortunada y no me puedo quejar de nada.

-Eres activa en las redes sociales. ¿Te afectan las críticas?

-A mí no me afecta lo que me digan. Igual a la gente que tengo a mi alrededor les molesta más lo que me digan. A mí las críticas me resbalan, porque tengo muy claro qué quiero hacer y por qué lo hago.

-En casa, ¿quién lleva los pantalones?

-José Manuel y yo nos intercambiamos los papeles de poli bueno y poli malo. Reconozco que hay veces que las consiento, pero por mi propia necesidad, porque estoy agotada.

-¿Hay veces que pierdes los papeles?

-Claro que sí, porque es humano. Si me pasa, luego me siento con ellas para hablarlo.

-Tres niñas, ¿echas de menos un niño?

-¡No! Yo he cerrado el cupo. Además, ya no puedo. Yo siempre he querido tener familia numerosa y me ha costado mucho llegar hasta aquí.

Daniel I. Carande/ Fotos: Agencias



JOSÉ MANUEL VILLALBA, EL HOMBRE DE SU VIDA

La actriz gallega y José Manuel Villalba se casaron en 2018, con él ha formado su familia numerosa, con la que siempre había soñado. Son padres de tres hijas: Maia, de nueve años; Olivia, de cinco, y Emma, de dos. María confiesa: “José Manuel y yo nos intercambiamos los papeles de poli bueno y poli malo, aunque hay veces que pierdo los papeles”.



“Por un buen papel estaría dispuesta a hacerme lo que quisieran, hasta raparme el pelo”

GALA SOLIDARIA

People in Mind



El doctor Buenaventura Clotet posó junto a sus hijos, Aina, con vestido de Yolancris, y Marc, de Pedro del Hierro, y con su nuera, Natalia Sánchez, de De la Cierva y Nicolás.

People in Mind

**Amigas y
PRESENTADORAS**

Silvia Abril y Toni Acosta, ambas con diseños de Pedro del Hierro, fueron las conductoras de la gala.



PEOPLE IN RED

**La familia Clotet celebra
su gran gala solidaria**

Barcelona acogió la 16 edición de esta cena benéfica que pone el foco en la lucha contra el VIH.



El anfitrión junto a Joan Manuel Serrat y su mujer, Candela Tiffón.

Martina Klein, vestida de Teresa Helbig, y Alex Corretja, ambos embajadores de la gala.

El Museo Nacional de Arte de Cataluña acogió un año más la gala benéfica People in Red, un evento solidario que cumplía 16 años y que tiene como objetivo impulsar la investigación de la clínica de la Fundación Lucha contra las Infecciones, dirigida por el doctor Buenaventura Clotet. La gala volvió a ser un éxito, con más de 800 invitados, entre los que se encontraban celebrities que no suelen aparecer en alfombras rojas: Maribel Verdú y su marido, Pedro Larrañaga; el grupo Amaral, que actuó en la fiesta, o Joan Manuel Serrat. Las presentadoras fueron Silvia Abril y Toni Acosta, íntimas amigas. "Nos encanta trabajar juntas", explicaron con una amplia sonrisa.

Martina Klein y su marido, Álex Corretja, ejercieron por segundo año de embajadores, y Eduardo Casanova, que no asistió, recibió el primer Premio Solidario People in Red Barcelona por visibilizar su convivencia con el VIH con la película "Sidoso".



La modelo Judith Mascó, con vestido naranja de Tot-Hom, posó con su marido, Eduardo Vicente.



Amaral actuó en la gala. Abajo, Lola Lolita, de Goroff, con su novio, Alonso López.



Pedro Larranaga y Maribel Verdú, con vestido de bordados florales de Pamella Roland.





Juan Avellaneda pidió a la prensa que ya no le preguntaran por su salud. "Está todo bien", dijo.



Laura Ponte lució un traje negro de Teresa Helbig.

La actriz Cristina Brondo, muy guapa con un diseño rojo de Cristina Tamborero.

LA GALA CONSIGUIÓ RECAUDAR

838.769 EUROS PARA IMPULSAR LA INVESTIGACIÓN

► Buenaventura Clotet contó con el apoyo de su familia y posó radiante con sus dos hijos, Aina y Marc, que llegó con su mujer, Natalia Sánchez. El matrimonio acababa de volver de México porque asistió a los premios Platino, pero no parecía lidiar con el jetlag. Marc se mostró entusiasmado porque en breve



La modelo Verónica Blume, de Cortana.



Manuela Vellés tiene pendiente de estreno la película "Noche cerrada", de Belén Macías.



Lució DIVINA
Elsa Anka presumió de brazos musculados con este diseño de Sedka Novias.

partía para el Festival de Cannes como productor de la primera película de su hermana, "Vida", que compite en la Semana de la Crítica del prestigioso certamen francés.

Todo al rojo

Laura Ponte, imparable en las pasarelas -hace unos días desfiló para Chanel-, brilló con un conjunto sastre de Teresa Helbig. La mayoría de las invitadas apostó por el rojo. Elsa Anka, enamorada de Santiago Tejedor, fue una de ellas y aseguró estar "feliz y en calma".

DM/Agencias



COLABORADOR DE TELEVISIÓN Y ESCENÓGRAFO

TORITO

“Mi marido es quien me pone las cosas claras”

Por Valeria Vegas Fotos: Beatriz Velasco



Valeria y Torito, en el Mercado Madriles, de Madrid.

¿QUIÉN ES ÉL?

Nació en Menorca, en 1977.

Trayectoria Licenciado en Bellas Artes, comenzó su andadura televisiva en 2002, con el programa “Vitamina N”, de 8TV. Posteriormente fichó por Telecinco para formar parte de programas como “TNT”, “La Noria”, “Vuélveme loca” o “¡Qué tiempo tan feliz!”. Publicó el libro “Ácido” y más recientemente colaboró en espacios como “Viva la vida” o “Zapeando”, y en “MasterChef Celebrity”. Actualmente colabora en el programa radiofónico “El despertador”, en RNE.

Familia Casado con Raúl Jiménez, tienen un hijo, Nathan.

Desde hace unos meses Torito alegra a los noctámbulos en el programa radiofónico “El despertador”. No importa el medio, porque el descaró y el humor siguen siendo la marca de la casa. Para esta ocasión ha dejado que aflore Quique, dueño de su alter ego, y se ha lanzado a reflexionar sobre la fama, los famosos y su familia.

-¿De dónde viene el nombre de Torito?

-Me lo puso Jordi González casi el día que debuté, porque le hizo gracia que le dije “Toro bravo, no te pongas chulo conmigo”. Le sorprendió que le tratase así ya el primer día, que yo estaba atacado de los

nervios, y él ahí me empezó a llamar Torito. Uno de los retos que tuve en el programa era ir a una peluquería a que me hicieran un cambio de imagen, entré engominado y salí con rastas. El personaje se creó en esa época.

-Actualmente colaboras en “El despertador” de RNE. ¿Cómo llevas el horario nocturno?


-Gorka Rodríguez ha conseguido hacer un buen equipo. Me levanto a las 3 de la madrugada y cuando está el taxi en la puerta, me quiero morir. Pero no sabía yo que había tanta gente que madrugaba en España y tanta gente con problemas de sueño. En estos horarios te piensas que

no te escucha nadie y se te va la boca muchísimo, y al día siguiente lo ves publicado en redes. Es un horario mucho más libre.

-¿Y cuántas veces has querido ponerte un punto en la boca y retroceder?

-Cuando veo algo publicado me digo: “no tendría que haberme metido en eso”, pero como cuento realidades... pues si alguien me hizo daño en el pasado, que no me lo hubiera hecho. Ahora, con la gente que me ha hecho algo a lo largo de mi carrera, la única arma que tengo es contarlos en la radio.

-Antes del show business ibas encaminado a las Bellas Artes, que es lo que estudiaste...

A man with a large, curly hairstyle, wearing glasses and a green suit, gesturing with his hands. The background is a blurred indoor setting with warm lighting.

**“A Raúl (su marido)
le gustaría hacer
muchas más cosas
de mi estatus social
y yo soy más
de irme a comer una
patata brava a un bar”**



“He tardado mucho en hacerme amigo de famosos, porque me gusta estar con gente normal”

► -Desde que tengo 5 años mis padres me apuntaron a pintura. Empecé a vender muchos cuadros en Menorca, pero el salto a la Península lo veía impensable y a las galerías que tocaba de Barcelona, no me abrían ninguna puerta. Y estudié un master de Museología y gestión del patrimonio cultural, que tiene huevos el nombre. Mi objetivo era trabajar en un museo y tener el arte cerca.

-¿Cómo se cruzó el espectáculo en tu camino?

-Yo trabajaba haciendo decorados para cine y publicidad y mi objetivo era trabajar con Almodóvar, era mi sueño. Y un día vi que hacían un casting para un canal que ya no existe, City TV, donde buscaban nuevos reporteros. Me cogieron y yo en ese momento iba engominado y vestido de Lacoste. Pero jamás pensé que ese programa me cambiaría la vida.

“La gente que trabaja en la tele es para ser famoso. A mí la fama no me gusta, pero me encanta la tele”

-¿Y cómo llevaste el rol de ser “el azote de los famosos”?

-Siempre he tenido suerte con los famosos porque les he caído en gracia. Iba de reportero a un estreno y tenía cola de famosos porque querían ser entrevistados. Y me venían algunos representantes a ofrecérmelos. Siempre les he preguntado cosas que les han sorprendido, y eso les ha molado porque estaban acostumbrados a las agencias, que preguntan siempre lo mismo.

-Pero hay otros que si no les iba la marcha te podían temer, eras impredecible.

-Sigo siendo impredecible, tú que has estado conmigo lo sabes. Es que, si no, me aburro, y me encanta que mi vida en esta profesión cada día sea distinta. Pero por ejemplo, la primera vez que entrevisté a Manuel Carrasco, él estaba temblando. Siempre le recuerdo esa primera vez y me dice que estaba cagado.

-No todo el mundo estaba acostumbrado a ese juego y tú llegabas como un tanque...

-La primera vez que entrevisté a Azúcar Moreno, en el programa "TNT", no les caí nada en gracia y se quejaron al representante. Y hemos acabado íntimos y hasta las desnudé en una revista. Ellas no cuadraron mucho que les pusieran a un tío con rastas diciéndoles cosas fuertes.

-Pero el trabajo te permitió entablar amistades, como Pilar Rubio y Sergio Ramos.

-He tardado mucho en hacerme amigo de famosos, porque me gusta estar con gente normal. Una vez estaba cenando en un restaurante de Mallorca y vino un tío pidiéndome ir a una sala privada porque me querían conocer. Y ahí estaba el Rey Juan Carlos con sus amigos de las regatas. Cuando me invitan a estas cosas o un cumpleaños, buscan a Torito, al personaje, y para mí eso es trabajar.

-¿Cómo concibes la fama?

-La fama no me gusta, pero me encanta la tele, que es muy diferente a lo que pasa actualmente. Es que me considero súper tímido y hay muchas cosas que si fuera por mí no las haría. Hoy en día la gente que trabaja en la tele es para ser famoso y yo cuando se termina el programa me gustaría que no me conociese nadie y poder ir por la calle como Quique. ▶



Torito divirtiéndose en el Mercado Madriles de Madrid.





► -Tú llegaste a pillar esa época final en la que todavía se pagaba muy bien en la tele...

-Sí, pero eso ya fue cuando llegué a tele nacional. Nunca he tocado el oro de lo que se cobra como presentador, pero los colaboradores en ese momento cobrábamos muy bien. Venía de una tele local y lo flipé de un día para otro. Hipoteca a full de credit y un no parar.

-¿Quién te para los pies?

-Mi marido es quien me pone las cosas claras, pero también es verdad que no soy nada divo en casa. Nunca ha tenido que decirme "hasta aquí" y de hecho a él le gustaría hacer muchas más cosas de mi estatus social y yo soy más de irme a comer una patata brava a un bar de la esquina. En la vida diaria soy súper normal

y de hecho vivo en un pueblo de Andalucía, para terminar de ser normal 100%.

-Habrás quien se pregunte: ¿sois el mismo Quique y Torito?

-No tengo nada que ver con el personaje, pero el mundo tele me gusta de siempre. Desde pequeño mi madre grababa "Falcon Crest" y la veíamos, o programas del corazón. Yo analicé lo que podía faltar en la tele cuando me presenté a aquel casting y por eso terminé cuajando, y ese personaje transgresor va conmigo hace casi 25 años. Ofrezco a la tele lo que a mí me gustaría ver.

-¿Eres de tener placeres culpables?

-Me gustaría no tocar más la bollería industrial, que no existiera. Donde se ponga un donut que se quite lo demás. Si tuviera que pedir algo en el corredor de la muerte, sería bollería industrial. Pero luego para lo demás no tengo vicios y me gusta invertir en arte.

-¿Eres el tipo de padre que te imaginabas o has superado las expectativas?

-Bueno, más que padre, soy como un hermano mayor de mi hijo, y mi marido es el que pone un poco de sensatez. Yo soy muy loco y todo lo que un

padre convencional no dejaría hacer a su hijo, yo sí, pero conmigo. Me hubiera gustado ser padre con 30 años para estar mejor físicamente, pero me sigo tirando de los toboganes.

-¿Y te gustaría que tu hijo siguiese tus pasos?

-Es súper televisivo y lo bueno que tiene es que no se pone nervioso, a diferencia de mí. Cuando acudió a "MasterChef" triunfó y lo vivió con mucha serenidad. Si quisiera dedicarse a esto, lo del pánico escénico ya lo tiene superado.

-¿Es Torito hombre de sueños cumplidos?

-Sí, y creo que hay trenes que sólo pasan una vez en la vida y yo soy un tío de un pueblo de Menorca, de 45.000 habitantes. Y en España, seguir en la tele, sin tener un apelli-

"He facturado bien, pero porque también he picado mucha piedra"



**“Más que padre,
soy como un
hermano mayor
de mi hijo”**

do conocido y sin ser cronista rosa o político, es complicadísimo. Lo bueno es que no soy muy ambicioso y me lleno con poco. He facturado bien, pero porque también he picado mucha piedra.

-Hace año y medio denunciabas una agresión verbal homófoba, en plena calle, y ahí Quique dio paso al Torito que llevas dentro.

-Puse una demanda, está en proceso. Muchos parece que hemos terminado con el corazón forrado de piedra opaca, pero tras ser padre hay cosas que ya no las puedo tolerar. Porque un día iré con él de la mano y no quiero que vea que su padre agacha la cabeza. Le he enseñado que si nos insultan, nos tenemos que enfrentar y que nos digan el por qué.

-En “MasterChef” conocimos a tu marido Raúl, ¿cómo lleva tu popularidad?

-Él no es fan de nadie ni le interesa la tele, y le costó terminar de enamorarse de mí, porque mi faceta pública, a él le tiraba para atrás. Nunca había estado con un hombre y que encima sea conocido, era un boom demasiado fuerte.

-¿En qué ha cambiado el Torito de “TNT” o “La Noria”?

-Yo he cambiado mucho, pero la sociedad también. Hacía cosas que ahora no se podrían hacer. Yo intento evolucionar y adaptarme, y si tu estás igual que hace 20 años, es que has perdido 20 años.

Agradecimientos: Mercado Madriles. Reina Victoria, 12. Madrid

Desde hace unos meses Torito alegra a los noctámbulos en el programa radiofónico “El despertador”.

EN CLAVE PERSONAL

UN LUGAR DE VACACIONES

Menorca

TU PLATO ESTRELLA

Albóndigas con tomate

UN REFERENTE

Andy Warhol

LA PELÍCULA QUE TE SABES DE MEMORIA

“El Rey León”, por mi hijo

LA ÚLTIMA VEZ QUE LLORASTE

Ayer. Lloro muchísimo

LA CANCIÓN CON LA QUE TE VIENES ARRIBA

“Mi gran noche”, de Raphael

EL MUSEO EN EL QUE TE PERDERÍAS

El Pompidou, en París

UN RECUERDO DE INFANCIA

Las paellas en el chalet de mi abuelo



MI FOTO FAVORITA

“Esta es la primera foto que tengo con mi hijo. Él nació el 24 de Noviembre de 2016 y en esta foto, Nathan tan solo tenía un día de vida. Ahora tiene 9 años, el tiempo pasa volando. Llevaba tantos años queriendo ser padre y al final mi sueño se cumplió”.

RITMO Y ESTILO



REGALO 3 EN 1

PAÑUELO, BOLSO O CINTURÓN



TU ACCESORIO MÁS VERSÁTIL CON TRES ESTAMPADOS DISEÑADOS POR LAS ARTISTAS LULU FIGUEROA DOMECA, ANILA SUÁREZ DE LEZO Y ANDREA ZARRALUQUI.

ELLE + REGALO + NUEVO ELLE TRAVEL 6,99 €

YA EN TU QUIOSCO

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

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

Disfruta de una sonrisa bonita

Además de una correcta higiene, hay tratamientos que ayudan a corregir imperfecciones sin dañar el esmalte.



LA IMPORTANCIA DE LAS ABEJAS

El 20 de mayo es el Día Mundial de estos pequeños polinizadores, esenciales para la biodiversidad, la producción de alimentos y el equilibrio de los ecosistemas.



DÍA INTERNACIONAL DE LA HAMBURGUESA

Se celebra el 28 de mayo, una fecha perfecta para conocer más sobre sus orígenes y probar nuevas recetas tan ricas como saludables.



PHOTOESPAÑA Llega la 29 edición del festival internacional de fotografía, con más de 40 exposiciones en su sección oficial. Además de Madrid, Photoespaña estará en otras 9 ciudades. Más info: phe.es

SHOPPING

Vamos de festival

LLEGAN LAS CITAS MUSICALES. SI ERES UNA ENAMORADA DE LOS CONCIERTOS, DISFRÚTALOS LUCIENDO ESTOS LOOKAZOS.



PENDIENTES
baño de plata,
de En Route,
22,95 €

ANILLO
de acero, de
Viceroy, 29 €



BRAZALETE
de acero, de
Singularu, 19,99 €



BOLSO
de Zara,
69,95 €



BOTINES
de La
Redoute,
144,69 €



TOP
de Lefties,
12,99 €



VAQUERO
de Pull & Bear, 29,99 €



BECKY G



TOCADO
de H&M, 39,99 €



SOMBRERO
de Nali para
Zalando,
52,99 €



SUDADERA
XL de Primark, 14 €



PENDIENTES
de Amori Mori,
55,96 €



CAMISETA
de Benetton,
29,95 €



TOP
de Vero Moda, 29,99 €



BOMBACHO
de Primark,
16 €



ZAPATILLAS
de Puma, 120 €



FALDA PANTALÓN
de H&M, 24,99 €



SHORT
de Ichi, 59,95 €



TOBILLERA
de Le Petite
Marie, 17,50 €

producto
estrella



BOLSO
de
Stradivarius,
29,99 €



VESTIDO
de Desigual,
129 €



VESTIDO
de Mango,
59,99 €



Mini
vestido
de Bershka
25,99 €



SANDALIAS
de Mango,
39,99 €

Consejos para tener una sonrisa perfecta

NO SÓLO SE TRATA DE ESTÉTICA SINO DE PROYECTAR SEGURIDAD Y BIENESTAR EN TU DÍA A DÍA. TU BOCA HABLA SOLA...

Una sonrisa bonita no depende únicamente del color de los dientes. La clave está en el equilibrio entre unos dientes cuidados, unas encías sanas y unos labios hidratados. Hoy, además de los hábitos diarios, existen tratamientos dentales cada vez más naturales y conservadores que ayudan a mejorar la sonrisa sin transformar el rostro.

El primer paso para tener una boca bonita es mantener una buena higiene bucal. Cepillarse los dientes correctamente, usar hilo dental y realizar limpiezas profesionales de forma periódica ayuda a prevenir manchas, sensibilidad y problemas de encías. **Uno de los tratamientos más demandados es el blanqueamiento dental.** Realizado bajo supervisión profesional, ayuda a eliminar manchas producidas por el café, el vino, el tabaco o el paso del tiempo y consigue una sonrisa más luminosa sin dañar el esmalte. Hay que evitar los tratamientos caseros o virales porque algunos pueden aumentar la sensibilidad y debilitar el diente.

La ortodoncia invisible también se ha convertido en una de las grandes aliadas de la sonrisa. Los alineadores transparentes permiten corregir la posición de los dientes de forma discreta y cómoda, mejorando tanto la estética como la mordida. Además de embelle-

cer la sonrisa, unos dientes bien alineados facilitan la higiene y ayudan a prevenir desgaste dental a largo plazo.

Las carillas dentales son el otro tratamiento estrella, especialmente las ultrafinas y de acabado natural. Se utilizan para corregir pequeñas imperfecciones como fracturas, separación entre dientes, manchas o formas irregulares. La tendencia actual apuesta por resultados armónicos y realistas, alejados de las sonrisas artificiales y excesivamente blancas que dominaron hace unos años.

Más allá de los tratamientos dentales, cuidar los labios también es fundamental. La hidratación diaria, la exfoliación suave y el uso de bálsamos nutritivos ayudan a mantener la boca más bonita y saludable.



Irrigador Bucal Mini Vino, de Roaman, 55 €.



Colutorio GingiLacer. Encías delicadas, 7,95 €.



Seda dental de menta 25M, de Oral-B, 2,99 €.



Limpia la cara interna y externa de los dientes al tiempo. Balene by Bexident, de Isdin, €9,90 €.

Cepillo de dientes de cerdas suaves, de Banbu, 3,95 €.



Sérum limpiador lingual, de Bergenfled, 29,95 €.

Los expertos coinciden en que la sonrisa perfecta ya no busca la perfección artificial, sino un resultado natural, sano y luminoso que rejuvenezca el rostro y refleje bienestar



BLANQUEAMIENTO DENTAL

La Dra. Nadia Sarmini, directora de la Clínica Dental Bernabéu, recomienda una limpieza profesional y un tratamiento de blanqueamiento para lograr la máxima blancura. La limpieza eliminará la placa, el sarro y las manchas; el producto blanqueador actuará clareando tus dientes.

LA EXPERTA TE ACONSEJA...

Código de barras: cómo tratar las arrugas del labio según tu edad



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

El paso del tiempo deja huella en el rostro pero hay una zona muy delicada donde los signos del envejecimiento aparecen antes de lo que imaginamos: el contorno de los labios. El llamado "código de barras", esas pequeñas líneas verticales que se forman sobre el labio superior, se ha convertido en una de las preocupaciones estéticas más frecuentes a partir de los 40 años. **En una primera fase**, entre los 35 y los 40 años, estas líneas apenas se perciben en reposo. Aparecen sobre todo al gesticular. Es el momento en el que la piel empieza a perder elasticidad y los labios muestran menos volumen y firmeza. Aunque todavía son sutiles, son una señal clara de que el colágeno y el ácido hialurónico naturales comienzan a disminuir.

Después es más evidente. **A partir de los 45**, aumenta la flacidez y el labio pierde definición y densidad. El color natural se apaga y empiezan a aparecer pequeños pliegues alrededor de la boca. El código de barras ya no solo se aprecia al gesticular, sino también al hablar. De hecho, hay una forma muy sencilla de detectarlo: basta con pronunciar palabras que contengan la letra "o". Cuando no se trata a tiempo, estas arrugas terminan dejando una impronta permanente en la piel.

Entonces comienzan a verse incluso en reposo, dando un aspecto más envejecido y cansado al rostro. Por eso insisto en la importancia de actuar de forma preventiva y personalizada según la edad y el estado de la piel. Nuestra propuesta de tratamiento varía según la edad y la presencia o no de arrugas.

1. A partir de los 40 funciona muy bien la capacidad regenerativa de los diferentes skinboosters aplicados en mesoterapia, combinados, según el grado de flacidez, con láser no ablativo que permite una recuperación inmediata.
2. Entre los 45 y los 50 años se pierde gran parte del volumen. Una hidratación suave con pequeños depósitos puede devolver la jugosidad a los labios. Además, al recuperar su forma, el perfilado vuelve a dar soporte y evita que se plieguen en exceso.

Además de los tratamientos médicos, hay tres aspectos que siempre recomiendo: proteger la zona del sol, evitar el tabaco y mantener una buena hidratación

3. A partir de los 55-60 años, y en los casos en los que la arruga ya es visible, tratamos esas zonas hundidas aplicando el producto en cantidades sutiles. Es fundamental utilizar materiales adecuados, blandos y flexibles, para que no se marquen ni dejen una zona abultada. Si además combinamos este tratamiento con un láser ablativo, conseguiremos mejorar también la calidad de la piel. Además de los tratamientos médicos, hay tres aspectos que siempre recomiendo: proteger la zona del sol, evitar el tabaco y mantener una buena hidratación.

Sabías que..?

LA ALIMENTACIÓN INFLUYE

en el aspecto de la sonrisa. Reducir el consumo de bebidas que manchan los dientes y aumentar la ingesta de frutas y verduras crujientes ayuda a mantener el esmalte más limpio y brillante. Dormir bien y controlar el estrés también es importante

60%

DE LAS PERSONAS

sienten inseguridad al sonreír, aunque el 90% cree que podría mejorar su sonrisa, según un estudio de la American Journal of Orthodontics and Dentofacial Orthopedics. Además, el 77% de las personas asocia una dentadura cuidada con éxito y confianza, mientras que el 93% cree que una sonrisa bonita mejora la autoestima.

Ponerse una bombilla roja en el dormitorio facilita un descanso sin interrupciones.

Beneficios de la luz roja para dormir

CONCILIAR EL SUEÑO NO SIEMPRE ES FÁCIL Y LA ILUMINACIÓN EN TONALIDAD ROJIZA PUEDE AYUDAR, ADEMÁS DE TENER OTROS EFECTOS TERAPÉUTICOS PARA NUESTRO ORGANISMO.

Puede parecer una moda, pero la luz roja es una aliada para mejorar la calidad del sueño, a diferencia de la luz azul que emiten los dispositivos electrónicos, o la luz blanca. Anota claves para entender sus beneficios.

-Consigue estimular la producción de melatonina, la hormona que regula el ciclo sueño-vigilia. Su liberación ayuda a conciliar el sueño más rápidamente y a mantener un descanso continuo, con menos interrupciones. Esto se debe a que la luz roja tiene una longitud de onda baja, la cual no activa los fotorreceptores de melanopsina en el ojo, responsables de reducir la melatonina.

-Mantiene el ritmo circadiano. Este es el reloj biológico interno que regula las funciones corporales según un ciclo de 24 horas. La exposición a la luz roja du-

rante la noche simula las condiciones de baja luminosidad natural que el organismo asocia con el anochecer, ayudando a sincronizar este reloj biológico.

-Crea un ambiente relajante. La luz roja es conocida por su capacidad para crear un ambiente relajante, al ser más suave para los ojos. El doctor Eduard Estivill aconseja introducir la iluminación cálida a partir de las siete de la tarde. Esto favorece la producción de melatonina, que aproximadamente dos horas después de su liberación señalaría al cerebro que es momento de dormir.

TAMBIÉN PUEDE RESULTAR ÚTIL, A BAJA INTENSIDAD, EN LA HABITACIÓN DE LOS BEBÉS

-Menos estrés y ansiedad. El ambiente creado por la luz roja ayuda a disminuir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, promoviendo un estado de tranquilidad ideal para el descanso. Esta propiedad también es útil para personas con trastorno de ansiedad, al generar sensación de confort y seguridad.

-Reduce la fatiga visual al ser menos brillante e intrusiva para el ojo. Otras luces artificiales, más intensas o brillantes pueden generar parpadeos que, aunque no siempre son perceptibles, afectan a la comodidad visual.

-Mejora la regeneración celular al optimizar la calidad del descanso. El sueño profundo es el momento en el que el cuerpo realiza la mayor parte de sus procesos de reparación superficiales en la piel, estimulación de la circulación...

En los móviles se puede minimizar la exposición a la luz azul con filtros en tonos más cálidos que facilitan el descanso nocturno



GAFAS ROJAS, OTRA OPCIÓN

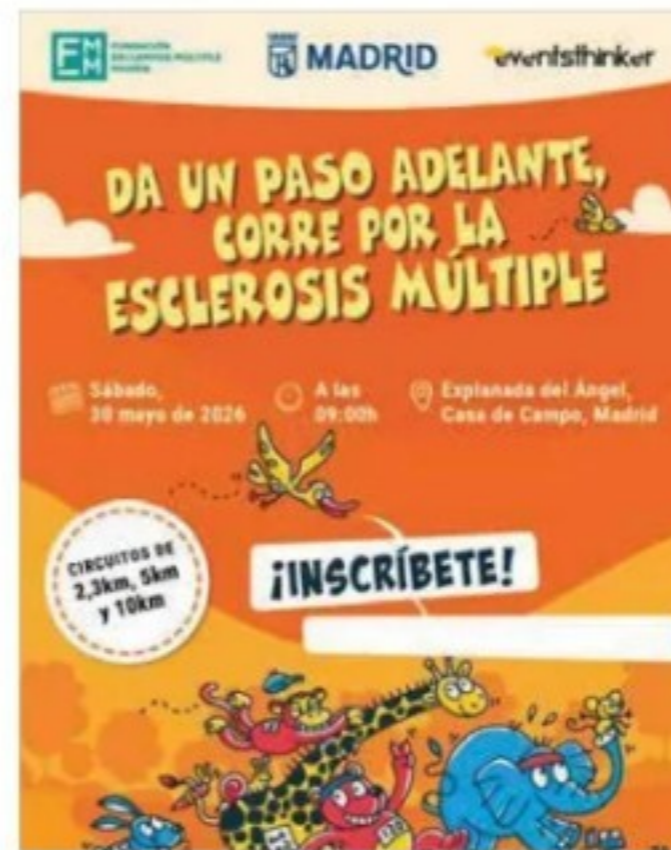
Este tipo de lentes bloquean el 80% de la luz azul, proporcionando una protección óptima para eliminar la sensibilidad a la luz, fatiga ocular, ojos cansados, dolores de cabeza o migrañas, ya sea por el uso de pantallas, la luz LED o fluorescentes brillantes. Además, usarlas al anochecer ayuda a dormir.

ÚLTIMAS NOTICIAS



ENERGÍA PARA EL DÍA A DÍA

La coenzima Q10 (CoQ10) es una molécula que aporta energía a nuestras células. En los primeros años de vida sus niveles son altos en el cuerpo humano pero factores como el estrés prolongado, el consumo de tabaco, malos hábitos alimenticios o el envejecimiento reducen su presencia. A partir de los 40 años es recomendable fortalecer su presencia en el cuerpo a través de suplementos como ActiveComplex Q10 Gold, de Laboratorios Pharma Nord. Conseguiremos así energía para el día a día.



CONTRA LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE

El próximo 30 de mayo es el Día Mundial de la Esclerosis Múltiple, cuyo lema este año es "Ahora... ¡Al abordaje!" y que aboga por un diagnóstico precoz de esta enfermedad neurológica, crónica, heterogénea e imprevisible. La Fundación Esclerosis Múltiple Madrid (FEMM) celebra una carrera solidaria en la Casa de Campo. Aún se admiten inscripciones en <https://www.rockthesport.com/es/evento/xvi-carrera-por-la-esclerosis-multiple>

Sabías que..?

MÁS DE UN CENTENAR DE PASAJEROS DE UN CRUCERO SE CONTAGIAN DE NOROVIRUS

Este patógeno, conocido por provocar gastroenteritis aguda, causa varios síntomas como vómitos y diarrea.

Partió de Florida (EE. UU.) y regresará allí en los próximos días. Se trabaja en la limpieza y desinfección

1

DE LOS 14 ESPAÑOLES QUE VIAJABAN EN EL CRUCERO MV HONDIUS HA DADO POSITIVO EN HANTAVIRUS

al cierre de esta revista. El paciente, cuyo contagio se confirmó tras realizarse dos pruebas, tiene síntomas y está ingresado en una planta de aislamiento del Hospital Gómez Ulla de Madrid.



¿Por qué son tan importantes las abejas?

CADA 20 DE MAYO SE CELEBRA EL DÍA MUNDIAL DEDICADO A ESTOS PEQUEÑOS POLINIZADORES, ESENCIALES PARA LA BIODIVERSIDAD, LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS Y EL EQUILIBRIO DE LOS ECOSISTEMAS.

No exageramos si decimos que las abejas son indispensables para nuestra supervivencia. Ellas sostienen gran parte de la producción de alimentos y del equilibrio de los ecosistemas gracias a la polinización. Cuando una abeja transporta polen de una flor a otra, permite que muchas plantas produzcan frutos, semillas y nuevos cultivos. Sin ese pro-

ceso, una parte enorme de lo que comemos desaparecería o sería mucho más escaso y caro. ¿Sabías que más del 75% de los cultivos alimentarios del mundo dependen al menos en parte de la polinización?

-Actualmente se conocen unas 20.000 especies, de las cuales 1.100 habitan en la Península Ibérica, una de las zonas de mayor biodiversi-

MÁS DE 1.100
ESPECIES DE ABEJAS
VIVEN EN LA
PENÍNSULA IBÉRICA,
UNA DE LAS REGIONES
MÁS BIODIVERSAS

dad de Europa. Sin embargo, la comunidad científica advierte sobre un preocupante declive en muchas de sus poblaciones, tanto en núme-

ro de individuos como en su área de distribución. Las abejas están cada vez más amenazadas por la pérdida de hábitats, la agricultura intensiva, el cambio climático y la contaminación. ¿Qué podemos hacer nosotros a nivel individual?

-Comprar miel local y de pequeños apicultores. Favorece modelos de apicultura más sostenibles y



Smart Green Bees es un proyecto de sostenibilidad impulsado por LG España para recuperar y aumentar la población de abeja ibérica en España. El proyecto combina apicultura tradicional, tecnología de monitorización y colaboración con apicultores locales

ayuda económicamente a mantener colmenas y biodiversidad.

-Evitar los jardines perfectos. Las flores silvestres y algunas malas hierbas son fundamentales para los polinizadores. Un césped excesivamente limpio aporta muy poco alimento. Las especies locales están adaptadas al ecosistema y suelen alimentar mejor a

los polinizadores de la zona.

-Consumir productos de agricultura sostenible. La agricultura intensiva y los monocultivos reducen muchísimo el alimento disponible para las abejas.

-Apagar luces exteriores innecesarias. La contaminación lumínica también altera el comportamiento de muchos polinizadores nocturnos.

ESTÁ PASANDO

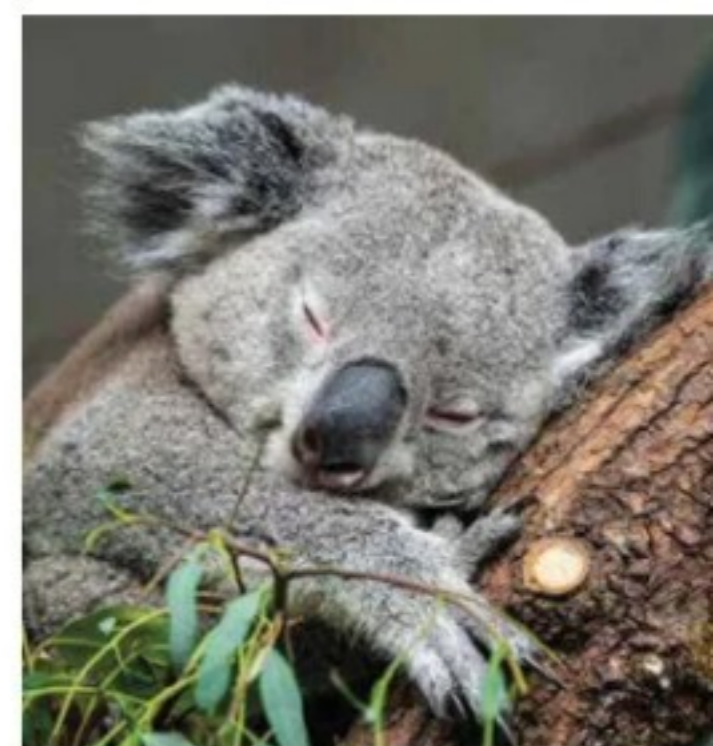


PÉRDIDA DE BIODIVERSIDAD

La superficie forestal mundial se redujo en más de 41 millones de hectáreas, cerca de un 1%, entre 2015 y 2025, con Sudamérica (-4,61%) y África (-4,28%) como las regiones con pérdidas más pronunciadas. Esta reducción incluye la pérdida de 16 millones de hectáreas de bosques primarios, aquellos sin huella evidente de la actividad humana y que son de enorme importancia para la biodiversidad, señala el Informe sobre los Objetivos Forestales Mundiales 2026.

KOALAS SEDIENTOS

Los koalas, uno de los símbolos más reconocibles de Australia, han comenzado a bajar de los árboles para beber de aspersores, piscinas e incluso botellas de agua ofrecidas por vecinos, un comportamiento inusual que alarma a científicos. Australia se ha calentado alrededor de 1,5 grados desde 1910, según la Oficina de Meteorología, y las olas de calor son ahora más frecuentes, largas e intensas. A ello se suman la destrucción del hábitat, las carreteras, los ataques de perros y enfermedades como la clamidia, una bacteria que provoca infertilidad y ceguera en los koalas.



Oferta estrella

160 millones

DE HECTÁREAS QUEMADAS

Entre el 1 de enero y el 6 de mayo, estas han sido las hectáreas afectadas por el fuego en el mundo, lo que supone la mayor cifra para ese periodo desde al menos 2012.



La empresa familiar Arroyo de Miel, de Canalejas del Arroyo, ha conseguido que su miel de tomillo sea coronada como la número uno en el prestigioso certamen de calidad Global Honey Stars 2026.

7,70 €

CINE



Isabel Rocatti y Carlos Cuevas, en una escena de la película.

Cowgirl

LA PELÍCULA ENSALZA LA VIDA RURAL EN UNA TIERNA HISTORIA DE SEGUNDAS OPORTUNIDADES.

22 mayo Director: Cristina Fernández Pintado y Miguel Llorens.
Intérpretes: Isabel Rocatti, Carlos Cuevas, Joaquín Climent. Comedia

El precioso parque natural de La Tinença de Benifassà, en Castellón, sirve de escenario natural para esta historia que pone en valor la vida en el campo. "Cowgirl", dirigida por Cristina Fernández Pintado y Miguel Llorens, nos sumerge en la historia de Empar, una granjera de 60 años que necesita que su vaca Tona se quede preñada para mantener su granja. Tras varios intentos fallidos, pide ayuda a Bernat, dueño de la mayor granja de la zona. Cuando Tona lo consigue, el veterinario advierte que la gestación es de riesgo. Empar

se enfrenta al pueblo para proteger la tranquilidad de su vaca. Con la ayuda de Riqui, un joven recién llegado, y Bernat, descubrirá que nunca es tarde para comenzar de nuevo. Una historia donde las segundas oportunidades se revelan para todos los protagonistas de esta comedia romántica. En palabras de los directores, "la película contiene mucho de aquello que conforma la vida. Hay emoción, comedia, misterio y aventura; hay amor y drama. Un complejo cosmos donde las relaciones, las experiencias y los vínculos con el paisaje son los absolutos protagonistas".



TAMBIÉN EN CINES

"BEAST (LA BESTIA)"
Los actores Daniel MacPherson y Russell Crowe protagonizan este thriller dramático dirigido por Tyler Atkins y que versa sobre la lucha libre. Con la ayuda de su antiguo entrenador, un campeón de MMA retirado e invicto, regresa a la jaula para vengar la muerte de su hermano y resolver sus problemas financieros.

OCIO



VUELVE PHOTOESPAÑA

La 29ª edición del festival internacional de fotografía llega bajo el lema "Volver a imaginar". Con más de 40 exposiciones en su Sección Oficial, el certamen durará hasta el 13 de septiembre con nombres tan importantes como Viviane Sassen, Richard Avedon, Robert Frank (imagen de abajo), Colita, Isabel Muñoz o Isabel Azkarate (foto de arriba). PhotoESPAÑA también sale de la capital para llevar la fotografía a nueve ciudades, entre ellas Alcalá de Henares, Gijón, Barcelona, Corao Castiellu (Asturias), Santander, Sevilla, Valencia y Zaragoza. phe.es



NO TE PIERDAS

libros/ música



"FOTO POR PRIVADO"

El libro, debut literario de Simon Chevrier, ganó el prestigioso Premio Goncourt a la primera novela en 2025, y ya lo sitúa como uno de los autores más prometedores de la literatura francesa. El texto, con una prosa cruda y desarmante, relata la vida de un joven que lucha por encontrar su camino mientras lidia con la precariedad y la enfermedad de su padre. Ed. Random House.

"CIELO ROJO SOBRE GLASGOW"

Primera entrega de la nueva serie de Alan Parks, protagonizada por el expolicía Joseph Gunner, en el Glasgow de la Segunda Guerra Mundial. Su antiguo jefe, Drummond, lo convence para que le ayude a investigar el hallazgo de un cadáver entre los escombros de un edificio bombardeado. Ed. Tusquets.



OFERTAS DE LA SEMANA

FIRA LITERAL

Fabra i Coats: Fàbrica de Creació volverá a ser uno de los espacios principales de la Fira Litoral, la feria de ideas y libros que celebrará su 12ª edición los días 23 y 24 de mayo en el recinto de Sant Andreu. Paralelamente, las calles del recinto acogerán el mercado del libro, con más de un centenar de editoriales y librerías independientes que presentarán miles de títulos y fomentarán el contacto directo entre lectores y profesionales del sector. litoralbcn.com



Tapa + cerveza o copa de vino desde 5 €

TAPAS PARA DISFRUTAR

Hasta el 31 de mayo, más de 60 locales participantes en Alicante, Castellón y Valencia ofrecen una tapa creativa junto con una bebida en el festival gastronómico "Tapas d'ací", que promueve el consumo local y los productos de temporada. Por 5 euros tendrás tapa acompañada de una cerveza o copa de vino de la Comunitat Valenciana. tapasdaci.com

SPRING FESTIVAL

España empieza a llenarse de festivales. Los días 29 y 30 de mayo le toca el turno a la ciudad de Alicante con dos días de música que cuentan con Carolina Durante (en la imagen), Siloé, La M.O.D.A., Love of Lesbian, Ginebras, Sexy Zebras, Ultraligera, Temples, Dorian, Xoel López o Natalia Lacunza, entre otros. Puedes comprar entradas de día o el abono para las dos jornadas. springalicante.es

Desde 47,99 €



NO TE PIERDAS

libros/ música



"FOTO POR PRIVADO"

El libro, debut literario de Simon Chevrier, ganó el prestigioso Premio Goncourt a la primera novela en 2025, y ya lo sitúa como uno de los autores más prometedores de la literatura francesa. El texto, con una prosa cruda y desarmante, relata la vida de un joven que lucha por encontrar su camino mientras lidia con la precariedad y la enfermedad de su padre. Ed. Random House.

"CIELO ROJO SOBRE GLASGOW"

Primera entrega de la nueva serie de Alan Parks, protagonizada por el expolicía Joseph Gunner, en el Glasgow de la Segunda Guerra Mundial. Su antiguo jefe, Drummond, lo convence para que le ayude a investigar el hallazgo de un cadáver entre los escombros de un edificio bombardeado. Ed. Tusquets.



Depende de lo consumido

RT60 ROOFTOP BAR, EN EL HARD ROCK HOTEL MADRID

Con la llegada del buen tiempo, el hotel vuelve a mirar al cielo para inaugurar una de las aperturas más esperadas de la temporada. A partir de este mes de mayo, reabre su icónica terraza en la octava planta, convertida en un auténtico refugio urbano donde el ritmo de la ciudad se transforma al caer la tarde. hotel.hardrock.com



Aligera el aporte calórico sustituyendo beicon, quesos grasos o salsas por verduras y encurtidos.

¿Celebras el Día de la Hamburguesa?

EL 28 DE MAYO ES EL DÍA INTERNACIONAL DE LA HAMBURGUESA, UN BUEN MOMENTO PARA CONOCER MÁS SOBRE SU ORIGEN Y DISFRUTAR DE OPCIONES DISTINTAS.

Se ha convertido en una de las preparaciones más populares a lo largo del mundo. Probablemente su origen está en la ciudad alemana de Hamburgo (de ahí su nombre). En el siglo XVIII, entre los trabajadores portuarios era habitual llevar de almuerzo el "Rundstück warm", que era carne de cerdo asado que había sobrado y que se picaba para comerla de forma compacta.

Los inmigrantes alemanes que llegaron a Estados Unidos llevaron con ellos su tradición gastronómica y a día de hoy diferentes estados y restaurantes reclaman su forma actual, pero lo que está claro es que esta adaptación ha sido un éxito. Para disfrutar de opciones saludables apunta estas ideas:

-Hamburguesa de picada de pollo, lechuga y tomate. en pan de chapata.

-Hamburguesa de carne picada de ternera y cerdo, aguacate y pan de centeno.

-Hamburguesa de salmón picado con alcaparras, pepinillos y salsa de yogur al eneldo.

-Hamburguesa de lentejas y champiñones con tiras de berenjena asada.

-Hamburguesa de tofu y algas con cebolla roja en pan de cereales.

OFERTAS DEL SÚPER

El fin de semana es, para muchas personas, sinónimo de aperitivo. Por este motivo hemos buscado entre las mejores ofertas de los supermercados para ofrecerte uno sabroso y al mejor precio.



Mejillón picante, en escabeche o al natural, 69 g

1,75€ **suma**



Fuet extra sin gluten, 177 g

1,77€

Es Corte Inglés



Queso semi Puro de Oveja Campo Real, 300 g

6,57€ **Alcampo**



Preguntamos a...

PILAR VIDAL

¿Te gusta cocinar?

Menos de lo que me gustaría, pero tengo unas especialidades: el arroz al horno me sale buenísimo, la pasta con gulas y gambas también...

¿Cuidas tu dieta?

Tengo un plan sano pero sin restricciones. Llevo meses sin probar nada procesado ni azúcar. Por la mañana tomo solo café pero como y ceno bien: verdura, proteína y un trocito de pan porque no puedo vivir sin él. Lo único que me permito extra es un Martini o una copa de vino el sábado.

¿Y te das algún capricho?

Cuando pecho como raisins, unas pasas con chocolate, que además son de comercio justo.



A CADA PESCADO, SU TIEMPO

Preparar bien el pescado es clave para conservar sus propiedades nutricionales y también las cualidades organolépticas. Desde Pesca España nos aconsejan cómo cocinarlo para disfrutarlo en su punto perfecto.

pescaespana.org

RECETAS FÁCILES PARA AIRFRYER

Seguro que ya tienes en tu cocina la airfryer y ahora, con este libro, le sacarás muchísimo más rendimiento. Casi 200 recetas muy bien ilustradas y con explicaciones claras de platos sencillos que te solucionarán comidas y cenas. Apto para principiantes y cocinillas.

larousse.es



Superalimento



MIJO

Este pseudocereal está recomendado para personas con enfermedad celiaca (no contiene gluten). Por su importante aporte de hierro (60 g de mijo cubren el 41% de las necesidades diarias) es muy interesante para casos de debilidad física, anemia, astenia o menstruaciones abundantes. También destaca por su aporte en vitaminas del grupo B.

Receta económica

Hamburguesas de atún y berenjena

- 500 g de atún
- 2 berenjenas
- 1 huevo
- 1 limón
- 1 tomate pequeño
- 2 dientes de ajo
- salsa de soja
- jengibre
- pan rallado
- perejil fresco
- aceite de oliva virgen
- sal y pimienta



- 1.** Cortar el atún en trozos pequeños. Ponerlos en un bol junto al perejil, el zumo y ralladura de limón, jengibre y un ajo picado, 3 cucharadas de salsa de soja, la yema de huevo. Mezclar todo.
- 2.** Añadir una cucharada de pan rallado, mezclar y formar las hamburguesas. En una sartén con un poco de aceite de oliva hacer las hamburguesas un par de minutos por cada lado.
- 3.** Cortar las berenjenas a lo largo, dibujar en una rejilla con el cuchillo y poner en el micro 6 minutos a máxima potencia. Dejar enfriar, pelar y triturar con el tomate y el otro ajo; salpimentar. Servir las hamburguesas con el puré de berenjena de guarnición.

El precio es de 3,50 €/ración

TELEVISIÓN



ANA ROSA QUINTANA RENUEVA CON MEDIASET ESPAÑA

Prorroga su contrato de larga duración

Lleva más de dos décadas vinculada al grupo audiovisual, con el que la periodista ha llegado a un acuerdo de renovación. Ana Rosa Quintana es para la compañía un "referente de la televisión en España y uno de los rostros más emblemáticos de la compañía", según reza su comunicado. Regresó a las mañanas de Telecinco en 2025 con "El programa de Ana Rosa", después de su etapa vespertina con "TardeAR", dentro de una reorganización de la programación de la cadena. A lo largo de su trayectoria ha recibido numerosos reconocimientos profesionales, entre ellos el Premio Ondas a la Mejor Presentadora, ocho TP de Oro, dos Micrófonos de Oro, una Antena de Oro, etc.



EL UNIVERSO DE "LA CASA DE PAPEL" SE EXPANDE

Netflix anuncia la continuación

La plataforma de streaming ha confirmado la noticia. En un vídeo, un barco repleto de personas con monos rojos y máscaras de Dalí, al ritmo de "Bella Ciao", anuncia que las historias no terminan con "Berlín y la dama del armiño", la segunda temporada del primer spin off de "La casa de papel". Ahora se abren todo tipo de especulaciones sobre qué personaje centrará los nuevos capítulos de esta ficción convertida en fenómeno internacional.

NOCHE EN FAMILIA

BERTÍN Y EUGENIA OSBORNE GRABAN "NOCHE EN FAMILIA"

Se emitirá en Antena 3
El showman y la segunda hija que tuvo con la fallecida Sandra Domecq son los presentadores de un nuevo concurso en el que las celebrities participan junto a sus padres o hijos. Aquí lo importante no será lo que los concursantes sepan, sino lo que sus madres y padres creen que ellos saben, realmente. El formato ha sido un éxito en Reino Unido.



PREMIO PARA ÁNGELES BLANCO

Recibe el Salvador de Madariaga

La presentadora de "Informativos Telecinco 21.00", que lleva vinculada a Mediaset desde 1993, ha sido galardonada en la categoría de Televisión por su "larga trayectoria y cobertura continuada de grandes acontecimientos europeos, su compromiso con una información rigurosa, accesible y comprensible...". Nacida hace 53 años en Badajoz, está casada con el también periodista Vicente Vallés, conductor de "Noticias 2", de Antena 3; tienen un hijo en común.



ANA MENA, IRRECONOCIBLE EN "FURIA 2"

Así la veremos en otoño en la serie de HBO Max

La cantante y actriz, a la que ahora vemos de coach en "La Voz Kids", de Antena 3, aparece castaña y con rizos en la segunda temporada de "Furia", serie que HBO Max emitirá en otoño. En los nuevos capítulos tendrá de compañeras a Maribel Verdú, Carmen Maura, María León, Cecilia Suárez y Clara Sans, junto a Claudia Salas y Ana Torrent.





Emily Blunt con Etnia Barcelona

Etnia Barcelona es la marca de gafas que la protagonista de "El diablo viste de Prada 2" ha elegido para completar su look durante el estreno de la película en Londres. En esta ocasión la actriz lució el modelo Deia Sun en color BKGY. Puedes elegir las en otros tres colores. Su precio es de 189 €. etnibarcelona.com



Elige tu cambio capilar de primavera

NEQI sabe que la primavera anima a renovar el look con un corte de pelo con nueva rutina de styling, también es buen momento para recuperar la salud del cabello y conseguir un acabado luminoso y con movimiento. Descubre sus productos en neqi-hair.com

Mejora tu descanso con textiles

Los textiles de cama Alerprotect de Velfont contienen probióticos que al activarse consiguen un descanso sin síntomas alérgicos. Puedes disfrutar de almohadas, cubrecolchón, protectores impermeables y sábanas. velfont.com



Escaleras más seguras

Instalar una silla salvaescaleras en casa te permite subir y bajar con total comodidad. Seguridad, estabilidad y confianza en tu día a día. Gana autonomía y mejora tu bienestar personal. Solicita presupuesto gratuito llamando al teléfono 900 414 000 o visitando valida.es



Devuelve vitalidad a tus pestañas

Si tus pestañas tienen un aspecto debilitado, Belcils tiene la solución: Belcils Crema Vitalizante para pestañas, que cumple 40 años y se convierte en un referente en dermocosmética ocular para ojos sensibles. Consulta la gama de productos en vinas.es

TAAAAAAAKE
OOOONN MEEEEEE

SI CUANDO VES ESTO
NO PUEDES EVITAR CANTARLO,
ESCUCHA LOS40 CLASSIC.



SOLO TUS NÚMEROS 1

AUTODEFINIDO



	MONUMENTO EGIPCIO			COL., CARDENAL		FLOTAR EN UN LÍQUIDO	
	CHOLLO						
	JUEGA EN LA ROSALEDA			DOMINIO WEB DE LUXEMBURGO		JOSÉ ORTEGA Y ... FILÓSOFO	
	CONVERTIR EN ALGO DISTINTO						
RECIPIENTES PEQUEÑOS	ARTE DE HABLAR EN PÚBLICO CON ELOCUCENCIA	TURNO, ALTERACIÓN BARRIL		PRON. PERSONAL SE VA DE AHÍ		OSMIO PLURAL DE LA N	ESTACIÓN FERROVIARIA DE MADRID
				ESPESA, COMPACTA SOPHIA ..., ACTRIZ			
SU NOMBRE						Y EN LATÍN	
COL., FOROFO						JOAQUÍN ..., CANTAUTOR	
			PRONOMBRE PERSONAL LEÑO		PRONOMBRE OPUESTO A OFF		
QUE SIENTE MIEDO (F.)							VICENTE ..., DIRIGIÓ AMANTES
LA HACE EL PÚBLICO				INDICA TIEMPO		INTERJ. DE DESDÉN	
TERMINACIÓN VERBAL				PREF., MÁS ALLÁ		CIUDAD DE CALIFORNIA	
		REGALEN			EXMONEDA DE ITALIA		
		BECAPIO			COLOR DE LA SANGRE		
ÍNDICE BURSÁTIL					BATRACIO		
DESCENDER					PERMISO, APROBACIÓN		DESAGRADABLE O DESAPACIBLE
				ADVERBIO DESPECTIVO		MADRE DE LA VIRGEN	
				RUIDO DE UN GOLPE		MOLUSCO CON PERLA	
CIERTA EMOCIÓN	PROTECCIÓN O AUXILIO					DESPUÉS DE CRISTO	
	DISTRITO DE MADRID					PREPOSICIÓN	
			ESPACIO DE TIEMPO		PREMIO DEL CINE		
					NAIPES VALIOSOS		
HINCHAZÓN BLANDA						INDICA EXTRAÑEZA	
IMPERATIVO DE CESE						MALTRATEN, MARCHITEN	PARA ESTIMULAR A LAS BESTIAS
				ENFERMEDAD CUTÁNEA CONTAGIOSA			GANSO DOMÉSTICO
CHAQUETA MASCULINA DE ETIQUETA		HEMERA DEL CARNERO				REAL ORDEN	
		ANTE MERIDIEM				TÉRMINO DE CORTESÍA	
				DOMINIO WEB DE SUECIA		SE RUEGA CONTESTACIÓN	
NOMBRE ÁRABE DE VARÓN							
				MALDITA ..., GRUPO MUSICAL			

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.

★★

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

★★

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

BINARIO

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

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

★★

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

Pasatiempos

CRUZADA

4 LETRAS:

AGUA
ÁREA
ATÚN
BACA
BESO
BODI
BROA
DEÁN
EDÉN
HALL
IBIS
ÍTEM
MIAU
OBOE
OCRE
ORAL
QUID

RAPE
RARO
RIMA
RING
ROSA
SARI
SENO

5 LETRAS:

ALERO
ALFIL
AVARO
DIVÁN
HILAR
RANDA
RUBRA
TILDE

6 LETRAS:

ARRIMO
ASESOR
BLUSÓN
FILIAL
IRANIO
LAVABO
LÁZARO
MARABÚ
SQUASH

7 LETRAS:

MAILLOT
RABIOSA

8 LETRAS:

ACARREAR
AEROTRÉN

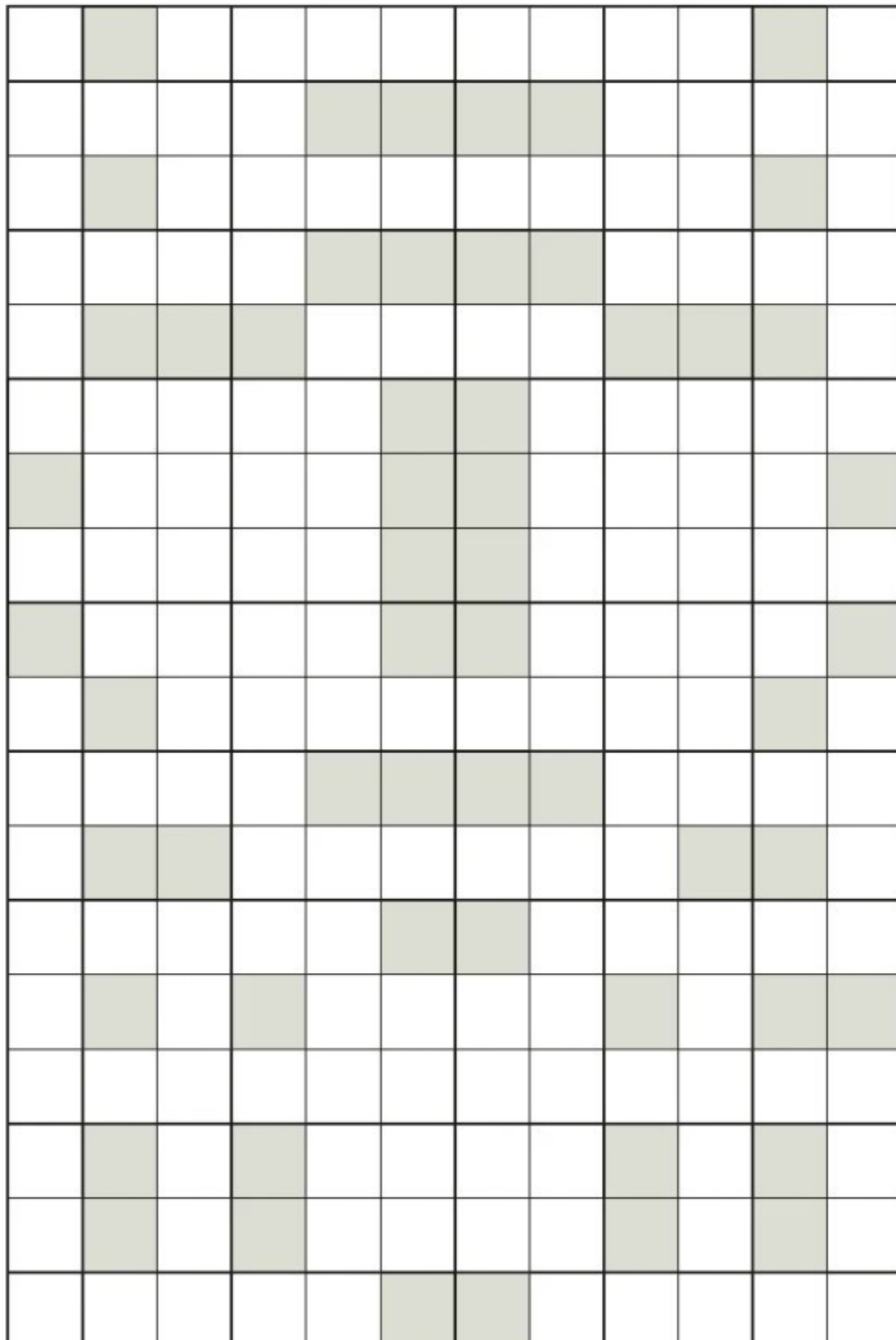
BRONQUIO
MERENDAR
VOLEIBOL

9 LETRAS:

CORRUPTOR

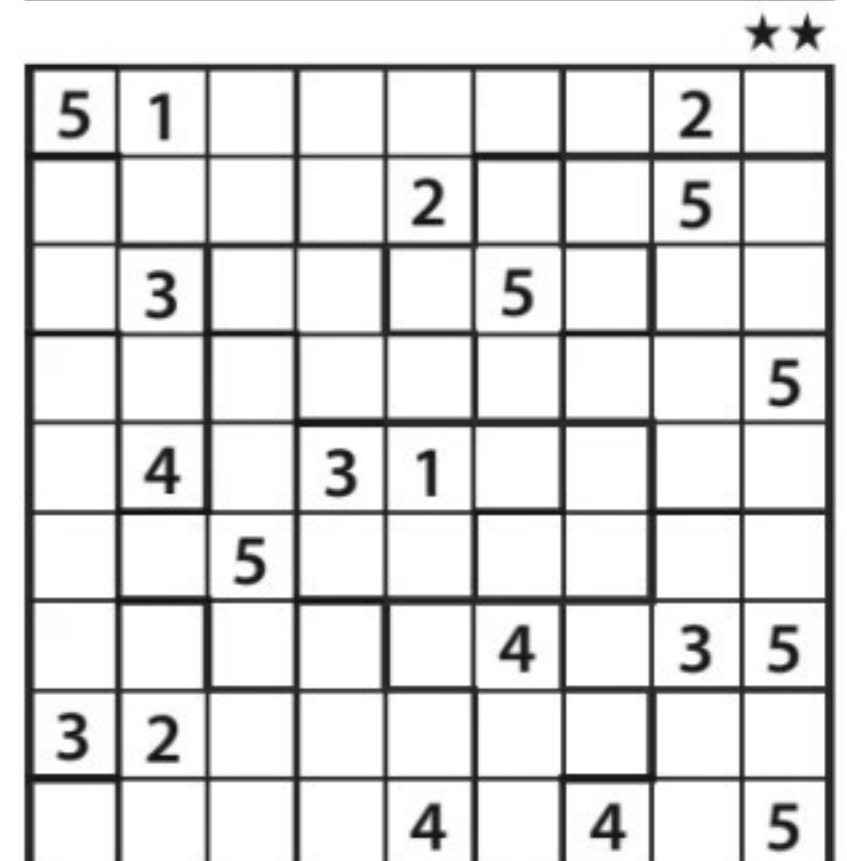
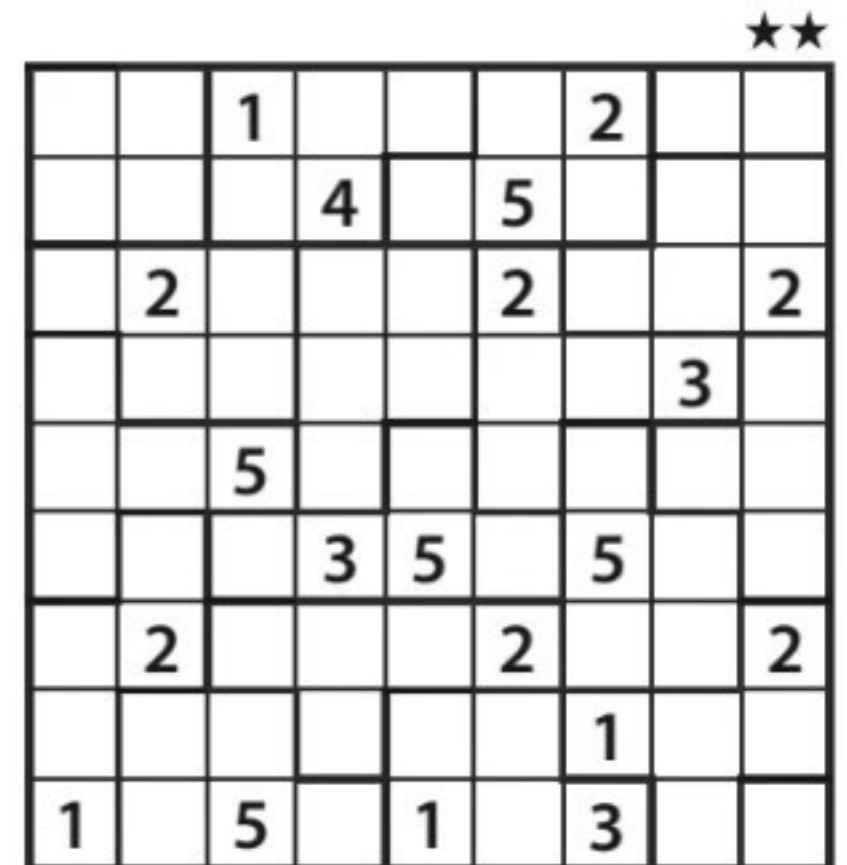
12 LETRAS:

PLURICELULAR



TECTONIC

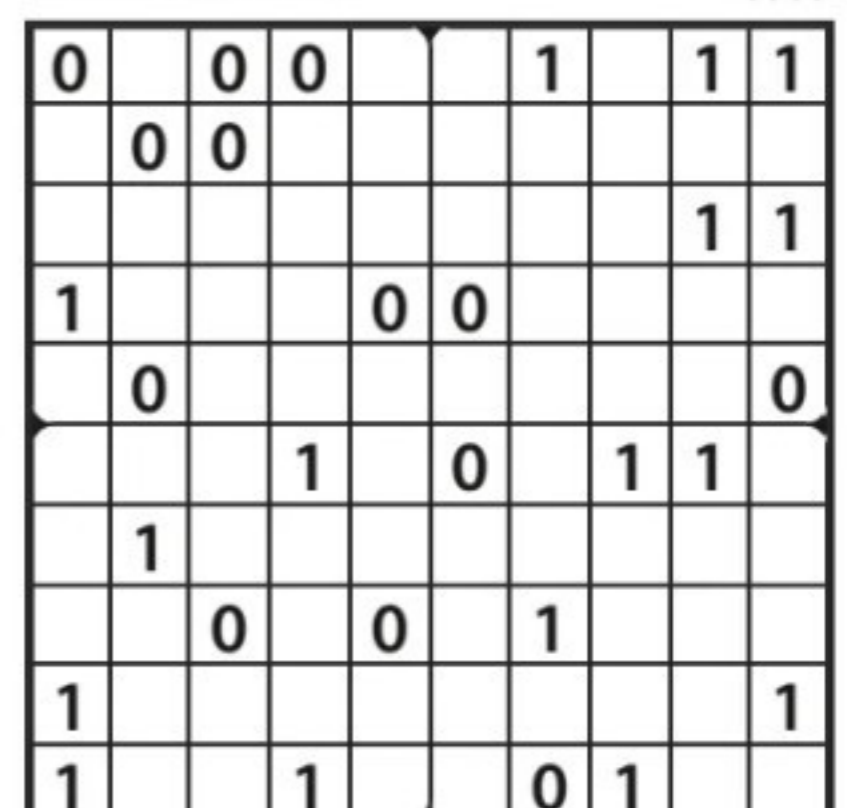
Los bloques se rellenan del 1 a 5. Los de dos casillas con 1 y 2, los de tres con 1, 2 y 3, etc. No se repiten números en casillas colindantes ni en diagonal.



BINARIO

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

- 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.



DE PRIMERO

Causa limeña

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 700 g de patatas amarillas
- 3 cucharaditas de ají amarillo
- 250 g de atún en conserva en aceite de oliva
- 1 cebolla roja
- 1 aguacate
- 2 tomates
- 1 huevo
- 3 cucharadas de mayonesa
- perejil
- sal

PRECIO POR PERSONA: 2,80 € aprox. CALORÍAS: 280 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 40-60 min



PASO 1

Pelar las patatas. Cocerlas en una cazuela al fuego durante 30 minutos, o hasta que las patatas estén blandas. Retirar, escurrir poner en un bol y aplastar con tenedor hasta obtener un puré. Añadir la pasta de ají amarillo y mezclar bien.



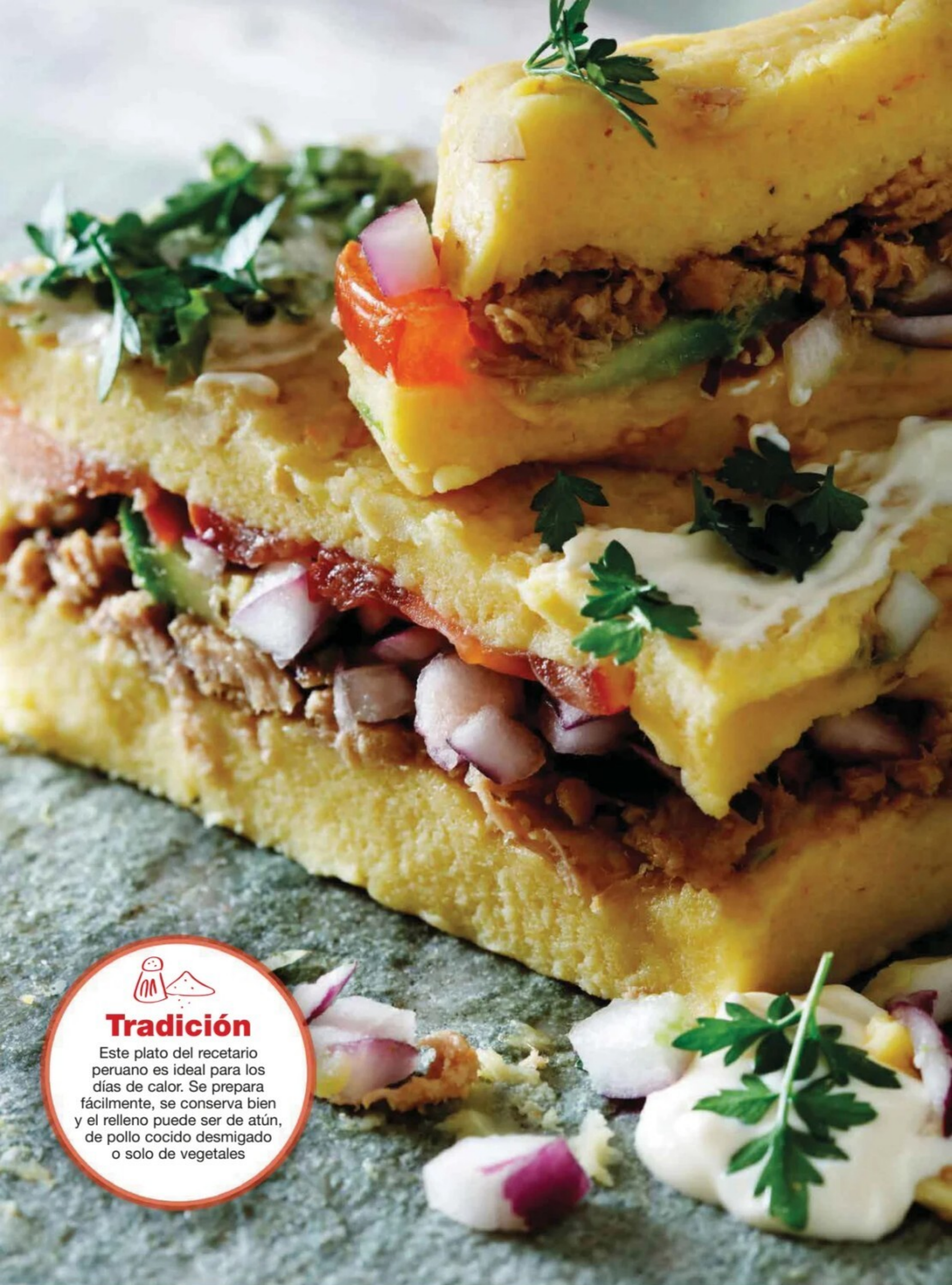
PASO 2

Pelar y picar la cebolla en dados pequeños. Poner en un bol la cebolla, el atún escurrido, la mayonesa y remover para mezclar los ingredientes. Cocer el huevo en un cazo durante 10 minutos. Pelar y cortar en láminas el tomate y el aguacate.



PASO 3

En un molde rectangular de silicona poner una capa de puré, encima unas láminas de tomate, huevo cocido picado, unas láminas de aguacate, la mezcla de atún y terminar con otra capa de puré. Terminar extendiendo una cucharada de mayonesa por encima y perejil picado.



Tradición

Este plato del recetario peruano es ideal para los días de calor. Se prepara fácilmente, se conserva bien y el relleno puede ser de atún, de pollo cocido desmigado o solo de vegetales

DE SEGUNDO

Falda con tirabeques

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 600 g de falda de ternera
- 250 g de tirabeques
- salsa de soja
- vino blanco
- aceite de sésamo
- azúcar moreno
- jengibre
- 2 dientes de ajo
- sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 4,50 € aprox. CALORÍAS: 240 DIFICULTAD: media TIEMPO: 20-40 min



PASO 1

Cortar los filetes de ternera en tiras. Poner en un bol tres cucharadas de salsa de soja, tres cucharadas de vino blanco, media cucharadita de aceite de sésamo y una cucharadita de azúcar moreno. Mezclar todo junto con la carne en tiras, cubrir y dejar macerar 15 minutos.



PASO 2

En una sartén grande a fuego fuerte y con una cucharada de aceite de oliva, saltear la carne escurrida de la marinada en dos tandas para que quede dorada por fuera pero poco hecha por dentro (un wok, es el instrumento ideal para conseguirlo).



PASO 3

Añadir a la sartén una cucharada de aceite de oliva, una de salsa de soja, tres cucharadas de vino blanco, una cucharada de aceite de oliva, una cucharadita de azúcar moreno, dos ajos pelados y picados, y unas láminas de jengibre fresco. Saltear un minuto y añadir los tirabeques. Mantener a fuego medio 5 minutos. Retirar y servir.



Tierna y jugosa

Es un corte muy popular de la ternera; es sabroso, queda tierno y es económico. Muy recomendable para guisos y estofados. Por su composición gelatinosa queda muy tierna y jugosa tras la cocción





DE POSTRE

Tartaletas de frambuesas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 200 g de frambuesas ● 1 lámina de masa quebrada
- 1/2 l de leche ● 2 yemas de huevo ● 90 g de azúcar
- 25 g de Maizena

PRECIO POR PERSONA: 1,50 € aprox. CALORÍAS: 390 DIFICULTAD: media TIEMPO: 60-80 min



PASO 1

Para la crema pastelera: poner en el vaso de la batidora la leche, las yemas, 10 g de azúcar y la Maizena. Batir y meter en el microondas a 800 x 3 minutos. Sacar, remover y volver a meter al microondas un minuto más.



PASO 2

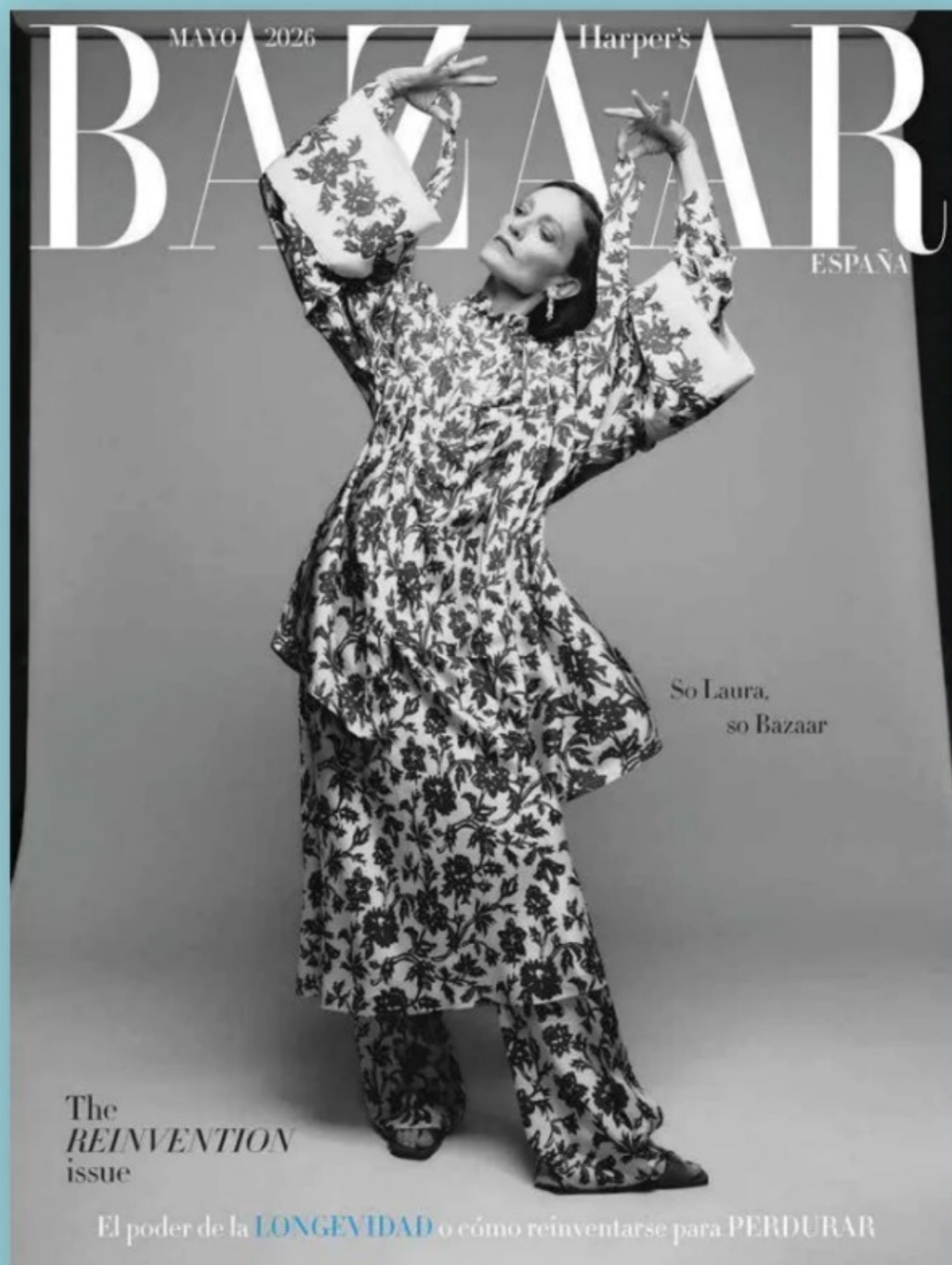
Precaentar el horno a 180 °C. Forrar con la masa quebrada 4 moldes de tartaleta. Pinchar, hornear y cuando empiecen a dorarse, sacar y dejar enfriar antes de desmoldar. Verter la crema del paso 1 en las tartaletas.



PASO 3

Poner un cazo al fuego con 1 dl de agua y 80 g de azúcar. Calentar hasta obtener un almíbar. Retirar, templar y añadir las frambuesas. Dejar 5 minutos. Escurrir y colocarlas sobre las tartaletas.

EL PODER DE LA REINVENCIÓN



VALORADO EN 24,95 €

skin [SKG lcbs]
generics

Y LLÉVATE DE REGALO:
**GEL REGENERADOR
CON ALOE VERA (50 ML)**

REVISTA + REGALO

SÓLO 6,99 €

YA EN TU QUIOSCO



El torero, de 92 años, estuvo acompañado de su esposa, Carmen Tello.

CURRO ROMERO reaparece en Sevilla tras su último ingreso

Junto a su mujer, Carmen Tello, El faraón de Camas recogió el Trofeo de Honor en el 40º aniversario de los premios "Puerta del Príncipe".

El Real Alcázar de Sevilla se vistió de gala el 12 de mayo para celebrar el 40 aniversario de los Trofeos Taurinos "Puerta del Príncipe". Al evento acudieron grandes figuras del toreo como Juan José Padilla, El Tato, Fran Rivera, acompañado de Lourdes Montes, Espartaco o El Cid. Pero si hubo alguien que destacó fue Curro Romero. El Faraón de Camas, que el pasado abril estuvo ingresado aquejado de una neumonía, llegó acompañado de su inse-

parable mujer, Carmen Tello. Y recibió el Trofeo de honor de manos de Espartaco y Pablo Aguado.

Laura Sánchez, feliz

También recibió innumerables aplausos Manuel Escribano, que recogió el galardón a "La mejor estocada". Se lo dedicó a su maestro, Curro Romero. Le acompañó su pareja, la modelo Laura Sánchez, que estaba feliz: "Manuel me da paz", dijo.

Agencias



Manuel Escribano recogió el premio a "La mejor estocada" en presencia de su pareja, la modelo Laura Sánchez. Arriba, Francisco Rivera junto a Lourdes Montes.



Espartaco llegó a los premios taurinos junto a su hija, embarazada de nuevo.

ESPARTACO será abuelo por segunda vez

Su hija Alejandra Ruiz Rato está embarazada de nuevo, fruto de su matrimonio con Tito Novales.

Juan Antonio Ruiz "Espartaco" está feliz. Su hija mayor, Alejandra, está de nuevo embarazada, una noticia que se desveló cuando ambos asistieron a los trofeos taurinos Puerta del Príncipe, en Sevilla.

La joven, de 34 años, tuvo a su pequeña Ginebra en 2023, la primera nieta de Espartaco y Patricia Rato, y ahora espera la llegada de un segundo hijo junto a su marido, Tito Novales. "Todo muy bien. Ya viene otro más en camino. Todavía no se sabe si niño o niña, pero

encantado y feliz", expresó el diestro, que además entregó un reconocimiento a su hermano, Jesús Ruiz Román Espartaco, como Mejor Picador de la Feria de Sevilla.

Trabajo en el campo

Alejandra estudió Administración y Dirección de Empresas y siempre ha sido una mujer muy familiar. Actualmente gestiona la finca de su padre, Dehesa Majavieja, en la localidad de Constantina, en Sevilla.

DM/Agencias



CINCO AÑOS DE MATRIMONIO

Dos años después de conocerse, Alejandra Ruiz y el publicista Tito Novales se casaban en 2021 en el santuario de la Virgen de Setefilla, en Lora del Río, Sevilla. La celebración tuvo lugar en la finca de Espartaco, Dehesa Majavieja. Allí, el diestro se reencontraba con su exmujer, Patricia Rato, de la que se separó en 2010 tras casi dos décadas de matrimonio.



La reina consorte y el príncipe de Gales han unido fuerzas para salvaguardar la monarquía, manteniendo al rey Carlos III al margen.

CAMILA Y GUILLERMO quieren a Beatriz y Eugenia de York fuera de la línea sucesoria

La reina consorte y el primogénito del rey Carlos III del Reino Unido, además de su heredero, encabezarían la "facción antiYork", partidaria de que las hijas del ex príncipe Andrés sean expulsadas de la línea sucesoria: ocupan los puestos 10º y 12º.

La monarquía británica está en crisis, la enésima. La culpa la tiene el ex príncipe Andrés y su relación con el "caso Epstein", que salpica incluso a sus hijas. Porque Eugenia y Beatriz corren peligro de ser expulsadas de la línea sucesoria al trono, y ocupan los puestos 10º y 12º. Las dos hijas de Andrés Mountbatten-Windsor y su ex Sarah Ferguson peligran en este aspecto. Según recoge el diario británico "Daily Mail", el experto en realeza británica Phil Dampier ha declarado:

"Las relaciones entre los York y el resto de la familia real están en su punto más bajo". Y añade: "Si se están tomando medidas para excluir a Andrés de la línea de sucesión, existe la posibilidad de que Beatriz y Eugenia, así como sus hijos, también sean excluidos, erradicando así el problema de una vez por todas". En este medio de comunicación se hacen eco también de la información de una fuente cercana a la familia real que asegura que la reina Camila y el príncipe Guillermo estarían

presionando al rey Carlos III para que adopte medidas contundentes que distancien a la institución de toda la rama York de la familia. Los llaman la "facción Anti York". Esa misma fuente asegura que el monarca "sigue teniendo un gran cariño por Beatriz y Eugenia".

Ausentes en Palacio

Al parecer, el príncipe de Gales no es tan cercano a ellas como su hermano Harry, pero en los últimos años las ha invitado, con otros primos, a participar en la tradicional

fiesta en los jardines de Buckingham. En la de este año no estuvieron ninguna de las dos. "En este momento, su presencia en cualquier evento real eclipsaría por completo todo lo demás", apuntan.

La caída en desgracia de Eugenia y Beatriz se produce no solo por su padre Andrés, también su madre, Sarah Ferguson, que también fue amiga de Jeffrey Epstein. Además, ella habría tenido una relación con el rapero Sean "Diddy" Combs, quien alardeaba de su vida sexual. ▶



LAS PRIMAS INCÓMODAS

El príncipe Harry se lleva mejor con ellas, pero Guillermo pretende restarles peso en la casa real británica. Sus padres, el ex príncipe Andrés y Sarah Ferguson, han propiciado su caída en desgracia. Beatriz (37 años) y Eugenia (36) se han visto salpicadas por la relación de estos con el "caso Epstein" y otros escándalos. Se cuestiona que los hijos de ambas (Beatriz tiene dos hijos y Eugenia espera un tercero) ocupen puestos en la línea sucesoria por encima de la princesa Ana o el príncipe Eduardo, hermanos más que leales del rey Carlos III.



Padres ESCANDALOSOS

La estrecha relación del pedófilo Jeffrey Epstein y el ex príncipe Andrés de Inglaterra, incluso su ex Sara Ferguson, los ha defenestrado de la casa real británica. Son un escándalo mayúsculo.



SOLO CARLOS III FELICITÓ PÚBLICAMENTE A SU SOBRINA BEATRIZ POR SU TERCER EMBARAZO

► Phil Dampier declara al respecto: "La reina Camila ha asumido la causa de las mujeres maltratadas, por lo que le resulta profundamente vergonzoso y difícil que se la asocie con los York y su sórdi-



Mientras Camila y Guillermo tienen posturas firmes y rotundas sobre quiénes deberían formar parte de la familia real, Kate y Carlos son más prudentes.

do pasado". Y se da a entender que la monarquía británica necesita una ruptura total con esa parte de la familia: "Lo último que necesitan es verse perjudicados por Andrés y su exesposa, por lo que es vi-

tal que no se relacionen con ellos... El problema es que las revelaciones parecen no tener fin, y existe el temor de que salgan a la luz más detalles, que incluso involucren aún más a Bea y Eugenie".

Y se da la circunstancia de que cuando nazca el tercer hijo de Eugenia, estará por encima de la princesa Ana. Solo el rey Carlos felicitó a su sobrina por su embarazo. Como Camila, Guillermo y Kate

tampoco la felicitaron públicamente por la llegada de un bebé que ocupará el puesto 15 en la línea sucesoria, relegando al príncipe Eduardo al número 16.

Agencias

**Máxima
DEBILIDAD**

Oxígeno portátil, continuos ataques de tos. Mette-Marit quería seguir hasta el final, pero tuvo que dejar antes el acto, en Asker.



METTE-MARIT
preocupa el avance
de la enfermedad y su fragilidad

Los médicos le recomendaron que no fuera, pero la princesa no se perdió el Día Nacional de Noruega, mostrando las consecuencias de la fibrosis pulmonar que padece.



Mette-Marit no levanta cabeza, entre su enfermedad, su relación con Jeffrey Epstein y su hijo Marius Borg. Haakon y Sverre Magnus (izda. con Molly Fiskebolle, la perra de la familia), son su mejor apoyo.

Su última aparición pública no ha hecho más que preocupar. Fue en el Día Nacional de Noruega, el 17 de mayo, y Mette-Marit resultó la viva imagen de la fragilidad, con las cánulas nasales para respirar, continuos ataques de tos y sentada en un taburete, mientras su marido, el príncipe Haakon, y su hijo Sverre Magnus, permanecían de pie. Es la muestra del avance de la fibrosis pulmonar que recomendaría un trasplante de pulmón y que ha limitado su vida en general (tiene reconocida la discapacidad), su agenda con la casa real noruega, etc. Pero aun así, ella quiso estar presente en una jornada tan especial, contra las recomendaciones médicas.

Sus ausencias

Además, se la veía algo desamparada. No estaba a su lado la princesa Ingrid Alexandra, la heredera, que estudia Ciencias Sociales en Sidney (Australia). Ni por supuesto Marius Borg, su primogénito, previo al matrimonio con el príncipe Haakon, que continúa en prisión preventiva.

Agencias



Gente con estilo

BAILAORA

CECILIA GÓMEZ

“Es una suerte despedirte del escenario como tú quieres”

Tras la durísima lesión que le obligó a retirarse, la bailaora se subió al escenario en Sevilla por el centenario de la duquesa de Alba. Un éxito rotundo con el que definitivamente ha dicho adiós.



Llevaba mucho tiempo sin subirse al escenario por culpa de una lesión en la espalda que le hizo retirarse de manera abrupta, pero Cecilia Gómez ha regresado a las tablas, concretamente al Teatro de la Maestranza de Sevilla –aunque pretende seguir en Madrid– como directora de “Cayetana, mi pasión”. Un espectáculo que ya hizo en el pasado y que ha recuperado por el centenario de la duquesa de Alba. En él, la bailaora volvió a ponerse la bata de cola para interpretar una pieza. “Ha sido mi despedida”, dice.

-Este espectáculo es para ti muy importante.

-Sí, porque arranqué con él mi carrera en solitario y, por lo tanto, es como cerrar un ciclo. Mi carrera como bailaora ha sido muy larga, pero en solitario ha sido muy corta porque terminó de una manera abrupta. Como sabes, tuve que parar por una lesión. Y ahora puedo decidir cómo retirarme y qué mejor manera que hacerlo con esta pedazo de obra.

-¿Cómo surgió el encargo?

-Fue algo repentino. Yo ya había hecho un trabajo mental muy importante para empezar de cero, reinventarme y asumir que no podía volver a bailar. Y, de pronto, llega esto... Ha sido maravilloso.

-Admirabas a Cayetana.

-Muchísimo. Que Cayetano Martínez de Irujo haya contactado con nosotros en el centenario es muy ilusionante y un acto de reconocimiento de todo lo que hicimos por su madre. Este espectáculo era una manera de agradecerle a la duquesa todo lo que había hecho por el flamenco. Así que sé que, donde esté, está con nosotros, sin duda. ▶



La bailaora con vestido con volantes, de Vogana, 275 €; pendientes, de Briana, 142 €; collar con Cruz, de Briana (c.p.v.) y zapatos de vinilo y piel, de Magrit 400 €. A la izda., Cecilia con blusa monogram, de Gerard Darel, 185 €; short a juego, 145 €; collar, de Luxenter, 89,90 €; anillos, de Luxenter desde 32,90 € y sandalias, de Magrit, 350 €.



“Cuando me llamaron para el espectáculo tenía sentimientos encontrados: ilusión y miedo”

► **-En este espectáculo te has subido al escenario por última vez. Fue el 2 y 3 de mayo pasado. ¿Fue difícil?**

-Bueno, es que el dolor es algo que no se va. Yo, a raíz de mi accidente, me saqué la acreditación de coaching porque no encontraba la salida. Y ahora he hecho el trabajo al revés porque cuando me llamaron tenía sentimientos encontrados: estaba ilusionada, pero también tenía ese miedo... Y lo cierto es que he vuelto a ponerme los zapatos y a disfrutar al máximo.

-Incluso te animaste a ponerte una bata de cola...

-Ay, sí. Y te diré que fue como volverme a encontrar con ese yo de hace muchos años y poder darnos un abrazo y despedirnos. Además, la bata de cola está muy inspirada en Cayetana. El tejido es muy parecido al que lució en su boda con Alfonso Díez.

-¿Te has emocionado?

-Muchas veces. Tuve en mi casa colgada la bata de cola varias semanas y yo la miraba y decía: “¡Que me la tengo que poner...!”. Me la ponía, no era capaz de moverla, la colgaba y decía: “Ya podré”.

-Después de La Maestranza, la intención es seguir el espectáculo en Madrid.

-Sí, estamos en ello porque la productora que lo lleva está gestionando el Teatro Calderón y tenemos que ver los huecos que les quedan. Llevan muchísimos espectáculos y musicales y hay que encontrar su sitio.

-Después de esta mala racha que has vivido, la despedida de tu padre, la lesión... parece que todo vuelve a ponerse en su sitio.

-Sí, la verdad. En este momento de mi vida hay un cúmulo de circunstancias

casi mágicas. Porque, te digo, es una suerte y una alegría llegar a tu despedida como tú quieres, que es con lo que sueña cualquier artista, y no como sucedió.

-¿Quiénes han sido tus apoyos en el tiempo en que quisiste tirar la toalla?

-He tenido mucha suerte porque he tenido a mucha gente a mi lado: a mi madre, mi última pareja —César González de la Riva—, que ha sido fundamental, amigos... Pero te voy a decir algo, y no quiero que suene egocéntrico, pero en esos momentos es uno mismo su máximo apoyo. Por mucho que te digan, cuando estás en la oscuridad, no oyes, no ves... Y llega un momento en que eres tú mismo el que tienes que decir: "¿Cómo soluciono esto?, ¿cómo sigo?". Obvio que sin amigos y sin mi familia todo hubiera sido más difícil.

“Estoy haciendo castings como una loca. Me gustaría seguir en la interpretación”

-¿Y ahora tienes más proyectos?

-Pues me gustaría seguir en la interpretación. De hecho, estoy haciendo castings como loca. Es complicado, pero me hace muchísima ilusión arrancar. He hecho cositas, poco a poco, pero bueno, ahí estoy. Y también en el coaching, pero enfocado a los artistas, a los que empiezan y también a los que han tenido un cambio y están un poco perdidos para saber por dónde tirar. ▶



Muy guapa, con top palabra de honor, de Vogana, 245 €; pantalón bombacho, de Vogana, 139 €; pendientes de Briana, 142 €; pulsera de Nekane, 49 € y, sandalias de Magrit, 350 €. En la otra página, Cecilia con vestido de plumas, de Rosa Clará, (c.p.v.) y zapatos destalonados, de Magrit, 400 €.

► -¿Quieres seguir como directora y coreógrafa?

-Sí, precisamente ahora estoy recuperando todos los guiones que tenía y voy a empezar a hacer lo que he hecho con "Cayetana", pero ya sin subirme al escenario. Como directora me siento absolutamente realizada.

"He aprendido a disfrutar más de la vida. Ya no me disgusto por casi nada"

-Y el amor, ¿qué?

-Yo siempre he estado abierta al amor. Creo que compartir, tener un futuro con alguien, es muy bonito. A mí me hubiera gustado tener una pareja de esas largas, ver fotos de viejecitos de cuando íbamos a la universidad (risas). Lo veo y me parece maravilloso... Pero bueno, nunca es tarde. Ya llegará. Y, si no, te digo la verdad: yo sé estar muy bien sola y lo que más me gusta es dormir sola.

-¿Qué haces cuando no trabajas?

-Entrenar, porque es una de las cosas que más me ha ayudado a recuperarme de la lesión. Disfrutar de mi cachorrito, un perrito que tengo desde hace unos meses y que ahora tengo de casa en casa de amigos por los ensayos... Y viajar. Me encanta hacer rutas gastronómicas. Me gusta mucho cocinar, pero también me gusta mucho comer y disfruto también mucho de no hacer nada. Esto es algo que la gente debería saber hacer y entender que no es una pérdida de tiempo, sino un regalo para ti.

-¿Sabes parar la mente?

-Sí, lo aprendí con la lesión porque estuve tanto tiempo sin poder hacer nada, con el único campo de visión siendo el techo... No pasa nada por no hacer nada. Yo era súper obsesiva con el orden y luego te das cuenta del tiempo que has perdido en tonterías. Date cuenta de que, para mí, el simple hecho de dar un paseo era un regalo o hacerme un café yo sola.

-¿Disfrutas la vida más?

-Sí, mucho más y no me disgusto por casi nada. Antes me disgustaba por cualquier cosa porque era súper perfeccionista. No respiraba...

-¿Qué le pides al futuro?

-Poder seguir trabajando en lo que me gusta porque ese es el verdadero regalo. Yo miro para atrás y pienso: no he trabajado nunca porque me gusta tanto lo que hago... Y, bueno, tener salud. Es un tópico, pero te juro que ahora lo primero que hago es dar gracias por tenerla. Y, bueno, estar rodeada de buena gente, que mi familia esté bien y complicarme la vida lo menos posible (risas).

-Por eso hay que brindar.

-¡Claro que sí! Antes, cuando hacía Chavela Vargas, todo el mundo me regalaba tequila y llegó un momento en que dije: "¡Parad!". Ahora tengo una debilidad por los vinos de Marqués de Murrieta, que creo que son como los Óscar de los vinos. Iré a la bodega (risas).

Susana Jurado

Fotos: Ana Ruiz

Ayd. de foto: Idoia Vitas

Estilismo: María Álvarez

Maquillaje y peluquería:

Javier Reyes

Agradecimientos:

UMusic Hotel Madrid.

C/ de la Paz, 11. (Tlf. 911 23 10 99)

"Antes cuando hacía Chavela Vargas todo el mundo me regalaba tequila"



Cecilia, con blusa con strass de Maje, 235 €; falda fruncida de Maje, 325 €; anillo a modo de corbatín, de Briana, 142 € y, zapatos de vinilo y piel, de Magrit, 400 €.

Mis secretos al descubierto

Cada día cuando abro los ojos pienso...

Primero doy las gracias y luego hablo con mi yo más avanzado y le pido que venga y me ayude

Sólo puedo darle gracias a la vida por...

Por valerme por mí misma

En mi armario nunca puede faltar...

Un vestido negro

El olor que me recuerda a mi infancia...

Muchos, pero el que más el olor a mar

Cuando quiero escaparme siempre voy a...

Galicia

Los favoritos del maquillador Javier Reyes



Acondicionador reparador, de Great Lengths, 35 €.



Secador Multi-Styler iónico, de EOLUX, 289 €.



Champú reparador, de Great Lengths, 35 €.



Cepillo para cabello cuadrado Great Lengths, de Acca Kappa, 45 €.



CITA EN...

Quedamos con Cecilia en el Hotel UMusic de Madrid. Un establecimiento de 5 estrellas ubicado a un paso de la Puerta del Sol y junto al teatro Albéniz. Un lugar único en el que la bailaora encajaba a la perfección, como demuestran las imágenes.



Esta semana

RAFA NADAL

INAUGURA SU MUSEO EN MALLORCA

El tenista con mayor palmarés del panorama patrio vivió el pasado 14 de mayo uno de los días que no olvidará: inauguró el Museo Rafa Nadal en Manacor. En él se pueden ver desde sus primeras raquetas de niño, imágenes de los triunfos más significativos, trofeos, recuerdos y mil momentos de su larga y fructífera trayectoria.



GEORGINA RODRÍGUEZ

CAMBIO DE LOOK EN EL FESTIVAL DE CINE DE CANNES

La influencer ha sorprendido en el mítico festival de cine con un golpe de impacto: una larga melena rubio platino que no sabemos si será algo definitivo o puntual. El estilista Dimitris Giannetos ha sido el responsable de este cambio de look que tanto está dando que hablar.

LUIS ASTOLFI
RECIBE UN MERECIDO HOMENAJE

El jinete Luis Astolfi ha recibido un cálido homenaje en el Longines Global Champions Tour, celebrado en Madrid. La Medalla de Oro la recibió de manos de Javier Revuelta, presidente de la Real Federación Hípica Española. Astolfi anunció el pasado mes de marzo que padece ELA.



CRUZ SÁNCHEZ DE LARA **EN LOS PREMIOS CASTIZOS** **DE “EL ESPAÑOL”**

El vestido elegido por Cruz Sánchez de Lara en rojo y blanco es un homenaje a las castizas chulapas de Madrid, confeccionado por las mujeres del taller de APRAMP (taller textil y centro de formación solidario); Cruz estuvo acompañada en todo momento por su marido, Pedro J. Ramírez, director del periódico “El Español”.



EMILIO GUTIÉRREZ CABA **GALARDONADO POR SU** **TRAYECTORIA**

El conocido actor ha sido reconocido en la 36ª edición de los Premios “El Ojo Crítico” por su fructífera trayectoria profesional. Una buena noticia en estos momentos en que está inmerso en una batalla judicial con su expareja, Mónica Medina, por una demanda de desahucio para que ella abandone la casa donde vive, propiedad del actor.



CARMEN LINARES **EN LA PRESENTACIÓN** **DE UN LIBRO DE LORCA**

La cantaora ha asistido en el Instituto Cervantes de Madrid a la presentación del libro “Cancionero popular de Federico García Lorca”. Carmen encabeza el cartel del Festival de Úbeda junto al bailarín Jesús Carmona.

ROONIE WOOD feliz en la fiesta del Rey Carlos III

La estrella del rock británico y su mujer, Sally, asistieron al 50 aniversario de la organización benéfica "A King's Trust", del rey Carlos III. La celebración se produjo en el Royal Albert Hall de Londres y el matrimonio posó así de divertido.



PATRICK DEMPSEY se mete en la piel de un asesino con Alzheimer

Lejos del papel que le valió el apodo "Doctor Macizo" en Anatomía de Grey, Dempsey dará vida a un asesino que sufre Alzheimer. La serie de suspense es "Memoria de un asesino" y se estrena en EE UU en la cadena FOX, aún no tiene plataforma en España. En la foto, durante la presentación de la programación de Fox en Nueva York.



MICHELLE PFEIFFER rompe el pacto con su marido

La actriz californiana y David Kelley llevan casados desde 1993; son una de las parejas más sólidas de Hollywood pero algo ha cambiado entre ellos. Michelle nunca ha querido que trabajaran juntos para salvaguardar su relación, pero han roto su pacto por la serie "Margo's Got Money Troubles", donde él es el director y ella una de las protagonistas.

MIRANDA KERR la vida en rosa

Un vaporoso vestido rosa pastel de Dior fue el elegido por Miranda para asistir al desfile de Dior 2026, en Los Ángeles, donde posó con su marido, Evan Spiegel, CEO de Snapchat. Son la viva imagen de la felicidad: llevan casados desde 2017, tienen tres hijos juntos: Hart, Myles y Pierre; a quien se suma Flynn, hijo de Miranda y su exmarido Orlando Bloom.



JENNIFER LÓPEZ acapara todas las miradas

Una chaqueta nude empolvado, de Jean Paul Gaultier, ha sido responsable (junto a sus espectaculares curvas) de que todos los flashes se dirigieran a ella. JLo presentó su nueva comedia romántica, "Office Romance", junto a Brett Goldstein, con quien derrochó química en la alfombra roja, lo que ha disparado los rumores sobre si habrá algo más entre ellos.



ANNETTE BENING entra en el universo "Yellowstone"

Kelly Reilly y Cole Hauser (Beth Dutton y Rip Wheeler en la ficción) están al frente del Rancho Dutton y tendrán a Annette Bening como rival en "Dutton Ranch" (spin-off de "Yellowstone"). Los actores posaron así de amigables en el estreno de la serie en Nueva York.



**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**

Eugenia Martínez de Irujo

SAGITARIO

23-11 al 21-12

Salud: Gracias a la influencia positiva del Sol te vas a sentir de maravilla, tanto por dentro como por fuera.

Tendrás ganas de mimarte y de hacerte más de un tratamiento de belleza.

Amor: Según me indica el cuatro de Copas vais a arreglar la crisis que vivías con tu pareja. La comunicación y ceder en algunos aspectos ha sido fundamental. Si tu corazón no está ocupado, vas a lograr conquistar a la persona que te llamó la atención hace tiempo.

Fortuna: En tu nuevo trabajo cosecharás muchos éxitos y tendrás encima de la mesa más de un proyecto. Elige bien. El uno y el azul te darán suerte.

HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

ARIES

21-3 al 20-4

Salud: Un catarro mal curado se podría complicar. Tómatelo en serio y sigue la medicación que te recete tu médico. Tu estado de ánimo se verá afectado por esto.

Amor: El Cuatro de Espadas y la influencia negativa de Mercurio en tu signo me indican que no debes dejarte llevar por la pasión o por un flechazo a primera vista. Te puede complicar mucho la vida. Un familiar te va a pedir ayuda para que le consueles con un problema sentimental. No debes posicionarte.

Fortuna: Debido a la influencia negativa del Sol los negocios no están saliendo como esperabas. Tienes que tener paciencia. El cinco y el rojo te darán suerte.

TAURO

21-4 al 20-5

Salud: Puedes sufrir un problema gástrico que te tendrá un par de días con molestias. Además, vas a tener bastante estrés. Intenta descansar más.

Amor: No tienes que dudar de la lealtad de tu pareja. Te va a demostrar lo mucho que te quiere. Venus te va a hacer disfrutar del amor y pasar momentos inolvidables. Si no tienes pareja no te dejes llevar por las apariencias. Vas a arreglar un conflicto familiar.

Fortuna: Gracias a la influencia positiva de Marte en tu signo, una persona muy cercana te va a ayudar a encontrar un empleo mejor. Si tienes previsto un viaje, mejor será que adquieras un seguro, por si tienes que aplazarlo.

LEO

23-7 al 23-8

Salud: Durante esta semana intenta tener tranquilidad y relax, así evitarías problemas con la tensión arterial. No debes llevarte disgustos, intenta disfrutar de las pequeñas cosas. Así te irá mucho mejor.

Amor: Si te lo propones, puedes demostrar tu cariño y tu pareja te lo agradecerá. Además, vas a recibir la invitación de boda de una persona muy cercana, que te pedirá que le ayudes en los preparativos, te lo pasarás muy bien.

Fortuna: Según me indican las cartas, en el terreno laboral no vas a tener ningún tipo de problema. Cada día que pasa, la relación con tus compañeros es mucho mejor. La amatista te dará suerte esta semana.

VIRGO

24-8 al 23-9

Salud: Decidiste darte un respiro para relajarte y desconectar del día a día. Te ha venido bastante bien, porque has llegado con las pilas cargadas. Debes tener cuidado con las bebidas frías, ya que te pueden afectar a la garganta.

Amor: Según el seis de Copas esta semana vas a estar volcado con tu familia, ya que en ellos encuentras el apoyo necesario para sobrellevar los problemas sentimentales. No vas a tener la necesidad de buscar pareja, porque ahora lo que quieres es disfrutar de tu soltería.

Fortuna: Aunque la monotonía en el trabajo te puede llegar a aburrir, no debes dejar aparcadas tus tareas porque te podrían sancionar por ello.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

Salud: Huye de las cenas copiosas porque te impiden descansar bien. Si estás pensando en hacerte un cambio de imagen, es mejor que no te arriesgues demasiado. Tu estado de ánimo no será muy bueno, sobre todo a finales de la semana.

Amor: Según el Cuatro de Copas tu pareja te va a sorprender con una escapada romántica. Hacía mucho tiempo que no hacíais algo juntos. Aprovechad para hacer de esta escapada una gran experiencia. Si no tienes pareja, conocerás a alguien muy interesante.

Fortuna: Si estás buscando un nuevo empleo, vas a tener buenas noticias y muy pronto firmarás un nuevo contrato.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

Salud: Desde hace tiempo llevas una vida monótona y aburrida. Tienes que dar un giro a tu vida y empezar a divertirte. Que no te dé pereza hacer cosas. Y, sobre todo, pensar más en ti y no dar prioridad a los demás.

Amor: Eres una persona impulsiva y debes empezar a controlarte para tratar de llevar una vida sentimental con más armonía y sin sobresaltos. Esta semana, tus continuos cambios de humor hacen que provoques discusiones con las personas que tienes alrededor.

Fortuna: Debes adaptarte al momento profesional y no disgustarte si hay planes que no salen adelante. Si tienes en la cabeza la idea de crear un negocio propio, es mejor que esperes.

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

GÉMINIS

21-5 al 21-6

Salud: Aunque tienes buena salud, es conveniente que te pongas en forma. Cuida tu alimentación, y hacer ejercicio te va a beneficiar. Debes tener cuidado con los cambios de temperatura, porque te pueden afectar a la garganta.

Amor: En muchas ocasiones tu timidez te frena a la hora de lanzarte. Tienes que mostrarte tal y como eres, y soltarte la melena. De esta forma, podrás vivir tu relación de una manera mucho más intensa y pasional.

Fortuna: Según me indica el Tres de Espadas, si trabajas con personas de tu mismo sexo tendrás falta de comunicación con ellas y esto podría provocar alguna situación tensa.

CÁNCER

22-6 al 22-7

Salud: Te vendría bien beber más agua y hacer algo de ejercicio, aunque te dé pereza. Últimamente ves peor de cerca, no vendría mal que visitaras a tu oculista. Tu estado de ánimo será positivo.

Amor: Si tu corazón no está ocupado debes tener los ojos bien abiertos, porque te atrae la gente complicada y al final te acaba dando problemas. Si tienes pareja, gracias a la influencia positiva de la Luna habrá momentos con mucha pasión. Además, tienes que vigilar la estabilidad familiar.

Fortuna: Si te ves con la obligación de pedir ayuda a algún compañero, no lo dudes. Hay cosas que no puedes hacer solo, por mucho que te empeñes.

ACUARIO

21-1 al 18-2

Salud: Podrías tener un repentino dolor de muelas que te tendrá toda la semana con dolores. Ve al dentista lo antes posible. Además, tendrás los nervios a flor de piel y serán tu peor enemigo estos días.

Amor: No debes dudar de la honestidad de la persona que está a tu lado. En los últimos tiempos ves fantasmas donde no los hay, y esto te lleva a sufrir sin motivo. Si no tienes pareja, te van a presentar a una persona muy interesante. Los dos vais a querer veros a solas.

Fortuna: La evolución lunar te favorece en todo lo relacionado con tus finanzas y trabajo. Es el momento para aprovechar todas las oportunidades que surjan para cambiar de empleo. El siete y el azul te darán suerte.

PISCIS

19-2 al 20-3

Salud: Tu salud es bastante buena, pero en ocasiones te sientes pesimista sin motivos, procura poner más de tu parte y saca ese lado fuerte que tienes en tu interior como buen Piscis.

Amor: Siempre esperas que tu pareja sea quien tome la iniciativa y luego surgen los reproches y las discusiones. Si tu corazón no está ocupado, te voy a dar un consejo importante: debes dejar el pasado atrás y centrarte en el presente si quieres vivir el amor como te mereces.

Fortuna: Debes confiar en la gente que tiene más experiencia que tú en el trabajo. Así conseguirás prosperar. Tu economía necesita que frenes un poco porque estás gastando mucho dinero.



Paco León

LIBRA

24-9 al 23-10

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Salud: Durante estos días podrías tener problemas estomacales, sabes que no te cuidas lo suficiente. Estos problemas te harán estar con el ánimo bajo, intenta desconectar y no le des vueltas.

Amor: Según el tres de Espadas podrías tener problemas con tu pareja. Tiene celos. Hablad de esta situación y tomad una solución juntos. No tenéis por qué ser infelices. Si no tienes pareja, esta semana no conocerás a nadie que merezca la pena.

Fortuna: Son tiempos difíciles para tu empresa y tienes que arrimar el hombro. Además, deberás hacer frente a un pago que no esperabas. Estará relacionado con tu vivienda. Debes controlar tus gastos.

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

Solucionarás un problema importante en el trabajo.

Cuidado con las caídas en tu hogar.

2 3

Tu pareja te hará una confesión que dará un vuelco a vuestra relación.

Ahora se ha alejado de ti, pero volverá.

4 5

No te preocupes por los problemas de los demás.

Un familiar te va a pedir ayuda.

6 7

Tu relación va viento en popa.

Te van a ofrecer una jugosa oferta de trabajo.

8 9

Vas a tener éxito en un examen o entrevista de trabajo.

YO opinó

por ángel antonio herrera

Carmen Thyssen es una popular con gran nombre de museo, que además existe. El museo, y ella. Llevaba un tiempo sin asomar en los papeles, pero ahora sí. Resulta que ha estado internada varios días en el hospital y luego sigue recuperación lenta en su casa, bajo vigilancias constantes. Hubo preocupación, hay preocupación. Triunfó mucho en los papeles volanderos como **Carmen Cervera**, una criatura deslumbradora de finales de los setenta, con el seno breve y la melenita lírica. Ya ha llovido. Después, fue cumpliendo años, pero sobre todo fue cumpliendo fiestas, o matrimonios, o museos, o todo junto. Tuvo discordias con su hijo, pero luego, con el tiempo, a **Tita** y a **Borja** les vimos muy anudados de yate, o sea, que todo fue mejor. Bien. Ella ha insistido a veces en que no es la viuda más rica de España, aunque puede mirarse en un Picasso propio, y no en un espejo de rebajas. A Carmen debemos la residencia de algunos cuadros célebres. Y también aquel hit "No a la tala", que es lo que ella cantaba cuando se encadenó a un platanero del Paseo del Prado, en Madrid, como protesta por los proyectos del entonces alcalde **Gallardón**. Es, en fin, lo contrario a los populares de garrafón, esos zánganos de trimestre. Ojalá se recupere pronto.



Tita Cervera, de 83 años, desmiente un empeoramiento y se recupera en casa de la neumonía por la que supuestamente ingresó en la clínica Teknon.

**DIEZ
MINUTOS**

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

JEFA DE REDACCIÓN
Mar Cabanas mcabanas@hearst.es
JEFE DE DISEÑO
Ignacio Roldán iroldan@hearst.es

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

REDACCIÓN WEB:
diezminutos@hearst.es
Rosa María Prieto (Directora Digital) 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 Proserpi
DIRECTOR HEARSTMADE: Luis Quintana
DIRECTORA HEARST LIVE: Inés Pérez
DIRECTORA PUBLICIDAD INTERNAC. IMPORT: María Moruno
MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 MADRID.
Tel.: 91 728 70 00.
DIRECTORA COMERCIAL: 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 Vñals
COORDINADORA: Amparo Gasull
VALENCIA: Bárbara Sanchis. Tel.: 660829419

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 : Rotocolibri
Edición Pocket : Monterreina

DISTRIBUCIÓN: SGEL
ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:
Tel.: 91 112 62 60 de lunes a viernes 9.00 h a 14.00 h.
suscripciones@hearst.es

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

Control de la OJD.
Depósito legal: M-2092-1958 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.



FANBOOK
BAD BUNNY
ORÍGENES · MÚSICA · ÉXITO · ICONO



**INCLUYE
UN PÓSTER
DOBLE
DE GRAN
FORMATO**



**LA EDICIÓN DE COLECCIONISTA DEFINITIVA
¡NO TE QUEDES SIN ÉL!**

Ya en kioscos: **Madrid, Barcelona y Valencia.** O cómpralo **online aquí**



21

THERMAL PROTECTOR

Nutrición y defensa térmica avanzada

21 BENEFICIOS. INFINITAS POSIBILIDADES



Vitamina E y B5 • Proteína de seda • Thermal Stability

* TEST INSTRUMENTAL SOBRE EL ACTIVO TERMOPROTECTOR

TU TESORO MEJOR GUARDADO

Salerm
COSMETICS
www.salerm.com
Instagram Facebook TikTok YouTube Pinterest