

DIEZ MINUTOS

5 AGOSTO 2026 • NÚM. 3911

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

SOLO
2,70€
Canarias 2,85€



La presentadora y Luis Enríquez se casaron en Girona ante 250 invitados



ENTREVISTA
JULIA JANEIRO
"Tengo un arte que todavía no se ha mostrado"



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



ROCÍO CRUSSET
Celebra su reboda en Ibiza

SUSANNA GRISO

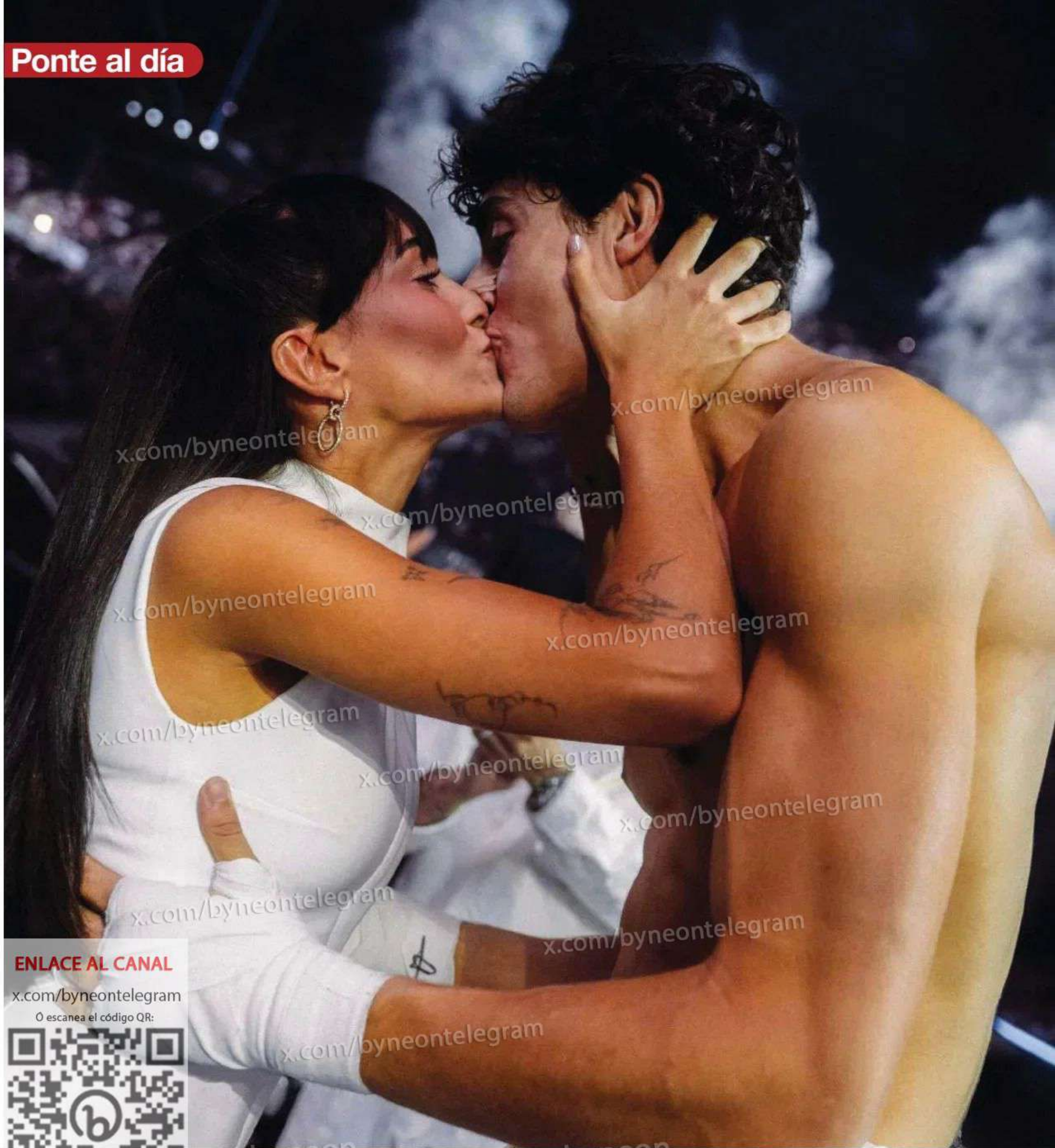
un 'sí, quiero' de cuento

LAS MAS CRACKS



**PATATAS FRITAS EXTRA CRUJIENTES.
EN SERIO. MUY BIEN.**





ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



AITANA Y PLEX

Beso de película en la Velada del Año

La sexta edición del combate entre creadores de contenido que organiza Ibai Llanos tuvo grandes momentos, pero el mejor fue el beso de película que se dieron Aitana y Plex. El youtuber se enfrentaba a Fernanfloo, le ganó y saltó del cuadrilátero para ir directo hacia Aitana, que estaba junto a sus entrenadores, para fundirse en un abrazo primero y después en un beso, que la propia cantante le repetía cogiéndole del cuello. El broche final a un espectáculo masivo en el estadio de La Cartuja de Sevilla y que siguieron millones de personas por internet.

Ponte al día



De fucsia y con lentejuelas. Así iban María Bravo y Eva Longoria.

MARÍA BRAVO Y EVA LONGORIA

Vuelven a rodearse de VIP en la gala Global Gift

Marbella fue un año más el escenario de la gala Global Gift. Una noche solidaria amadrinada por María Bravo y Eva Longoria. Por la alfombra azul de la decimoquinta edición de este evento, que recauda fondos para la Global Gift Foundation, pasaron muchos rostros famosos, como Vicky Martín Berrocal o Iván Sánchez.



Vicky Martín Berrocal, con un diseño en burdeos de su firma, Victoria Collection.



El actor Iván Sánchez eligió un traje en el color de moda: chocolate.

EL SECRETO DE TU PIEL EN DOS PASOS

Activa tu 'body glow'

Hidratar en profundidad y potenciar el bronceado durante el verano es posible con una sencilla rutina corporal que solo requiere de dos productos: 'Mixa Niacinamide Bright' y 'Mixa Bright & Bronze'.

PASO 1. Mañanas

Aplicar la 'Crema hidratante Mixa Niacinamida' en escote, brazos y piernas, que unifica el tono y reduce las manchas oscuras. Aporta a tu piel un efecto 'glow' inmediato.



PASO 2. Noches

Conseguir un bronceado progresivo sin necesidad de tomar el sol, al tiempo que hidratas la piel, es posible con 'Mixa Bright & Bronze'. Destaca por su delicioso aroma, su rápida absorción y porque deja un acabado uniforme, sin efecto parcheado.

El verano no es precisamente el mejor amigo de la piel y, en esta época, hay que dedicarle el doble de atención que el resto del año. El sol, el cloro, la sal o el aire acondicionado provocan la aparición de manchas y hacen que pierda luminosidad, justo cuando más la lucimos con bañadores y vestidos. Gracias a una sencilla

rutina de dos productos podemos devolverle su mejor aspecto en poco tiempo. Hablamos de la *Crema hidratante Mixa Niacinamida*, un producto de uso diario enriquecida con vitamina Cg, que nutre intensamente, unifica el tono de la piel, ayuda a atenuar las manchas oscuras (que aparecen por la radiación) y aporta un efecto glow

único en piernas, brazos y escote. El segundo paso es aplicar *Mixa Bright & Bronze* cada noche. Esta loción combina la hidratación al final del día con un bronceado progresivo y natural. Su fórmula, apta para todo tipo de pieles, ayuda a conseguir un tono dorado natural sin necesidad de tomar el sol y, además, a mantenerlo.

La pareja no
pudo ocultar la
emoción tras
convertirse en
marido y mujer.





Sellaron su amor con un delicado beso ante la prensa.

La pareja ha puesto el broche de oro a su historia de amor con un precioso enlace civil celebrado en S'Agaró (Girona): "Se me ha cortado la respiración nada más verla", dijo el novio.

SUSANNA GRISO

un "sí quiero" de cuento



Un amor DE CUENTO

“Cuando te das cuenta de que quieres pasar el resto de tu vida con alguien, quieres que el resto de tu vida empiece lo antes posible”, ha dicho Susanna, que se derrite con Luis.

LA CEREMONIA CIVIL ESTUVO CARGADA DE EMOCIÓN Y DE GESTOS DE CARIÑO

Susanna Griso y Luis Enríquez ya son marido y mujer. La pareja selló su historia de amor el pasado 25 de julio en una ceremonia civil celebrada en el emblemático Hotel de lujo Hostal de La Gavina, en S'Agaró (Girona), uno de los enclaves más exclusivos de la Costa Brava.

El enlace, de “aire informal y relajado”, según comentaron los novios, reunió a más de 250 invitados, entre familiares, amigos y numerosas caras conocidas del mundo del espectáculo, la política e incluso la empresa.

Uno de los momentos más emotivos llegó con la entra-

da de la novia. Susanna estuvo acompañada por su hijo mayor, Jan, que la llevó hasta el “altar”. También estaban presentes sus otros retoños, Mireia, la pequeña Dorcette, a quien adoptó en Costa de Marfil en 2018 y se encargó de entregarles los anillos, y Koudus, su hijo de acogida. ►





Los novios
posaron para
la prensa y
brindaron por su
vida en común.



Durante la ceremonia, oficiada por Josep Xifre, alcalde de Santa Cristina D'Aro, la pareja escuchó varios discursos cargados de cariño, entre ellos, el de Paco, hermano de la presentadora.

“ESTÁ MARAVILLOSA, IMPRESIONANTE”, DIJO EL NOVIO

► Luis también recibió el apoyo de sus hijos: Blanca, Santi, Lola y Luis. Todos ellos ejercieron de padrinos del enlace. No faltó su madre, Pilar Nistal.

Un diseño cómodo

La periodista eligió un vestido de inspiración bohemia firmado por Rosa Esteva para Cortana, con escote palabra de honor y una vaporosa falda de

seda, un diseño pensado para “disfrutar de la celebración”, como dijo Susanna. Los zapatos, de Isabel Addo. “Está maravillosa, impresionante... Se me ha cortado la respiración nada más verla”, le dijo Luis a su ya mujer ante la prensa. Susanna se explicó, entre risas: “Le dije a la diseñadora que era algo informal... Y todo ha sido cosa suya. Lo ha clavado”. ►



Entre los invitados, María Zurita, El Turroneo y Gema López.



Los compañeros de "Espejo público". De izda. a dcha: Nando Escribano, Miquel Vals, Gema López, Lorena García y Alberto Díaz



Nuestro colaborador Ángel Antonio Herrera con su mujer, la periodista Carmen Ro.



Marta Robles eligió un diseño de tirantes en rojo que le sentaba de maravilla.



Tampoco faltaron Pedro J. y su esposa, Cruz Sánchez de Lara.



Hasta el último **DETALLE**

A Susanna la vistió Cristina Rodríguez y la maquilló Isabel Álvarez. Lo hicieron en el mismo hotel donde se celebró el enlace. Ella misma ha querido compartir con “DM” estas imágenes. “Es lo que tienen las segundas nupcias, que las tomas con más calma”.





Irradia

FELICIDAD

La presentadora no podía ocultar la felicidad de dar el "sí, quiero" a Luis, el amor de su vida. En esta imagen vemos sus zapatos, de Isabel Addo.



Jan, el hijo mayor de la presentadora, ejerció de padrino y la llevó al altar.

EL ENLACE SE PRODUJO BAJO UN PRECIOSO ATARDECER

► Luis Enríquez, por su parte, apostó por un estilismo poco convencional: una guayabera rosa confeccionada a medida en la Camisería Galán, de Sevilla. Fue un regalo de Cruz Sánchez de Lara, esposa de Pedro J. Ramírez.

Tras el intercambio de votos llegaron los discursos cargados de cariño como el de Jan, hijo de Susanna, Jaime de los Santos, gran amigo de la pareja, y Paco, hermano de Susanna. Después, los novios abandonaron el altar entre

una lluvia de plumas blancas y una gran ovación. Fue entonces cuando los invitados disfrutaron de una celebración en la que no faltaron la buena música y el baile. Los recién casados inauguraron la pista con "Noches de boda", de Joaquín Sabina, antes de dar paso a una animada fiesta en la que sonó September, de

Earth, Wind & Fire y Eric Griso, su sobrino.

Entre los asistentes se encontraban muchos compañeros de profesión como Pedro J. Ramírez, Marta Robles, Rubén Amón, Nuria Roca, Roberto Braseró, Lorena García, Gema López o Miquel Valls. También su íntima amiga María Zurita, El Turroneiro... ►



EL VERANO SE VIVE MEJOR CON HELADOS ARTESANOS

Tradición y calidad

Los mejores ingredientes y una producción artesanal marcan la diferencia a la hora de elaborar un buen helado. Elige entre las tres variedades Dia y prepárate para disfrutar.

Uno de los caprichos del verano que más nos gustan son, sin duda, los helados. Son el postre perfecto, pero también la tentación a la que sucumbir a media tarde, mientras descansas viendo tu serie favorita, o compartiendo ese momento dulce con los tuyos. Y ya que nos abandonamos a este placer refrescante y delicioso, que sea de la mejor manera posible: con helados artesanales. Dia apuesta por recuperar el sabor de lo auténtico mediante tres sugerencias deliciosas elaboradas al estilo tradicional. Además de delicadas y riquísimas, estas recetas son también sencillas: con pocos

ingredientes, y sin conservantes ni aditivos. Porque las cosas buenas no tienen que ser complicadas.

Pocos (y ricos) ingredientes

Los helados artesanos Dia consiguen un sabor único con tan solo cuatro o cinco ingredientes. Las tres variedades llevan una base de leche, nata, azúcar y huevo a la que se suma, en cada caso, el componente principal: nata, cacao o vainilla. Una materia prima de calidad perfecta para crear helados que son toda una experiencia: equilibrados, deliciosos y con una textura muy cremosa que le encantará a toda la familia.

TRES SABORES

Helado crema con nata

Destaca por su cremosidad y suavidad. Es perfecto para tomar solo o acompañar cualquier postre: con fresas o melocotón, en el café, con nueces o almendras, etc. ¡Hay mil ideas para probar!

Helado crema de vainilla

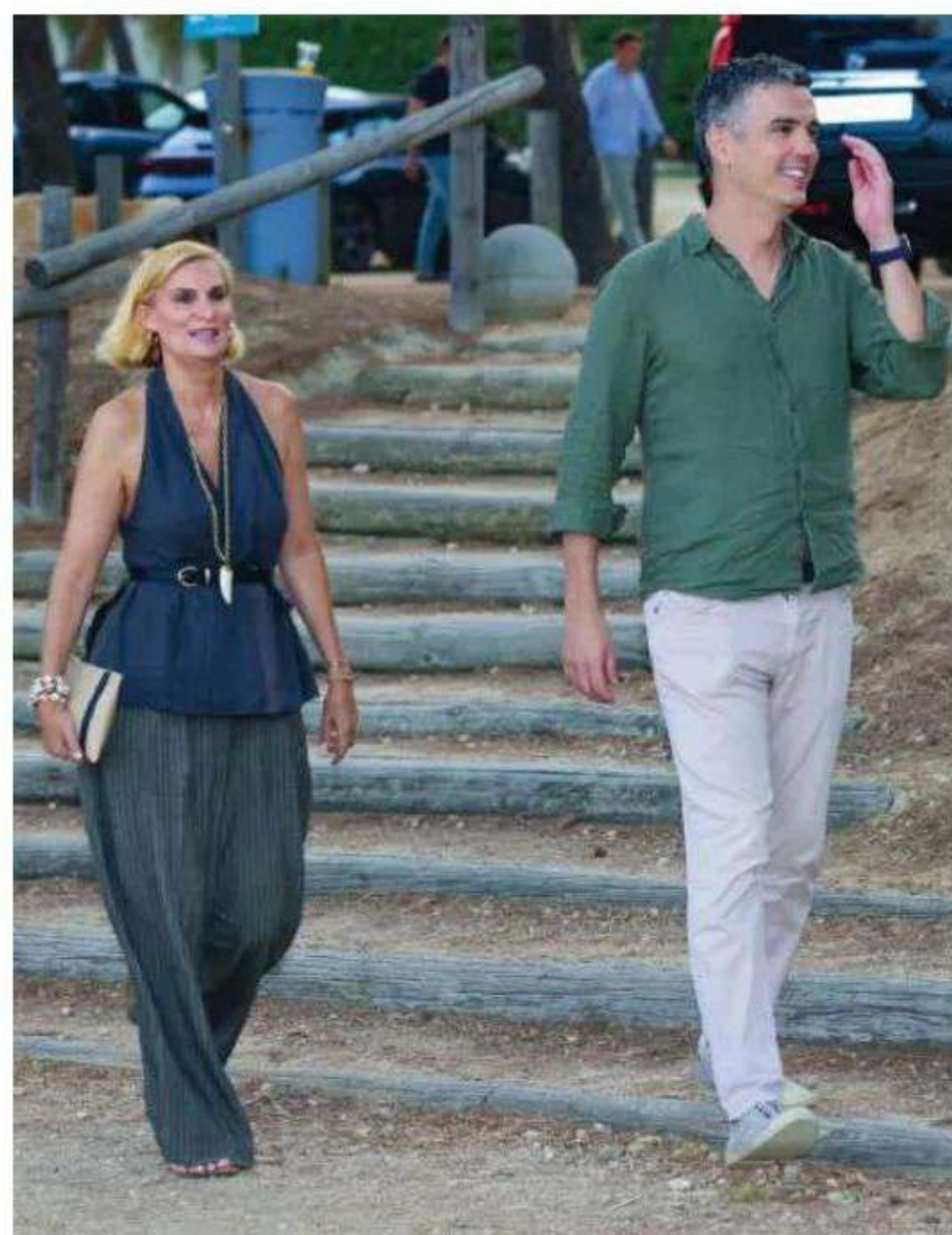
Elaborado con vainilla natural, consigue el equilibrio perfecto entre cremosidad y aroma. Pruébalo en compañía de un *brownie*, con tortitas o gofres, con frutos rojos o con mango.

Helado de chocolate

Con el cacao como ingrediente clave, esta variedad le encantará a los amantes de este sabor. Es delicioso acompañado de frambuesas, plátano, avellanas o pistachos, o con unas escamas de sal.



La periodista vistió en la preboda de Rosa Esteva para Cortana. Y el novio súper informal.



UNA FIESTA INFORMAL EN LA PLAYA PARA RECIBIR A SUS INVITADOS

► Antes del esperado “sí, quiero”, Susanna Griso y Luis Enríquez quisieron recibir a sus invitados con una fiesta preboda celebrada la tarde del viernes en un chiringuito junto a la playa de S’Agaró.

Jamón y canapés fríos

Fieles al espíritu desenfadado que habían imaginado para todo el fin de semana, Susanna y Luis apostaron por un encuentro informal, con el Mediterráneo como telón de fondo. Allí degustaron un cocktail al aire libre con jamón y canapés fríos y bailaron hasta bien entrada la noche. Un previo que, sin duda, sería la precuela de un día de boda de cuento de hadas... “Es la persona más maravillosa que he conocido”, dijo Susanna de su ya marido.

DM/Fotos: Silvia Sánchez/Agencias



De izda. a dcha., el director de “Espejo público”, Alberto Díaz, con su esposa, la coach, Cristina Soria; David Valdeperas y Miquel Vals,



No faltaron María Zurita, Pilar Vida, Lorena García, Gema López o Marta Robles con su pareja, Luis Martín de Bustamante



ROCÍO CRUSSET

celebra su reboda con un fiestón en Ibiza

Tras su "sí, quiero", el 30 de mayo en Nueva York, la modelo y Charlie Schein organizaron un gran evento en la isla para los amigos que no pudieron estar con ellos en EE UU.

La felicidad de los
novios se dejó ver en
todos los momentos de
la fiesta.

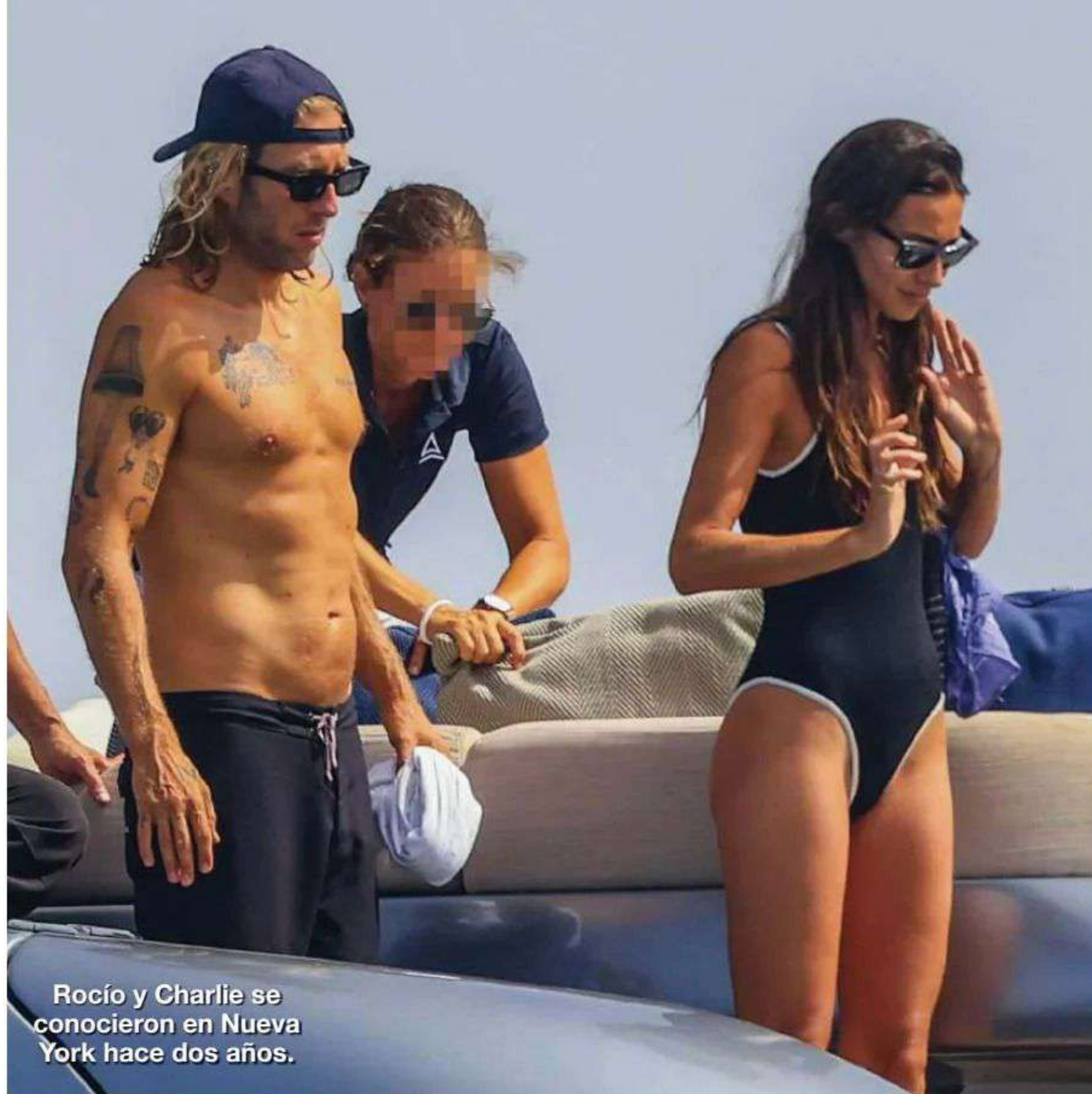
Dos meses después de darse el “sí, quiero”, en Nueva York, Rocío Crusset y Charlie Schein han reunido a sus amigos en Ibiza para celebrar su matrimonio en un entorno de ensueño. La pareja eligió la isla pitiusa para organizar una exclusiva celebración en la que no ha faltado de nada: fiesta en un acantilado, paseo en barco por la costa y un fiestón de los que no se olvidan.

La celebración tuvo lugar el viernes 24 de julio en una espectacular finca privada rodeada de naturaleza. Para la ocasión, Rocío eligió un vestido satinado de tirantes y un adorno floral colocado sobre un lado de la melena, suelta y con ondas. Por su parte, el novio, Charlie, apostó por un elegante conjunto de lino negro. Uno de los detalles más comentados de la fiesta fue el regalo preparado para los invitados: una gorra azul marino personalizada con una ilustración de la pareja rodeada de motivos mediterráneos y la inscripción “Rocío & Charlie Ibiza”.

Su hermano, a su lado

Entre los asistentes no faltaron algunos de los familiares más cercanos de la modelo, como su hermano, Alberto Herrera, y su mujer, Blanca Llandres, que aterrizaron en la isla el martes 21 de julio para disfrutar junto a los novios de unos días de descanso.

Desde el aeropuerto, pusieron rumbo a Casa Jondal, uno de los restaurantes de moda de la isla, situado en la playa de Cala Jondal, en San José. Allí ya les esperaban Rocío, Charlie y varios amigos del novio para disfrutar de una comida frente al mar.



Rocío y Charlie se conocieron en Nueva York hace dos años.



UN VESTIDO DE SATÉN Y EL PELO SUELTO

Para la reboda, Rocío eligió un vestido mucho más sencillo que el que lució en su “sí, quiero” en Nueva York, diseñado por ella y elaborado por una íntima amiga suya. Como vemos en la imagen, la modelo eligió un diseño de satén en blanco, joyas súper sencillas y un tocado de flores en el pelo. La celebración tuvo lugar en un acantilado cuya decoración fue cuidadosamente elegida por los novios.



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



ROCÍO
ELIGIÓ UN
BAÑADOR
NEGRO QUE
RESALTABA
SU TIPAZO



Súper **CARIÑOSOS**

Alberto, hermano de Rocío y su esposa, Blanca, viajaron sin su bebé y se mostraron de lo más cariñosos.



Entre plato y plato, todos aprovecharon para darse un refrescante baño en las cristalinas aguas del Mediterráneo, donde no faltaron las muestras de cariño entre los recién casados.

Casa Jondal se ha convertido en uno de los grandes puntos de encuentro del verano para las celebridades nacionales e internacionales. Apuesta por una cocina mediterránea basada en pescados y mariscos frescos, con especialidades como el arroz caldoso de bogavante, la lubina a la sal o el carpaccio de gamba roja. Por sus mesas han pasado figuras como DiCaprio, Naomi Campbell, Mick Jagger o Tamara Falcó. ►



El matrimonio organizó
una fiesta en el mar
con numerosos amigos



ROCÍO Y SU MARIDO ALQUILARON UNA VILLA PARA DESCONECTAR UNOS DÍAS EN LA ISLA

► Después de la comida, todos regresaron a la villa privada que habían alquilado para disfrutar de unos días de desconexión antes de la gran celebración del viernes.

Pero las sorpresas no terminaron con la fiesta. Los novios, aprovechando el buen tiempo de la isla, organizaron para el día siguiente una jornada de navegación por la costa junto a sus invitados. A bordo de un barco disfrutaron de un día repleto de baños en aguas cristalinas, buena comida, música y continuas muestras de cariño entre los recién casados.

Tras varias horas de navegación, el grupo puso rumbo a otro de los exclusivos chiringuitos de la isla para continuar la celebración frente al mar. Un cierre redondo a dos años de amor.

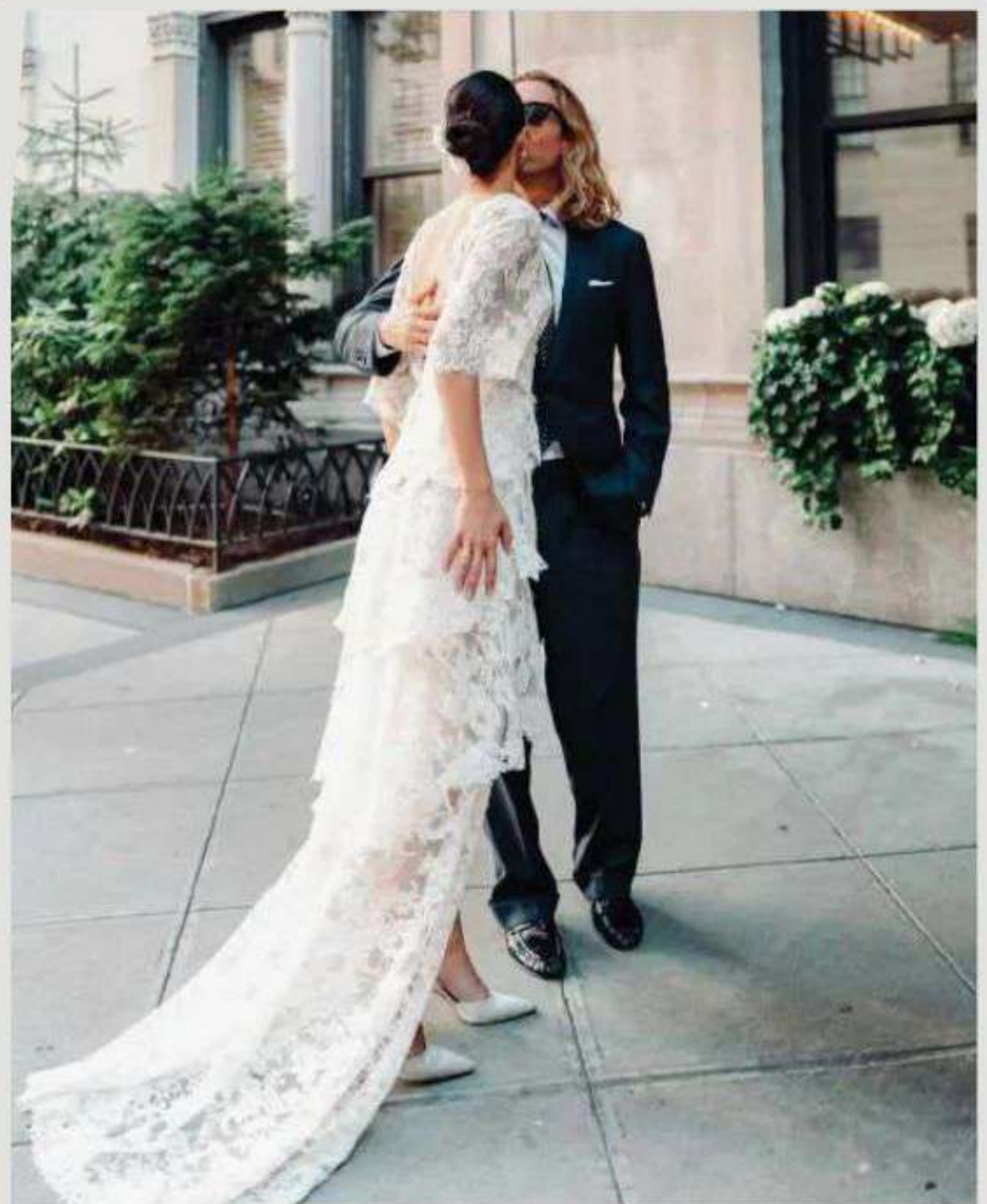
Agencias



La hija de
Carlos Herrera y
Mariló Montero
trabaja como
modelo en
Nueva York.



El matrimonio disfrutó de un relajado chapuzón.



EL "SÍ" RELIGIOSO EN NUEVA YORK

Esta reboda pone el broche de oro a un intenso verano para Rocío y Charlie. El matrimonio se dio el "sí, quiero" el pasado 30 de mayo en Nueva York, la ciudad en la que se conocieron y en la que ambos trabajan. Ella como modelo y él como financiero en Wall Street. La ceremonia se celebró en la iglesia jesuita de San Ignacio de Loyola, en Park Avenue, y asistieron alrededor de sesenta invitados. Después disfrutaron de su luna de miel por la costa amalfitana, Italia.



Los monarcas con la presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, el alcalde de Villamanta, Mariano Núñez y el general de la UME.

FELIPE Y LETIZIA con las víctimas de los incendios

Los Reyes visitaron a los evacuados en el municipio madrileño de Villamanta.

La coordinación está siendo ejemplar. Unidos se puede afrontar cualquier riesgo", fue uno de los mensajes de Felipe VI en la visita que él y Doña Letizia realizaron al municipio madrileño de Villamanta, donde en el polideportivo La Chopera charlaron y dieron ánimos a los vecinos evacuados de Villa del Prado. "Es importante escuchar con atención a los vecinos, cómo se sienten, cómo vivieron la salida de sus casas...", recalcó la Reina. Ellos, como todos, siguen

conmocionados por los devastadores incendios forestales que asolan Madrid, Ávila, Toledo y hasta Castellón. Una tragedia que ha supuesto la pérdida de un patrimonio natural incalculable, con miles y miles de hectáreas quemadas, por no hablar de las miles de personas evacuadas o que han perdido sus hogares, negocios...

Los famosos también han expresado en redes sociales su dolor y solidaridad con las víctimas de este drama.

Agencias



Máxima ATENCIÓN

La Reina escuchó los dramas de los afectados y valoró la importancia de escuchar sus relatos.



DURANTE LA MENOPAUSIA

Hidrata y cuida tu piel

Uno de los efectos de la menopausia es la pérdida de elasticidad de la piel. Una dieta equilibrada, la práctica de ejercicio y el uso de un aceite como Trofolastin® Aceite Reafirmante, de STADA, pueden ayudar a recuperar la firmeza.



INGREDIENTES NATURALES

La combinación de ingredientes naturales como la centella asiática (que promueve la síntesis de colágeno y elastina), el aceite de bayas rosadas (con actividad lipolítica), el lupino blanco y el café arábica (que aportan hidratación profunda y efecto antioxidante) convierte a Trofolastin® Aceite Reafirmante en una de las propuestas más avanzadas en el cuidado corporal en la menopausia.

Cuando hablamos de los síntomas de la menopausia, lo primero que nos viene a la cabeza son los sofocos, la alteración del sueño o la disminución de la libido. Pero, entre los indicios más evidentes, también está el impacto en nuestra piel: el descenso de estrógenos en esta etapa afecta a la producción del colágeno y elastina (las proteínas que proporcionan soporte y elasticidad a la dermis), provocando signos de sequedad, flacidez y falta de firmeza, especialmente en tres zonas: brazos, muslos y abdomen.

Novedad dermocosmética

Aunque los cambios físicos quizá no sean los más relevantes a priori, según el Barómetro de la Menopausia 2025, sí que son una de las principales preocupaciones de las mujeres en esta etapa (un 76 % así lo afirma). La pérdida de firmeza es un proceso

natural, aunque puede ralentizarse con buena dieta, descanso adecuado, protección solar, evitando el tabaco y el alcohol y practicando ejercicio físico. Otro de los aliados que pueden ayudar a tonificar la piel es la dermocosmética y, en especial, la aplicación de aceites corporales de última generación, que hidratan la barrera cutánea y estimulan de nuevo la síntesis de colágeno y elastina. Entre las novedades más avanzadas del mercado está Trofolastin® Aceite Reafirmante, de STADA, indicado para mujeres a partir de 40 años que comienzan la perimenopausia. Este aceite 'toque seco' ha demostrado su eficacia en un estudio clínico realizado a 40 mujeres de más de 40 años durante 56 días. Los resultados muestran que el 89 % observó mejoras visibles en la firmeza en tan solo 28 días y un 94 % valoró positivamente sus efectos.

JULIA JANEIRO

“Tengo un arte que todavía no se ha mostrado”



SUS PADRES, SUS GRANDES PILARES

La hija de Jesulín adora a su familia, padres y hermanos, y a ellos les hace responsables de su actual felicidad. Ellos la apoyaron cuando decidió ser personaje público tras haber pedido ser anónima, la han ayudado en la compra de su primera casa y la han animado a concursar en “La caja amarilla” (A3). En la misma cadena vemos a su padre concursando en “Tu cara me suena 13”, mientras su madre, María José Campanario acaba de empezar la grabación de “Hasta el fin del mundo” (TVE).



La hija de Jesulín, más sincera que nunca, habla sobre el amor, sobre sus padres, su profesión, su nueva casa... Y lanza una pulla a Belén Esteban: “Por mi madre, mato”.

Juls Janeiro
está cada vez
más cómoda
ante la prensa
y orgullosa de
haber decidido
ser personaje
público.



La hija de Jesulín y María José Campanario ha decidido poner al mal tiempo buena cara y sentido del humor. Así lo demostró hace unos días, cuando charló con la prensa mientras caminaba por Madrid y respondió encantada a todas las preguntas.

Su nueva vivienda

Ante las recientes críticas que la joven ha recibido tras comprarse a sus 23 años una casa de más de 600.000 euros en Madrid, Juls se defendió con bastante ironía y hu-

mor: "No entiendo las críticas. Peor sería que no lo hiciera, digo yo, tal y como está la situación. Peor sería que me hubiera gastado el dinero en otras cosas y no en una casa pudiendo hacerlo". Y es que Juls ha contado con la ayuda de sus padres para cumplir ese sueño: "Soy consciente de que tengo una situación privilegiada", reconoció.

Entre pregunta y pregunta, la hija de Jesulín demostró que tiene mucha chispa. Cuando le preguntaron por el robot de cocina que sus padres le han regalado para el piso, bromeó: "Ay, cariño, yo es-

pero poderme hacer unas carrilleras ahí pronto". Y es que, como ella misma reconoció entre risas, tiene un lado divertido que la gente aún no conoce: "¡Si es que yo tengo un arte que todavía no se ha mostrado en cámara!".

**"Por mi madre muero y mato. Y por mi padre también (...)
Se ha contado una versión toda la vida que no es"**

Devoción familiar

A pesar del revuelo que originó su inesperada decisión de ser personaje público, confiesa que ahora está en una etapa fantástica y que se debe sobre todo al apoyo de su familia, por la que siente devoción. Aunque prefirió tirar balones fuera cuando le preguntaron si María José Campanario y el torero piensan volver a casarse: "Esa noticia que la den ellos, mejor".

Preguntada sobre la última aventura profesional de su madre, el nuevo programa "Hasta el fin del mundo", de TVE, Juls respondió con un juego de palabras (pulla incluida a Belén Esteban): "¡Con mi madre al fin del mundo, muero y mato por ella. Mato por ella y por mi padre también". La reportera quiso saber su opinión sobre las críticas que su padre siempre ha recibido por su relación con su hija mayor: "Yo ahí no me voy a meter, porque es que los que estamos ahí sabemos cuál es la verdad. Y creo que mucha gente también la sabe. Se ha contado una versión toda la vida que no es", zanjó.

"Peor sería que me hubiera gastado el dinero en otras cosas y no en una casa"

También habló sobre su actual situación amorosa. El último novio de Juls que conocimos fue Tommy Rossi, un futbolista italiano, pero tras romper con él, ase-

A sus 23 años, Juls se considera "una persona autosuficiente".



gura que ha estado cerrada al amor porque no lo ha pasado bien: "Yo he estado cerrada al amor porque lo he pasado... Es que yo soy muy enamoradiza. Tan enamoradiza que lo doy todo y lo entrego todo, no quiero entregárselo al erróneo. Yo no estoy esperando nada. Cuando llegue, que llegue. Y si no llega, pues me quedo con mis gatos, feliz de la vida. No lo necesito, no me hace falta. Yo soy autosuficiente".

Responde a sus haters

Si hay algo que la hija de Jesulín maneja como pocas influencers es su relación con los haters, que han llegado a amenazarla de muerte en sus redes. Sobre ellos también habló: "Me desean la muerte pero bicho malo nunca muere, cari. No me dan miedo para nada, porque una persona que te quiere hacer algo va y te lo hace, no te amenaza. Entonces me da más miedo por gente más joven, por los niños, por la gente que crezca viendo esas actitudes de gente adulta en redes sociales y que piensen que son impunes. Al final es eso lo que me preocupa. No que cuatro cuentas falsas me digan ojalá te mueras". Y aunque ella lo gestiona así de bien, reconoce que sus padres lo llevan peor: "Ellos lo sufren... Ver que en las redes sociales te amenazan e insultan... Lo sufren como padres".

"Soy tan enamoradiza que lo doy todo y lo entrego todo, no quiero entregárselo al erróneo"

Trabajo y proyectos

Dentro de poco la veremos concursando en "La caja amarilla", de Antena 3, donde seguro va a sorprender. Y sigue sumando seguidores en redes: "Como sabéis, yo trabajo con maquilladoras y con clientes privados como estilista y personal shopper. Estoy creando contenido en redes sociales. Y en septiembre ya irán entrando más cositas".

Europa Press

Juls iba muy veraniega con un conjunto de pantalón y top blanco que remató con unas sandalias y un bolso de Louis Vuitton.



MEGAN MAXWELL

“Me niego a escribir un libro con mujeres sin carácter”

Es una de las escritoras más leídas y recibe a DIEZ MINUTOS en su casa para hablarnos de sus nuevos proyectos y de cómo vive el éxito.

Pocas escritoras despiertan tanto interés entre sus lectores. Convertida en una de las autoras más leídas, Megan Maxwell lleva 63 novelas publicadas desde que conquistó a los lectores con su primer libro en 2009. Cada uno de ellos se convierte en un fenómeno entre sus fieles guerrer@s, como se hacen llamar sus miles de seguidores que esperan con impaciencia cada lanzamiento y lo devoran en tiempo récord. “Es una locura”, confiesa Megan, que ha abierto en exclusiva a “Diez Minutos” las puertas de su casa para contarnos cómo vive, cómo trabaja y hablar del éxito que la acompaña. Aunque reconoce que todavía hay quien mira la novela romántica y erótica “como si fuera de segunda categoría”, tiene claro que el respaldo de sus lectores es su mejor premio. “Si me vienen con la tontería de que lo mío no es literatura,

me río y listo”, confiesa. Acaba de publicar “Ríete de las bodas”, está ultimando los detalles de su siguiente novela y tiene claro cómo será su protagonista: “Me niego a escribir un libro en el que las protagonistas no sean mujeres de carácter”.

-Cada libro que publicas se convierte en un best-seller, ¿cuál es el secreto?

-Es una locura, sé muy bien que los lectores esperan impacientes cada libro y que nada más publicarse tienen una acogida que te mueres. La clave está en que ninguno de mis libros tiene que ver uno con otro. En el género romántico hay unos patrones: dos personas se conocen, se enamoran, discuten, viven conflictos, se reencuentran.... Puedo entender que digan que mis libros se parecen en que las protagonistas tienen mucho carácter, pero me niego a escribir un libro con mujeres sin carácter.

-Has comentado que esos personajes femeninos no gustaban a las editoriales cuando empezaste a publicar.

-Sí, era la excusa que me daban para no publicar mis novelas. Me decían que suavizara a mis protagonistas, que las hiciera un poco más tontas. Y dije que no, porque la primera que no quiero ser así soy yo. Quiero reflejar a mujeres guerreras, mujeres que tiran hacia adelante, que se abren camino, que vencen dificultades... En eso sí se parecen mis libros: tienen mujeres fuertes y guerreras.

-En tu nueva novela “Ríete de las bodas”, la protagonista es diferente a la de otras novelas. ¿Por qué?

-Comparte esos rasgos de fuerza y carácter, pero he elegido una mujer más mayor que se enamora de alguien más joven para reivindicar que en el amor no hay edad.



CINCO DE SUS NOVELAS MÁS QUERIDAS



Mima cada una de sus novelas como si fueran sus propios hijos. “Quiero hacer soñar a mis guerrer@s”, dice la reconocida escritora, que se adentra en el género romántico, erótico, fantasía medieval y chick lit. Si hacemos una selección de algunas de sus novelas favoritas destaca “Mirame y bésame”, la octava novela de las guerreras Maxwell; “¿Y a ti qué te pica?”, una comedia romántica ambientada en Venecia; “¿A qué estás esperando?”, novela romántico-erótica que se ha convertido en serie; “Tampoco pido tanto”, una novela erótica, y “Cuéntame esta noche”, que reúne diez relatos sobre la magia del amor. Todas ellas las podrás conseguir durante este verano con la revista DIEZ MINUTOS.

Megan posa en dos rincones de su casa. A la izquierda, delante de un póster de la película "Pídeme lo que quieras", que adapta uno de sus libros, con vestido de Alba Conde y mules de Zara. En esta página, con los libros que puedes conseguir con DIEZ MINUTOS, lleva blusa bordada de Sézane.



MEGAN MAXWELL ADORA LOS ANIMALES Y TIENE TRES PERROS

► **-La novela figura entre los libros más vendidos. ¿Cómo lo vives?**

-Es un orgullo. Mis libros hacen soñar y vivir un rato agradable, aunque también a veces lloras con ellos, pero mientras, disfrutas de una historia bonita. Sus mujeres protagonistas gustan porque son las mujeres fuertes que a todas nos gustaría ser. Eso me dicen mis lectoras y es lo más maravilloso. Por eso, si me vienen con la tontería de que lo mío no es literatura, me río y listo.

“Cuando me quedo en blanco salgo un rato con mis perros o escucho música”

-¿Cuesta seguir siendo la misma persona pese a tener tanto éxito?

-El trabajo diario y el esfuerzo son lo que me ayudan a mantenerme con los pies en el suelo. Saber de dónde vienes y no creértelo es la clave. Mi madre y mi familia son las personas que me hacen seguir siendo la misma. Trabajo de nueve de la mañana a nueve de la noche. O tengo un ritmo de trabajo y un horario marcado o es imposible publicar las novelas que hago en el año. Cuando la gente dice: “Yo trabajo cuan-

do me inspiro”, no lo entiendo. Yo me siento en mi despacho y me pongo a trabajar, pensando en mis personajes y en mi novela. No es lo idílico de las películas de sentarte en la Toscana con una copa de vino y esperar la inspiración.

-¿Has experimentado el síndrome de la página en blanco?

-Me pasa con todos los libros varias veces, pero tengo un cuaderno de ideas, y todas las cosas que se me ocurren las voy apuntando. Cuando estoy bloquea-

da o en blanco, lo miro y rebusco en las ideas que voy anotando. También me salgo un rato con mis perros, o me pongo a ver una serie y a escuchar música. A veces me pasa cuando no desconecto, porque se forma un batiburrillo en mi cabeza y necesito desconectar para fluir. Muchas veces no desconecto ni cuando me acuesto y hasta sueño con las historias para seguir escribiendo al día siguiente.

-Estás terminando tu nueva novela. ¿Puedes adelantarnos algo?

-Saldrá a finales de año, pero no va a ser un libro ambientado en la Navidad como los dos últimos años. Solo puedo decir que será una comedia romántica donde una mujer conoce a un tipo increíble, aunque al principio no lo parezca.

-Confiesas que disfrutas trabajando, ¿sigues viviéndolo con la misma ilusión del principio?

-Sí. Lo disfruto todavía más porque he aprendido mucho en estos años. Ahora mismo comparo uno de los libros que escribí hace años con los últimos y me doy cuenta de que he evolucionado muchísimo a la hora de expresarme, describir... Cada vez lo disfruto más porque tengo tantas ideas y tantos libros pendientes que no sé si voy a tener tiempo para poder escribirlos.

Rosa Prieto

Fotos: Fernando Roi/Ayudante:

Sara Guillén

Estilismo: María Álvarez



Megan, en el salón de su casa. Lleva blusa de Nekane y vaquero de Zara.



La escritora posa en el jardín de su casa con uno de sus perros, Charlie. Luce top, chaqueta larga y pantalón de Sfera, y sandalidas de Nekane.



ORGULLOSA DE SU HIJA,
LA ESCRITORA SANDRA MIRÓ

PARA QUIEN SU MADRE ES SU MEJOR AMIGA Y SU MAYOR REFERENTE

Sandra Miró es consciente de lo difícil que es abrirse camino en el mundo editorial siendo hija de Megan Maxwell. Pero lo ha hecho por méritos propios. Acaba de publicar su séptima novela, "Un beso al aire", y todavía no ha cumplido los 30 años. "Mi madre es mi mejor amiga y mi mayor referente", confiesa Sandra, que ya prepara otro libro, "A cinco segundos de ti", que saldrá a la venta el 28 de octubre. En sus novelas visibiliza la diversidad sexual, el feminismo y los problemas sociales. "Si

tienes un altavoz, debes usarlo para estar al lado de aquellas causas que contribuyan a una sociedad más justa e igualitaria", explica. Escribe historias de amor para un público de entre 20 y 30 años, en las que se cuelan algunas de sus vivencias, pero explica que "ninguno de mis libros está inspirado al cien por cien en mí. Es inevitable, eso sí, que se cuelen detalles personales". Y hace una reivindicación: "Que una novela hable de amor no significa que no trate temas profundos".

LUCÍA POMBO

ya tiene en casa a su pequeña Lola Belén

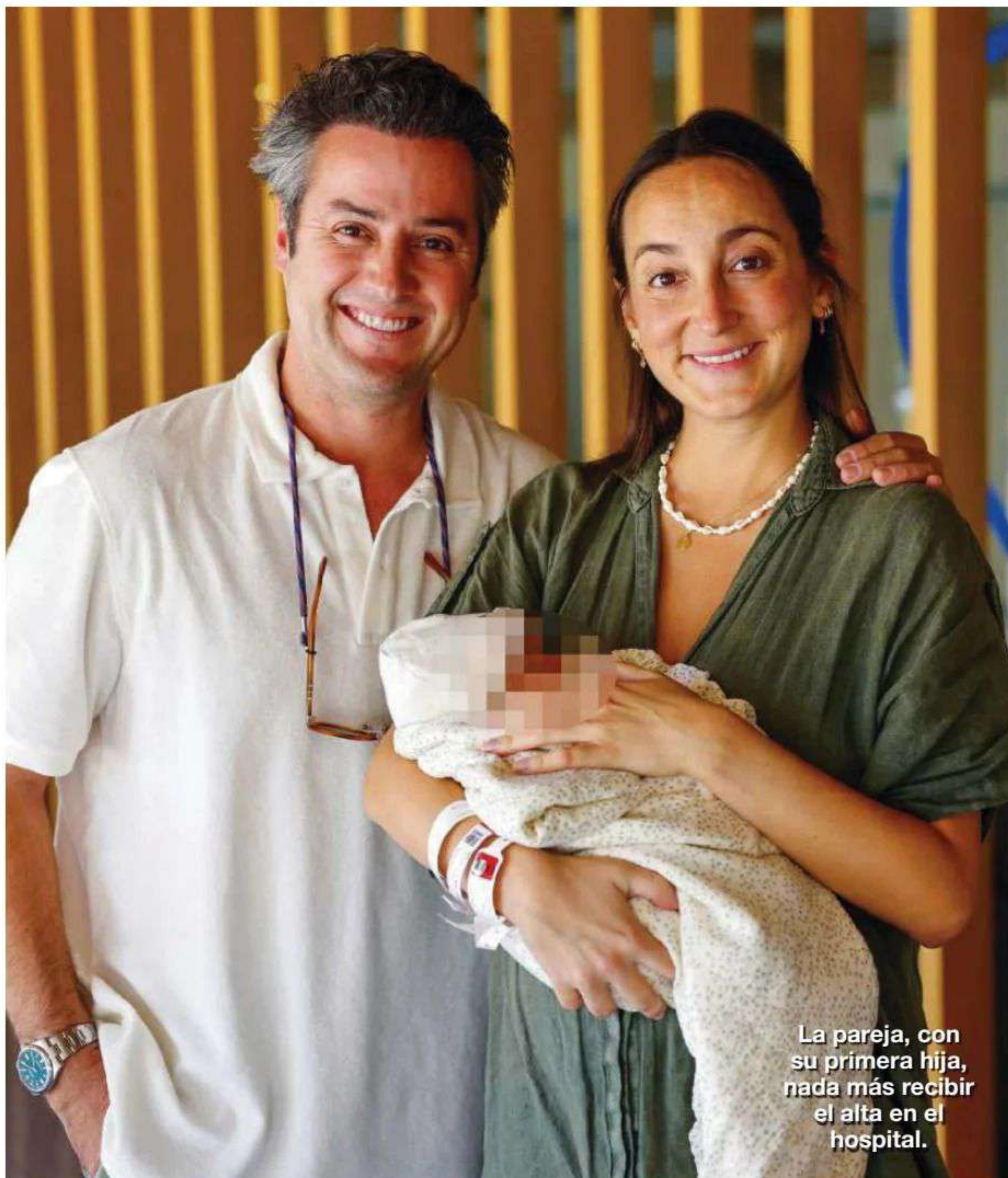
La piloto y el empresario Álvaro López Huerta fueron padres el pasado 22 de julio. Casados desde 2022, la recién nacida es su primera hija.

La mayor de las hermanas Pombo ya disfruta en casa de su primera hija, Lola Belén, que nació el pasado 22 de julio de parto natural. “Os presentamos al amor de su nuestra vida”, decía el orgulloso padre, Álvaro López Huerta, en redes sociales. Y una emocionada Lucía Pombo no podía estar más feliz: “Estoy en una nube, no me lo esperaba tan bonito”. La niña llevará de primer apellido Pombo, para seguir el legado materno, que empezamos a conocer gracias a la influencer María Pombo, y en el que está incluida ya toda la familia, que tiene hasta docuserie.

“Os presentamos al amor de nuestra vida”, dice la pareja

La recién nacida es la séptima nieta de Papín y Sito, los padres de las tres Pombo. María tiene un niño y dos niñas, y Marta, la segunda, tres niñas. La recién nacida lleva de segundo nombre Belén en homenaje a una gran amiga de Lucía, Belén Domínguez, que falleció el año pasado víctima de un cáncer. Lucía, que es piloto, y Álvaro, empresario, se casaron en Soria en 2022 y son los menos mediáticos del clan.

Agencias



La pareja, con su primera hija, nada más recibir el alta en el hospital.

Enamorados de su **ÁNGEL**

Lucía y Álvaro están muy felices con su niña, a la que definen como “un ángel. Se porta muy bien”.





ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



El artista, que obtuvo el 51% de los votos interpretando a Hugh Jackman en "El Gran Showman", con su antecesora, Melani.

J KBELLO

"Para mí he ganado el Mundial de la televisión"

El cantante ganó "Tu cara me suena 13" y ha hecho amigos como Jesulín, con el que vio el España-Argentina.

Ha pasado ya algo más de una semana de su triunfo en "Tu cara me suena 13", y J Kbello sigue en una nube. Un éxito que se produjo un día antes del triunfo de La Roja. "Para mí he ganado el Mundial de

la televisión. Por la calle me paraban señoras, señores, gente joven y muchas niñas y niños. Me hacía una ilusión... Estoy en la mejor etapa de mi vida", se enorgullece el gaditano. Jesús Cabello, su nombre real, no solo ha gana-

do el concurso de Antena 3, también grandes amigos. "El día de la final del Mundial de Fútbol estuve con Jesulín en su casa, con mi niño y con el suyo. Él es lo que se ve en la tele, un tío campechano, sencillo, muy buena persona...

como su mujer María José, y el resto de la familia".

A J Kbello seguiremos oyéndole en breve, porque quiere seguir centrado en la música. "En agosto voy a dejar a la gente que se relaje, pero en septiembre cuidado que vienen curvas, un EP que se titula Anemoia, de amor y sentimental. Tiene mucha rima (risas). Una palabra que significa echar de menos algo que nunca ha existido. En 2025, en algún momento, yo sentí esa anemoia".

Belén Alonso
Foto: Atresmedia

COURTOIS

escapada en familia a Málaga tras el Mundial

El portero ha disfrutado de unos días de relax junto a su esposa, la modelo Mishel Gerzig, y sus tres hijos, los dos mayores fruto de una relación anterior.



El portero y la modelo se casaron en 2023 y tienen una hija en común.



Tras la intensidad del Mundial que ha terminado con la Selección Española como Campeona del Mundo, Thibaut Courtois ha cambiado los guantes por el bañador y se ha escapado a Málaga para disfrutar de unos días de descanso junto a su mayor tesoro: su familia. En estas imágenes vemos al guardameta del Real Madrid con su mujer, la modelo israelí Mishel Gerzig, y sus tres hijos –los dos mayores, Adriana y Nico, fruto de su relación con Marta Domínguez– disfrutando, como cualquier familia de la playa y el mar.

Las vacaciones llegan apenas unos días después de poner fin a su aventura mundia-

lista con Bélgica. La selección belga cayó eliminada en los cuartos de final frente a España en un encuentro que terminó con victoria de La Roja. Para Courtois fue un partido amargo, ya que se lesionó y, desde el banquillo, vio cómo eliminaban a su equipo.

Marido y padrazo

Ahora, lejos de la presión de la competición, el portero se refugia en su familia antes de arrancar la temporada, de nuevo, con el Real Madrid. En la playa le vimos ejerciendo de padrazo y de marido enamorado. De hecho, no dejó de besar y abrazar a su chica, a la que conoció, por casualidad, por redes sociales. ▶

Mishel se lleva de maravilla con los dos hijos mayores de su marido, como se ve en las imágenes.



Modelo ISRAELÍ

Mishel, que tiene 29 años, lució espectacular con un bikini en color rojo, que destacaba aún más su cuerpo de modelo.

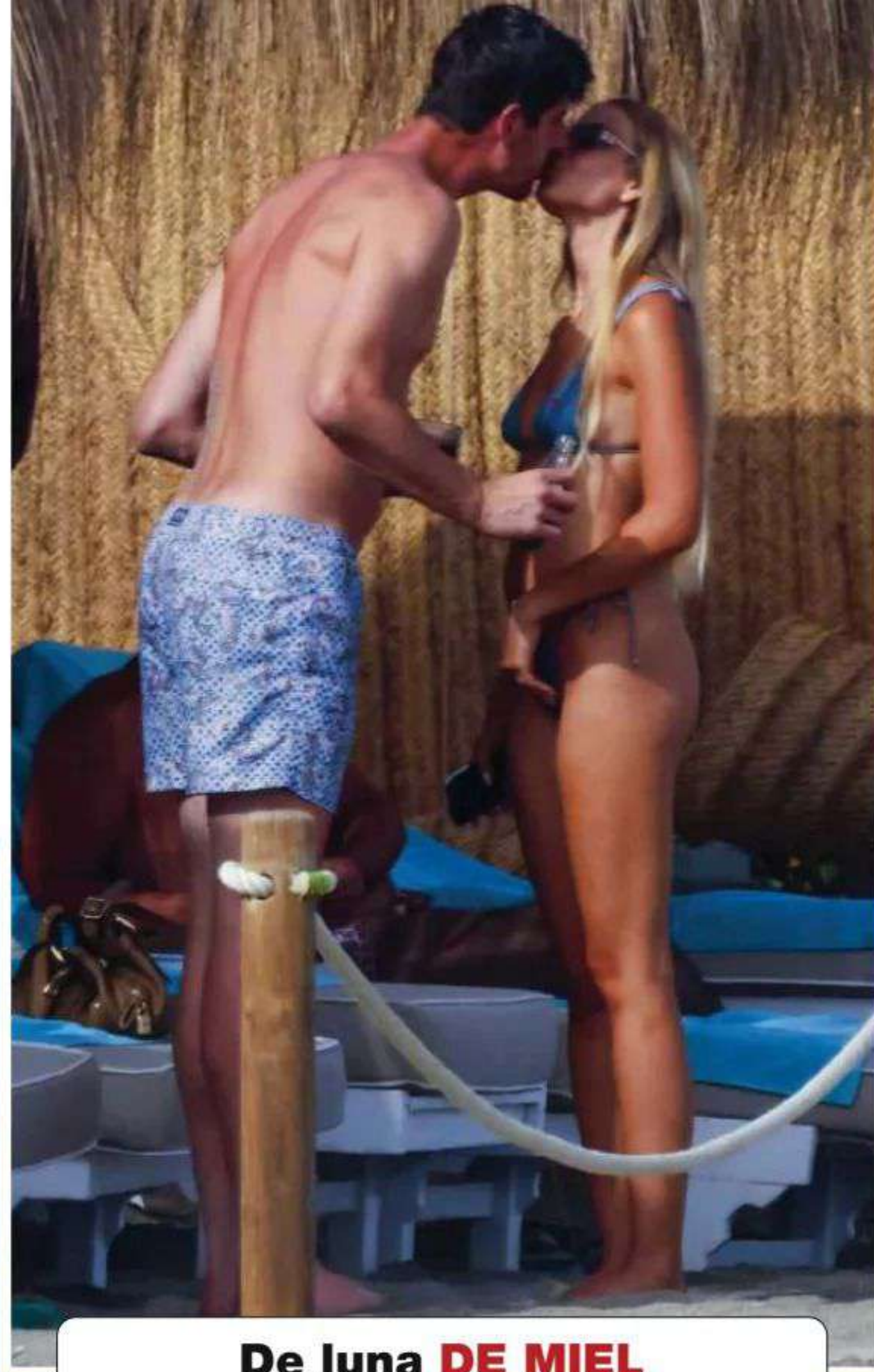
MISHEL SE CASÓ CON COURTOIS EN JUNIO DE 2023 Y TIENEN UNA HIJA EN COMÚN, ELLIE

► Courtois y Mishel Gerzig se casaron en junio de 2023, tras un año de relación, en una espectacular boda en Cannes y, en marzo de 2024, dieron la bienvenida a su primera hija en común, la pequeña Ellie.

Mishel se ha integrado a la perfección en la vida de Adriana, de once años, y Nico, de nueve, los dos hijos

que Courtois tuvo durante su anterior relación con Marta Domínguez. De hecho, ella misma confesó en una entrevista hace apenas unos meses: "Somos buenos amigos. Los cuido y los quiero como si fuesen míos. Soy muy afortunada de tenerlos en mi vida".

Agencias



De luna DE MIEL

Courtois y Mishel se conocieron por redes sociales y se casaron en 2023. Él le escribió y surgió el flechazo. Desde entonces viven en una luna de miel.



Mishel y el portero tienen una hija en común, Ellie, pero no descartan tener más, tal y como dijo la modelo hace unos meses

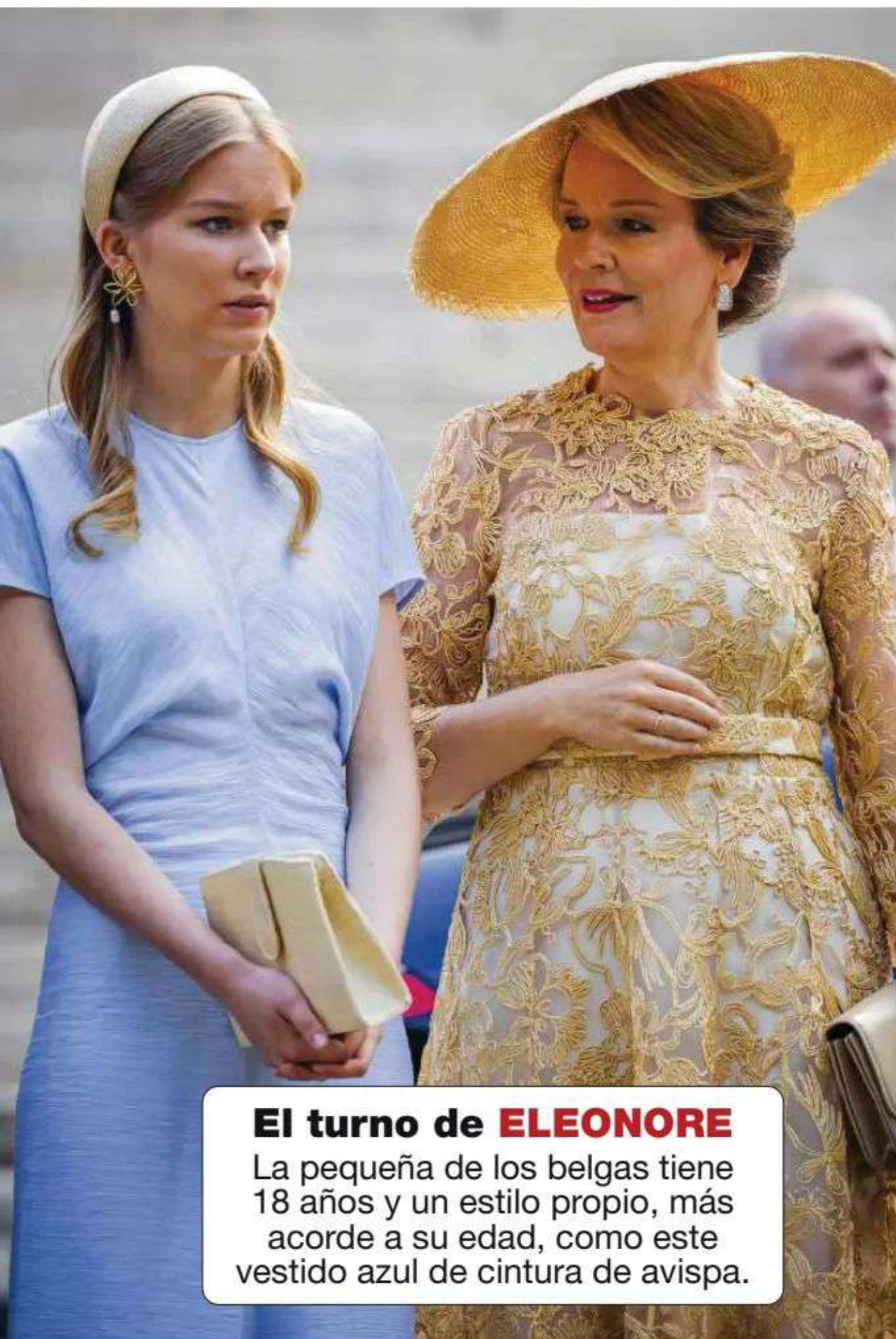
Mishel
además de
ser modelo
es influencer
y empresaria.



FELIPE Y MATILDE DE BÉLGICA

presumen de hijos en su Día Nacional

La familia real belga inauguró los actos institucionales del 21 de julio con una misa en la catedral de Bruselas, donde lucieron sus mejores galas.



El turno de **ELEONORE**

La pequeña de los belgas tiene 18 años y un estilo propio, más acorde a su edad, como este vestido azul de cintura de avispa.



Los monarcas rodeados de sus hijas e hijos: Eleonore (18), Gabriel (22), Elisabeth (24) y Emmanuel (20).

La tradición manda y el 21 de julio, Día Nacional de Bélgica, la familia real de dicho país lo celebra a lo grande. Uno de los primeros actos solemnes que presiden es una misa en la Catedral de San Miguel y Santa Gúdula, de Bruselas. Una ocasión única para ver reunidos a los reyes Felipe y Matilde con sus cuatro hijos. Este año ha llamado la atención que el se-

gundo hijo de los monarcas, el príncipe Gabriel, ha asistido con uniforme por primera vez, tras haberse graduado en la Real Academia Militar.

Sobria sofisticación

El rey Felipe también iba uniformado, pero más que los looks militares, destacaron los estilismos veraniegos, sobrios y sofisticados, de las mujeres de la familia. La reina Matilde



volvió a confiar en la firma belga Natan con un vestido de encaje de guipur dorado con formas florales. La primogénita y heredera, la princesa Elisabeth optó por un vestido de jacquard floral en tono crudo, de CH Carolina Herrera (850 euros online), con pamelita a juego. Y la princesa Eleonore estrenó un diseño en azul de la firma sueca Toteme.

Agencias



El viento estuvo a punto de llevarse la pamelita de la reina Matilde.

HIBA ABOUK

con sus hijos en Cádiz

La actriz, que disfruta de la playa, se sinceró hace unos días sobre su divorcio: "Aprender a perdonar es fundamental".

Está de vacaciones con los dos hombres de su vida, sus hijos Amín y Naím, de seis y cuatro años. Juntos han pasado unos días en Cádiz, que han coincidido con la emisión de un programa en el que Hiba Abouk se sincera con Jesús Calleja sobre su ex y padre de los niños, Achraf Hakimi, con un divorcio hace tres años derivado de la acusación de violación contra el futbolista: "Fue una decisión muy dura para mí de afrontar porque formar una familia era mi sueño, ya que es lo que más me ha faltado. Es un shock a todos los niveles y porque tengo dos hijos y siempre pienso en ellos primero".

Y reconoció: "Fracasamos como matrimonio, pero queremos tener éxito como padres y ser familia de otra manera porque lo seremos para toda la vida. Tenemos una buena relación, que es fundamental para que mis hijos crezcan en un entorno sano. Aprender a perdonar es fundamental para ser feliz y para tener la paz".

Agencias



Hiba estaba espectacular con este bikini verde.

JUEGOS en el mar

Hiba está volcada en su trabajo y dedicó esos días libres para disfrutar con sus peques.





El artista ha estado ya cuatro veces en el festival.

CARLOS RIVERA anuncia que será padre de una niña

El artista mexicano compartió también en Starlite que su hija se llamará María.

Fue en un lugar mágico para él, donde ha estado ya cuatro veces. En su último concierto en Starlite Occident Marbella, Carlos Rivera anunció que será padre de una niña, y que se llamará María. Será su segundo hijo con la mexicana Cynthia Rodríguez, con quien ya tiene a León. Una felicísima noticia para el mexicano, que colgó el cartel de “no hay entradas”, y

que se enorgulleció de su presencia en el festival: “Ya soy un starliter, y estoy feliz de volver. Me hace ilusión cada vez”.

Entre el público que le acompañó desde la Cantera de Nagüeles se encontraban la modelo argentina Valeria Mazza y su marido, Alejandro Gravier, quienes disfrutaron del último álbum del artista, “¡Vida México!”.

Agencias



SEGUNDO HIJO CON CYNTHIA RODRÍGUEZ

Carlos Rivera es un reconocido cantante y actor mexicano nacido hace 40 años. Desde 2022 está casado con la actriz, cantante y presentadora mexicana Cynthia Rodríguez, y tienen un niño en común, León, nacido en 2023. Ella compartió en redes el mensaje de Carlos: “Dios nos ha vuelto a bendecir. Te pedimos como un milagro y la fe nos hizo buscarte...MARÍA... Te esperamos”.

ACTRIZ

LOLA BALDRICH

“Hubo un tiempo en el que la popularidad sí me agobió”

Por Valeria Vegas Fotos: Beatriz Velasco

Valeria y Lola, durante la entrevista en el Restaurante Bestial, en Madrid.



Lola lleva tres décadas asomándose a nuestros hogares a través de sus personajes en series como “Médico de familia”, “El Internado”, “Amar en tiempos revueltos” o más recientemente, “Perdiendo el juicio”. En ese tiempo ha seguido sobre los escenarios, su gran pasión, y actualmente se encuentra de gira con “Parejas imperfectas”. En breve se pondrá en carretera con “La libertad pretendo”, que acaba de estrenar en el Festival de Teatro de Almagro.

-Acabas de regresar del Festival de Teatro de Almagro con “La libertad pretendo”, donde actúas, y también has ejercido de directora.

-Sí, he sentido que me he dejado la piel, con mogollón de esfuerzo, y sobre todo dirijo la dramaturgia, en la conexión entre dos obras teatrales. De cinco personajes de una escena tuve que resumirlos en dos, escribir versos... y toda esa parte intelectual que he sacado mucho de mis estudios de Filosofía y la he ejecutado. Y luego la parte actuarial para mí era condición sine qua non, porque me encanta el verso.

-¿Hay escenarios que imponen mayor respeto?

-Hay recintos que imponen más que otros. Hay gente en esos circuitos que nos conocemos de mucho tiempo y con esa expectación de ver qué trae esa persona que aho-

ra hace una apuesta personal. Pero hace tiempo que me tomo con alegría todos estos asuntos, porque imponerte es trabarte.

-Y hace unos meses regresabas a televisión con la serie de Antena 3 “Perdiendo el juicio”. ¿Qué ha supuesto la televisión en tu vida?

-La tele me gusta mucho, con todo lo que tiene de caótica. Yo me dediqué a esto por querer contar cosas desde mis ojos y con el corazón, y de pronto te llega una serie, que llega a muchísima gente y tu madre está orgullosa, porque en el mercado le dicen que han visto a su hija, y a ti misma eso te crea una expectativa, como de estar en otro lugar.

¿QUIÉN ES ELLA?

Nació en Toledo, en 1971.

Trayectoria Tras actuar en series como “Los jinetes del alba” o “Colegio Mayor”, le llega la popularidad en 1995 con “Médico de familia”. Posteriormente trabaja en otros éxitos televisivos como “Compañeros”, “El Internado”, “Amar en tiempos revueltos” o “Cuéntame”. En teatro destacan obras como “El Botín”, “La dama duende”, “Nadie es perfecto” o “El castigo sin venganza”, y en cine ha actuado en “Tocando fondo”, “Pájaros de papel”, etc y más recientemente en “¿Cómo hemos llegado a esto?”. Se encuentra de gira con “Parejas imperfectas” y en breve con “La libertad pretendo”.

Familia: Es la menor de cuatro hermanos y tiene dos hijos, Alejandra y Juan.

Lola Baldrich

“Me encanta
cuando
la gente
se acerca
con educación,
pero no
cuando me
invaden”





“Estoy muy acostumbrada a la vida buena, que también es no hacer nada”

► Y me doy cuenta de que en esta profesión no somos dueños de nada y es la vida la que te lleva. La tele para mí es un teatrillo pequeño, pero me he llevado la mejor de las experiencias.

-Y a la vuelta de verano sigues de gira con la función “Parejas imperfectas”, en la que das vida a una mujer tetrapléjica. Supongo que es un personaje difícil...

-Tiene una complejidad física tremenda y con un texto soberbio de Martyna Majok, que ganó el Premio Pulitzer. Hago de una mujer que a sus cincuenta y tantos le viene a malcuidar su ex, que lo interpreta Toni Cantó, y se establece un diálogo que es maravi-





“En la tele no me gusta ser yo, prefiero ser otras, porque soy muy pudorosa”

lloso. Hay comedia, tragedia, dulzura, se ponen a parir... Pasamos por todos los géneros.

-La obra habla también de los cuidados. En la vida, ¿has sido más cuidada o cuidadora?

-Me gustan las dos cosas, tal vez he tenido que cuidar más. Pero qué interesante es cuidar, porque igual te toca, pero no vales, o al revés, eres una cuidada fatal. Porque también hay que saber dejarse cuidar. El ser humano somos muy poca cosa. Nace, se desarrolla, decadencia y muerte, y en algún momento de ese ciclo, eres cuidada o cuidador.

-Para varias generaciones, tu Gertru de “Médico de familia” te colocó en el punto

“Soy muy irónica, muy cachonda, y puedo siempre aportar un halo de alegría”

de mira. ¿Cansa que te pregunten por ciertos trabajos?

-De “Médico” no me he cansado nunca. Estoy tan orgullosa de haber estado ahí, de tener a Emilio Aragón como jefe y de lo que supuso estar en un producto que fue el cambio de la historia de la televisión, y dentro de eso dar el aire fresco de la chica macarrita. No

renegaré jamás de ese trabajo y de que me reconozcan. Y es muy difícil en esta profesión ser partícipe de un éxito, no depende de ti, o te toca o no te toca. Y yo he tocado varios, como “El Internado” o “Amar en tiempos revueltos”.

-Has vivido audiencias increíbles en televisión, de millones de espectadores. ¿Te abrumó en algún momento la popularidad?

-La boda de Emilio Aragón en “Médico” creo que llegó a hacer un 42% de share. Sin ser yo una reconocidísima, sí que hubo un tiempo en el que la popularidad sí me agobió. Y a mí me gusta más mirar a que me miren, que fijate qué contradictorio, porque luego me

gusta exponerme sobre el escenario. Además, durante la serie hubo periodos delicados de mi vida personal y me quedé embarazada. Y me encanta cuando la gente se me acerca con educación, pero no cuando me invaden.

-Ahora que se habla de la conciliación del trabajo y la maternidad, a ti te coincidió con series como “Médico de familia” y “Compañeros”. ¿Cómo lo viviste?

-He sido una afortunada, porque he tenido ayuda en casa y además de corazones muy buenos. Y también mis hijos han tenido un padre que, si no era el tiempo lo que podía invertir, sí que era la calidad de la gente que los ha cuidado. ▶

► **-¿Y qué haces en esos tiempos de espera que hay entre un trabajo y otro?**

-No lo manejo mal porque soy muy ociosa. Me gusta mucho leer, caminar, irme al campo y a la playa, y cocinar para la gente que viene a casa. Estoy muy acostumbrada a la vida buena, que también es no hacer nada. Tengo una hermana que cuando ya ha dejado de trabajar ha dicho: "¡Ah, era esto la felicidad!". Hay algo en el mundo laboral de opresión y esclavitud, por mucho que te guste tu oficio.

-¿Qué aspecto te gustaría cambiar de tu profesión?

-¡Todo! Me gustaría cambiar el sistema fiscal, que es injustísimo con los artistas. Se están consiguiendo cosas, pero muy despacio. Y sin pretender vivir de los demás, creo que debería haber por la cultura de un país, una suerte de protección por parte del Estado, como hay en Francia, Bélgica o Inglaterra.

-¿Cuánto de importante es el factor suerte?

-En esta profesión, como en la vida, la suerte lo es todo. Y por supuesto que la suerte se trabaja, pero vamos, que yo estuviera en una serie hiper exitosa, pues podría haber estado en otra en ese momento y no tener éxito. El factor suerte es

hemos sido alumnos. Es cerrar un ciclo en la madurez y devolver lo aprendido. En breve me voy a Albacete, a asesorar para "El perro del Hortelano" a un grupo de teatro de ciegos y gente con discapacidades visuales. ¡Y me hace una ilusión!

"En esta profesión no somos dueños de nada y es la vida la que te lleva"

-Se cumplen 30 años de "Fetiché", un curioso programa que presentaste en La 2, y también estuviste un tiempo en "Qué me dices". ¿Volverías a la labor de presentadora?

-Recuerdo "Fetiché" con emoción y no lo he vuelto a ver. Detrás estaba Rafael Herrero, que también dirigió "Cajón Desastre". En "Qué me dices" sustituí a Belinda Washington cuando estaba embarazada, y les pareció que yo tenía desparpajo... pero no me gusta mucho presentar. En la tele no me gusta ser yo, prefiero ser otras, porque soy muy pudorosa.

"Siempre voy a por todas y sólo quiero energía para poder hacerlo"

caer en un sitio bueno sin comerlo ni beberlo.

-En la ficción hiciste de profesora, pero también en la vida real das clases de interpretación...

-Todos en algún momento de la vida deberíamos ser profesor, porque todos tenemos algo que enseñar, igual que

chas bambalinas, pero hacen sus vidas.

-Siendo la intérprete de uno de los hits más cantados del pop español, "Los amigos de mis amigas son mis amigos", no seguiste en la música. ¿Aquello fue casualidad?

-¡Sí! Yo estaba en ese momento estudiando en la Resad, con 19 años, y nos dice una compañera que iban a rehacer el grupo Objetivo Birmania y que había un casting. Y me presenté y me cogieron. Pero tenía claro que no era mi camino y lo dejé cuando estábamos a tope, detrás de Adolfo Suárez en su campaña del CDS. Él iba en avión y nosotras en autobús.

-Hace justo poco más de un año se casaba tu hija. ¿Eres madre de dar consejos?

-Sí, pero da igual, ¡si no me escuchan! Pero no soy madre de las de "siéntate, que te voy a aconsejar", soy madre de pálpitos y que enseguida se me ve el punto de vista. Soy clara, pero no doy consejos porque no tengo la clave de nada.

-¿Cuáles son esas cualidades que desconocemos de ti?

-No creo que sea buena cocinera, pero a mis hijos les gusta lo que hago. Creo que soy muy irónica, muy cachonda, y puedo siempre aportar un halo de alegría en mis buenos días, que también tengo mis malos. Y tengo la mezcla perfecta de la fantasía y los pies en la tierra.

-¿De qué te ha servido el paso del tiempo?

-He aprendido que la vida es efímera y las cosas no son para siempre. Se transforman y tú eres clave en esa transformación. Voy a por todas y sólo quiero energía para poder hacerlo.

Agradecimientos: Restaurante Bestial. C/ del Prado, 4. Madrid



Lola Baldrich se encuentra de gira con "Parejas imperfectas", y en breve con "La libertad pretendo".

“Cuando rehicieron el grupo Objetivo Birmania, me presenté al casting y me cogieron”



EN CLAVE PERSONAL

UN VIAJE INOLVIDABLE

Roma

UN REFERENTE ACTORAL

Gloria Muñoz. Me miro en ella

TU PLATO ESTRELLA

En casa les encanta mi pasta carbonara

LA SERIE QUE TE ENGANCHÓ

“Siete vidas”, que luego tuve la oportunidad de trabajar en ella

LA CANCIÓN QUE TE ALEGRA EL DÍA

“My baby don’t care”,
de Nina Simone

UN SUEÑO QUE SE REPITE

Tengo sueños recurrentes cuando tengo mucho estrés laboral

EL LIBRO QUE TE MARCÓ

“Tiempo de silencio”,
de Luis Martín de Santos

UN RECUERDO DE INFANCIA

En la terraza de casa, con mis hermanos, jugando con el Super Ding Ball, que era como un pinball



MI FOTO FAVORITA

Es en Almagro, hace unas semanas. Aquí estamos en el camerino, felices: Pilar Senso, Silvia Almenara y yo, con toda la emoción y la incertidumbre de lo que llevamos preparando durante meses, antes de estrenar “La libertad pretendo”. Había miedo, pero también unión, diversión y travesura. Es una foto que me llena de total felicidad.

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.**

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

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



Cuidar la piel tras el sol

Después de una jornada de exposición solar se requieren ciertos cuidados. Siguiendo una sencilla rutina de seis pasos, evitarás consecuencias indeseadas.



HORNO LABORAL En España, el Instituto Nacional de Seguridad Social y Salud en el Trabajo establece que las empresas están obligadas a adaptar las jornadas y reducir la exposición al sol, entre otras medidas.



ANA MENA EN EL ARENAL SOUND La cantante será una de las artistas que actuarán en el festival, del 31 de julio al 1 de agosto en Burriana, Castellón. Juan Magán o María Becerra también estarán.



SHIITAKE, UN SUPERALIMENTO Este hongo es rico en nutrientes que refuerzan el sistema inmunitario, ayuda a reducir el colesterol LDL en sangre y tiene acción antioxidante.

SHOPPING

Bañadores

DISEÑOS PARA TODOS LOS GUSTOS Y TODOS LOS CUERPOS. IDEALES PARA RENOVAR LA PIEZA ESTRELLA MÁS UTILIZADA DEL VERANO.



GARGANTILLA
de Tous, 149 €



RELOJ
de Adidas, 75 €



ANILLO
de Pandora, 99 €



BAÑADOR
de Bimba y Lola, 95 €



SANDALIAS
Havaianas, 29,95 €



BOLSA PLAYA
de Benetton, 27,95 €

ALESSANDRA AMBROSIO





ASIMÉTRICO
de Lefties,
17,99 €



FRUNCIDO
de Gisela,
42,95 €



CRUZADO
de Pain de
Sucre, 160 €



CON VOLANTE
de Karl Lagerfeld,
129,95 €



CON CORDÓN
de Moschino
para Zalando,
139,95 €



CUT OUT
de Dolores
Cortés,
104,90 €



**DOBLE
TIRANTE**
de Red Point,
71,91 €



**ESCOTE
CUADRADO**
de & Other
Stories, 59 €



DE LUREX
de Énfasis,
45,99 €



UN TIRANTE
de Ory,
126,95 €



HALTER
de
Zimmermann,
295 €



**ANIMAL
PRINT**
de Ory, 137,95 €



TOPOS
de Oysho,
25,99 €



RETRO
de La Doublej
para My Theresa,
245 €



FLORES
de Benetton,
55,95 €



HEBILLA
de Mango,
35,99 €



FRUNCIDO
de Sarda,
150 €



MARINERO
de Oysho,
29,99 €



TRICOLOR
de Primark,
14 €



**Producto
estrella**

**Bañador
multicolor
de Dolores
Cortés
94,90 €**

Cómo cuidar tu piel tras un día de sol

LA MEJOR RUTINA AFTERSUN COMBINA LIMPIEZA SUAVE, HIDRATACIÓN INTENSA, UNA BUENA ALIMENTACIÓN Y PROTECCIÓN SOLAR.

Un día de playa puede dejar buenos recuerdos... y también una piel que necesita cuidados extra. Aunque hayas utilizado protector solar, la exposición al sol provoca deshidratación, estrés oxidativo y una mayor sensibilidad cutánea. La buena noticia es que, con una rutina sencilla, puedes recuperar tu piel.

1. Ducha con agua templada. Ayuda a eliminar restos de sal, cloro, arena y protector solar sin resecar aún más la piel. Utiliza un gel suave y respetuoso con el pH cutáneo para no alterar la barrera protectora.

2. Rehidrata la piel cuanto antes. Aplica una loción corporal o un aftersun mientras la piel todavía está ligeramente húmeda para favorecer la absorción. Los productos con aloe vera, ácido hialurónico, glicerina o pantenol ayudan a calmar, refrescar y recuperar la hidratación perdida.

3. No olvides el rostro. Es especialmente delicado. Después de una limpieza suave, aplica un sérum

hidratante y una crema reparadora rica en antioxidantes, como la vitamina C o la vitamina E.

4. Bebe más agua de lo habitual. Durante los días de calor y exposición solar es recomendable aumentar la ingesta de agua y consumir frutas ricas en agua, como la sandía, el melón o el melocotón, para favorecer la recuperación del organismo.

5. Sigue utilizando protector solar. Aunque ya no estés tomando el sol, la piel continúa expuesta a la radiación UV durante las actividades al aire libre. Mantener el uso diario de un protector solar de amplio espectro ayuda a prevenir manchas, envejecimiento prematuro y nuevas lesiones cutáneas.

6. Refuerza la alimentación. Una dieta rica en frutas y verduras de colores intensos aporta vitaminas y antioxidantes que ayudan a proteger las células. Tomates, zanahorias, frutos rojos, espinacas o cítricos son grandes aliados durante el verano.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Los productos con aloe vera, ácido hialurónico, glicerina o pantenol ayudan a calmar y refrescar tu piel



PostSolar After Sun Lotion, de Isdin, 20,55 €.



Hawaiian Tropic Silk Hydration After Sun Aloe Gel, 7,75 €.



After Sun Sensitive Relief Gel-Crema, de Eucerin, 11,99 €.



Reparador After-Sun, de Avène, 15,13 €.



Producto
estrella



Gel Fundente
After Sun, de La
Roche-Posay

10,30 €

LA EXPERTA TE ACONSEJA...

El cuello: el gran olvidado que delata la edad

La mayoría de nuestras pacientes suelen dedicar cuidados al rostro, mientras el cuello suele quedar en un segundo plano. Sin embargo, su piel es más fina, produce menos colágeno y elastina y está sometida a los efectos del sol y el movimiento. El resultado es una zona donde las arrugas, la flacidez y la pérdida de calidad cutánea aparecen antes de lo esperado. Existe un amplio abanico de tratamientos capaces de prevenir, corregir y rejuvenecer esta zona. Cuando el objetivo es mejorar la calidad de la piel, la mesoterapia con vitaminas sigue siendo uno de los tratamientos más demandados. Mediante pequeñas microinyecciones aporta sustancias revitalizantes que devuelven luminosidad, mejoran la hidratación y ayudan a mantener una piel más saludable.

En la misma línea, las terapias regeneradoras estimulan los procesos naturales de reparación del tejido, favoreciendo la producción de colágeno y consiguiendo una piel progresivamente más firme y uniforme. Otra alternativa muy eficaz es la hidratación. En este caso no se busca aportar volumen, sino restaurar la hidratación desde el interior, mejorando la elasticidad y dando un aspecto más jugoso y saludable.

Entre las últimas incorporaciones destacan los polinucleótidos, considerados por muchos especialistas como una nueva generación de tratamientos regenerativos. Su principal diferencia es que, además de hidratar y revitalizar, favorecen la reparación celular y crean un entorno biológico que



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

optimiza la regeneración de los tejidos. El resultado no es un cambio inmediato, sino una mejora progresiva de la calidad, resistencia y firmeza de la piel.

Cuando el envejecimiento ya se traduce en arrugas marcadas o flacidez, los tratamientos con láser se convierten en grandes aliados. El láser fraccionado no ablativo estimula la formación de colágeno respetando la superficie cutánea, lo que permite una recuperación rápida. Por su parte, el láser CO2 fraccionado actúa de forma más intensa, renovando las capas superficiales de la piel y mejorando la textura, las arrugas y la firmeza, aunque requiere algunos días de recuperación.

Su piel es más fina, produce menos colágeno y elastina y está sometida a los efectos del sol y el movimiento

Otro de los signos característicos del envejecimiento del cuello son las bandas platismales, esas cuerdas verticales que aparecen por la acción del músculo platismo. Su relajación permite suavizar su apariencia y conseguir un cuello más terso y elegante. Aunque los tratamientos médico-estéticos ofrecen resultados cada vez más naturales y duraderos, cuando la flacidez es muy acusada la cirugía sigue siendo la opción más eficaz. El minilifting cervical permite reposicionar los tejidos y redefinir el contorno del cuello con resultados duraderos.

Sabías
que..?

LA PIEL

Puede seguir sufriendo los efectos de la radiación solar hasta varias horas después de haber dejado de tomar el sol. Por eso, hidratarla y ayudar a reparar su barrera cutánea durante la noche favorece su recuperación y contribuye a mantenerla más sana y luminosa con el paso del tiempo

80%

DEL ENVEJECIMIENTO FACIAL

se atribuye a la exposición acumulada al sol (fotoenvejecimiento), según varias investigaciones dermatológicas. Por eso, cuidar la piel después de la exposición solar y usar fotoprotección a diario son dos de las medidas más eficaces para mantenerla más sana.

Cómo actuar ante un golpe de calor

LAS TEMPERATURAS EXTREMAS LLEVAN APAREJADOS EPISODIOS QUE PUEDEN AFECTAR A NUESTRO BIENESTAR FÍSICO. APÚNTATE A LA PREVENCIÓN, ANOTA LAS SEÑALES Y APRENDE A TOMAR MEDIDAS.



Llevamos todo un verano de temperaturas extremas, y una de las consecuencias para nuestra salud son los golpes de calor. Antes de nada, tenemos que aprender a identificarlos.

-¿En qué consiste?

El golpe de calor es una elevación incontrolada de la temperatura corporal debida a un fallo de los mecanismos termorreguladores, y puede conducir, si no se trata precoz y adecuadamente, incluso a un grave fallo multiorgánico.

-Síntomas: Suelen ser estos:

- Fiebre, entre 39º o 40º.
- Alteración del nivel de consciencia.
- Piel entre caliente, seca y roja al fallar los sistemas de sudoración.
- Calambres musculares por la falta de hidratación.
- Debilidad generalizada.
- Dolor de cabeza.
- Mareos, náuseas y vómitos.
- Alteraciones cardiovasculares y respiratorias. El cuerpo trata de compensar el aumento de la temperatura con un pulso fuerte e irregular,

además de una respiración acelerada y ruidosa.

-Cómo tratarlo: Conseguir el enfriamiento es la meta:

- Llevar a la persona a un lugar fresco, ventilado y a la sombra.
- Refrescar su cuerpo aplicando paños húmedos o rociando agua sobre la piel.
- Si está consciente y sin náuseas ni vómitos, ofrecerle agua para que vaya bebiendo poco a poco.
- No darle medicamentos para bajar la fiebre, pues pueden empeorar la situación.

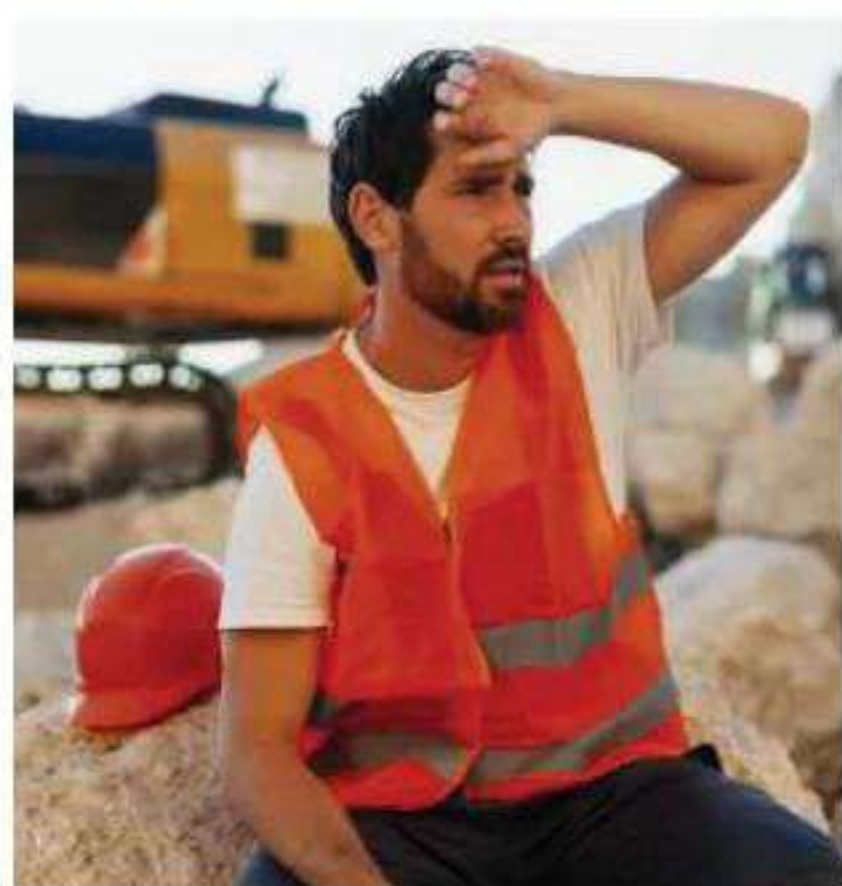
-Llamar al servicio de emergencias.

-La importancia de la prevención. Anota estas recomendaciones:

- Bebe agua cada poco, aun sin sed, evitando el alcohol y la cafeína.
- Evitar la exposición directa al sol, entre las 10.00 y las 16.00, refrescándose en lugares cubiertos.
- Vestir con ropa ligera, transpirable y de colores claros a ser posible.
- Limitar la actividad física.
- Utilizar ventiladores y aires acondicionados.

En España estamos acostumbrados a estas situaciones, pero Europa se enfrenta a una crisis sin igual, con más de un millar de muertos

De norte a sur de España se suceden los golpes de calor (llevamos tres olas), una realidad peligrosa que hay que atajar en cuanto surgen los primeros signos.



HORNO LABORAL

En España, el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST) establece que las empresas están obligadas a adaptar las jornadas, reducir la exposición al sol... Algo vital en trabajos físicos y en el exterior.

ÚLTIMAS NOTICIAS



¿ALERGIA AL SOL O AL AGUA?

Hay alergias poco frecuentes, y que condicionan la vida diaria de quienes las padecen, especialmente en verano: la urticaria solar, conocida popularmente como alergia al sol, y la urticaria acuagénica o alergia al agua. Más allá de los síntomas en la piel, también pueden tener repercusión en la zona ocular, causando picor, enrojecimiento, lagrimeo, sensación de quemazón o inflamación de los párpados.



CUIDAR EL CORAZÓN TAMBIÉN EN VERANO

En este tiempo no nos libramos de vigilar el sistema cardiovascular. Según la Fundación EPIC, los cambios de rutina, el calor intenso y la relajación de hábitos saludables aumentarían el riesgo de complicaciones cardíacas. Por ejemplo, se reduce la ingesta de agua y crece la de alcohol, una combinación que puede desencadenar arritmias como la fibrilación auricular y contribuir también al aumento de la presión arterial, un fenómeno conocido como "Holiday Heart Syndrome".

Sabías que..?

EL EFECTO REBOTE EN LAS DIETAS NO ES TAN GRAVE COMO SE PENSABA

Una revisión realizada por investigadores de las universidades de Copenhague (Dinamarca) y Tübingen (Alemania) apunta a que no existen pruebas concluyentes de que perder y recuperar peso sea perjudicial para la salud metabólica

2,8

MILLONES DE PERSONAS EN ESPAÑA SE VEN OBLIGADAS A RENUNCIAR A UNA DIETA SALUDABLE

También a reducir la cantidad de alimentos o a saltarse alguna comida, según el Informe FOESSA que Cáritas elabora. Y todo cuando en nuestro país hay unas 4,3 millones de personas que malviven en pobreza severa.

Hacer compost, fertilizante natural realizado con desechos orgánicos, es mucho más sencillo de lo que piensas.

Evita el desperdicio alimentario

ES UNA REALIDAD: EN VERANO TIRAMOS MÁS COMIDA POR EL CALOR Y LOS CAMBIOS DE RUTINA. TE CONTAMOS CÓMO EVITAR ESTE COMPORTAMIENTO QUE DAÑA TANTO AL PLANETA COMO AL BOLSILLO.

El año pasado nuestro país logró reducir en más de un 4% el desperdicio alimentario. Sin embargo, los hogares continúan siendo responsables de la práctica totalidad de los alimentos que acaban en la basura. Según el Ministerio de Agricultura,

Pesca y Alimentación, en 2025 se desperdiciaron 1.125 millones de kilos de alimentos y bebidas, de los cuales el 97,5% procedían del consumo doméstico. Es decir, cada uno de nosotros tiramos 24 kilos o litros a lo largo del año ¿Qué podemos hacer para que este verano no aumenten las cifras?

-Compra para tu nueva realidad. Antes de hacer una gran compra, conviene mirar la agenda. ¿Cuántos días vamos a comer realmente en casa? En verano es más fácil que surjan planes, escapadas o cenas improvisadas, por lo que llenar la nevera como si todas las comidas fueran a hacerse en el hogar suele ser

una mala estrategia. Puede resultar más eficaz comprar menos cantidad y reponer con mayor frecuencia los alimentos frescos.

-Compartimenta tu nevera por zonas. Una balda o una caja visible destinada a los alimentos que deben consumirse pronto puede ahorrar muchos olvidos. La regla es sencilla: lo primero que entra debe ser también lo primero que sale.

-El congelador, aliado.

Los hogares concentran
el 97,5% del desperdicio alimentario
registrado en España

ESTÁ PASANDO



EL CAMBIO CLIMÁTICO AFECTA A LAS EMBARAZADAS

¿Qué efectos pueden tener las temperaturas altas o el calor extremo en el embarazo? Esta es la pregunta que ha servido como punto de partida de un estudio liderado por el Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal), centro impulsado por la Fundación La Caixa. Dentro de la investigación, los expertos han llegado a la conclusión de que las temperaturas elevadas durante el embarazo y los primeros meses de vida pueden influir en el desarrollo cerebral infantil por asociarse con un crecimiento más lento del tálamo durante la infancia. Los resultados, que se han publicado en la revista "Environment International", sugieren que la exposición al calor en las primeras etapas de la vida podría tener efectos duraderos sobre el desarrollo cerebral.

DESCUBREN UNA NUEVA ESPECIE DE CONEJO EN ESPAÑA

Un nuevo estudio revela que la Península Ibérica alberga dos especies de conejo (ibérico y europeo) y no una como se pensaba hasta ahora. La investigación internacional, liderada por un equipo del Instituto de Estudios Sociales Avanzados (IESA-CSIC), se ha publicado en la revista "Biological Conservation". Los investigadores afirman que reconocer la nueva especie no cambia la realidad biológica, pero sí permitirá diseñar estrategias de conservación más eficaces.



Oferta
estrella

47,6°C

TEMPERATURA RÉCORD

¿Sabías que la temperatura más alta registrada en la historia en España fue de 47,6 °C y se dio el 14 de agosto de 2021 en La Rambla (Córdoba)?



Utopia Kitchen
tiene esta práctica
compostera de
acero inoxidable.
En Amazon.

41,63 €

Congelar no debería ser la última medida desesperada cuando un alimento ya está al límite. Es mejor hacerlo antes. Pan, fruta troceada, hierbas aromáticas, verduras cocinadas o raciones de comida preparada pueden esperar en el congelador hasta que realmente las necesitemos. Un truco sencillo es congelar en porciones pequeñas. De esta manera solo descongelaremos la

cantidad que vayamos a consumir y evitaremos generar nueva comida sobrante.

-Prepara un kit antidisperdicio. Puede parecer una tontería, pero con toda seguridad te ahorrará más de un disgusto. Es importante tener a mano táperes transparentes, bolsas o recipientes para congelar, rotulador para fechar y nevera portátil.

CINE

Tom Holland y Zendaya se conocieron en la primera entrega de "Spider-Man".



Spider-Man: Brand New Day

TOM HOLLAND VUELVE A CONVERTIRSE EN PETER PARKER EN UNA AVENTURA QUE NO DEFRAUDARÁ A SUS FANS.

29 julio Director: Destin Cretton. Intérpretes: Tom Holland, Zendaya, Jacob Batalon, Sadie Sink, Jon Bernthal. **Aventuras.**

Sus protagonistas siempre estarán muy agradecidos a esta saga de acción. Zendaya (29) y Tom Holland (30) se conocieron hace una década durante el rodaje de la primera entrega. Primero se hicieron íntimos y después empezaron una discreta relación que ha acabado en boda. Ahora, ya convertidos en marido y mujer, presentan "Spider-Man: Brand New Day", una película que promete no bajar el listón de las anteriores. Durante la promoción, Holland no ha esquivado las preguntas sobre su historia de amor. "Podemos apoyarnos mutuamente

porque los dos entendemos realmente cómo es vivir esta vida, y creo que eso es un auténtico lujo. Así que, en mi caso, he encontrado a mi media naranja. Es mi mejor amiga, y nunca he sido tan feliz como cuando estoy con ella, pero tampoco me he sentido nunca tan apoyado y seguro", confesó a "Esquire".

Por cierto, durante el rodaje de la cinta, el actor sufrió un traumatismo craneoencefálico mientras realizaba una secuencia de acción y tuvo que ser ingresado. Menos mal que el accidente no fue grave y pudo reincorporarse días después a las grabaciones.



TAMBIÉN EN CINES

"MOTHER MARY"

Anne Hathaway protagoniza la nueva película de David Lowery. La cinta es una mezcla de drama, thriller psicológico y musical. La historia explora la relación entre una cantante famosa y una diseñadora a la que le pide que le confeccione un nuevo vestido. Ambas habían sido íntimas amigas en el pasado.

OCIO



ANA MENA EN EL ARENAL SOUND

Después de romper con Óscar Casas, la cantante malagueña está muy centrada en su gira de verano. Ana Mena es una de las artistas que actuarán en el Arenal Sound, del 31 de julio al 1 de agosto en Burriana, Castellón. Junto a ella, Myke Towers, María Becerra, Omar Montes, Delaossa, Álvaro de Luna, Leire Martínez, Nil Moliner y Juan Magán, entre otros. Entradas en arenalsound.com/abonos

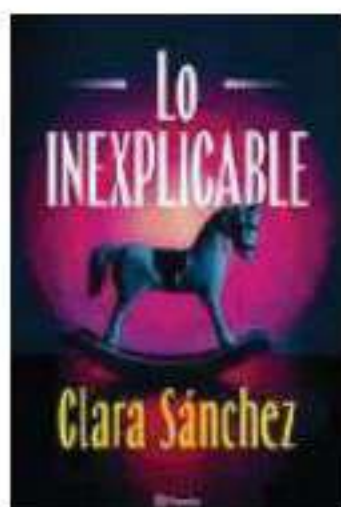


FESTIVAL DEL CANTE DE LAS MINAS

La Unión se prepara para la 65ª edición del Festival Internacional del Cante de las Minas, declarado recientemente por el Gobierno de España acontecimiento de excepcional interés público. Del 29 de julio al 8 de agosto, el municipio murciano acogerá una programación con Yerai Cortés (en la imagen), Israel Fernández y Arcángel como cabezas de cartel. festivalcantedelasminas.org

NO TE PIERDAS

libros/ música

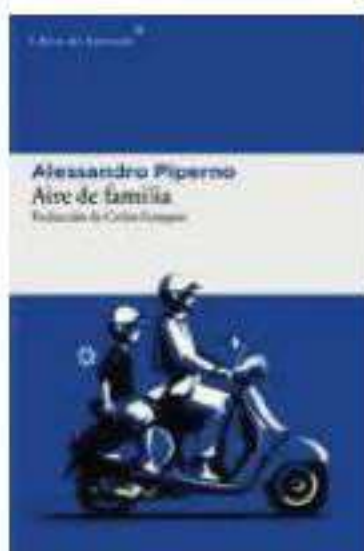


"LO INEXPLICABLE"

La escritora Clara Sánchez entrega una absorbente historia de suspense con tintes sobrenaturales. Alicia es una joven niñera que cuida de Rafael, un bebé que parece comportarse de forma inusual. Ante el silencio de los padres, la cuidadora iniciará una investigación que cambiará su vida para siempre. Editorial Planeta.

"AIRE DE FAMILIA"

Alessandro Piperno publica una novela tierna e irónica que nos muestra cómo el cuidado puede salvarnos de nosotros mismos. A sus 50 años, el catedrático Alessandro Sacerdoti ve cómo la Universidad donde ejerce decide apartarle. A la vez, debe hacerse cargo de Noah, el hijo de una prima lejana que se acaba de quedar huérfano; un niño callado y esquivo. Libros del Asteroide.



OFERTAS DE LA SEMANA

CIBELES DE CINE

De manos de Campari llega a Madrid el gran cine de verano, en la Galería de Cristal del Palacio de Cibeles hasta el 8 de septiembre. Una oportunidad de disfrutar de las mejores películas de la temporada. Una programación que incluye más de 70 títulos con grandes clásicos, cine de culto y cine familiar.



Desde
7 euros



SANTANDER MUSIC FESTIVAL

Del 31 de julio al 1 de agosto, en la Península de la Magdalena, en Santander, se celebra una nueva edición de este recomendable festival. Rigoberta Bandini, embarazada de su segundo hijo, es una de las cabezas de cartel junto con Guitarricadelafuente, Rusowsky, Siloé, Pignoise, Carlos Ares y Xoel López. santandermusic.es/entradas

Desde
51 €

LOPE A LA FRESCA

La Casa Museo de Lope de Vega propone, en su jardín, una sesión teatral el viernes 31 de julio a las 21 h con acceso libre hasta completar aforo. Este museo recoge la expresión "a la fresca" para volver a una costumbre ancestral tan sencilla como disfrutar del aire nocturno de los veranos madrileños para compartir experiencias con los vecinos. casamuseolopedevega.org

Gratis
hasta
completar
aforo



Desde
78 €

FANGORIA, ESTRELLAS EN EL LOW FESTIVAL

Torre Vieja, Alicante, acoge tres días de música, del 31 de julio al 2 de agosto. Una oportunidad de combinar tus grupos favoritos con la playa. Fangoria tocará sus grandes éxitos y su último disco, en un programa que incluye también a Dani Fernández, Iván Ferreiro, Love of Lesbian o La Casa Azul. lowfestival.es



Utiliza neveras con acumuladores de frío para transportar los alimentos que vayas a consumir al aire libre.

Prevenir intoxicaciones alimentarias

EVITA LAS ENFERMEDADES QUE SE PRODUCEN POR TOMAR ALIMENTOS CON PRESENCIA DE GÉRMENES PATÓGENOS O SUS TOXINAS. NO CORRAS RIESGOS Y DISFRUTA SIN CONTRATIEMPOS.

Cuando pensamos en intoxicaciones alimentarias, la salmonelosis es, probablemente, la que primero nos surge, pero no es la única; uno de los principales problemas es que no es fácil identificar a los causantes de estas intoxicaciones con la vista, ya que la apariencia del alimento puede ser perfectamente normal, aunque esté contaminado. El verano es la época más peligrosa porque las altas temperaturas favorecen el desarrollo de microorganismos.

Además, es el momento del año donde más se come fuera de casa y aquí el riesgo se dispara. Para evitar las enfermedades provocadas por la inadecuada manipulación o conservación de los alimentos, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN) da las siguientes recomendaciones:

- Consumir alimentos que hayan sido tratados o manipulados higiénicamente; no tomar alimentos en puestos callejeros que no ofrezcan garantías.

- Cocinar correctamente los alimentos de origen animal. El mínimo de temperatura que llegue al centro de la pieza tiene que ser, al menos, de 70 °C.

- Consumir los alimentos justo después de ser cocinados.

- Conservar correctamente los alimentos cocinados.

- Calentar los alimentos cocinados por encima de 70 °C. Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados.

OFERTAS DEL SÚPER

Una barbacoa con un costillar de cerdo hecho con un adobo sabroso es un acierto. Aprovecha la temporada del bonito, un pescado azul con muchas propiedades y sabor. Y de postre, sandía, refrescante y festiva.



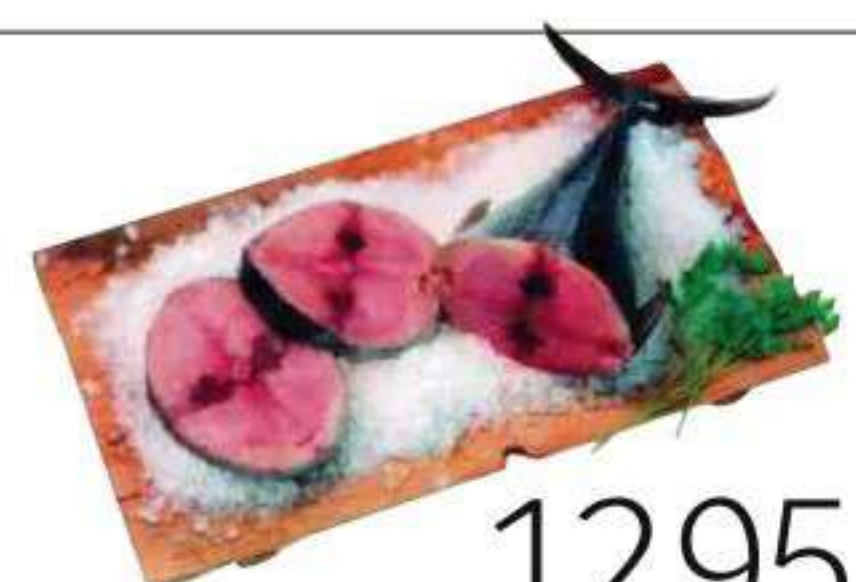
Costillar de cerdo Duroc, 1 kilo

5,75€



Sandía rayada baja en pepitas, al peso, 1 kilo

0,72€
Alcampo



Bonito al corte, 1 kilo

12,95€





Preguntamos a...

KIKE CALLEJA

¿Cuál es la hora perfecta para tomar un gazpacho?

El momento perfecto es después de salir del mar, sobre las 15:30 h.

Mójate: ¿Team Melón o Team Sandía?

Soy Team Sandía sin pepitas.

¿La mejor compañía para un tinto de verano?

El tinto de verano en una terraza me lo tomaría con un grupo de amigos.

El sabor de helado más original que has tomado es...

El sabor de helado más raro... el de natillas.

Para ti "no es verano si"...

No es verano sin escuchar Quijote de Julio Iglesias, de camino a cenar en Las Rotas de Denia.

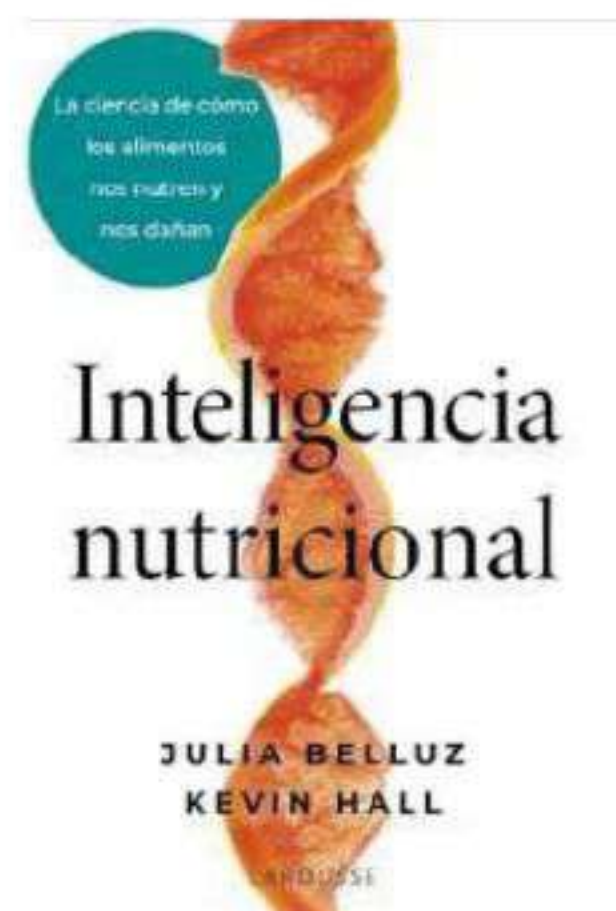


LLAMAMIENTO A LA RESPONSABILIDAD

La DGT prevé 104 millones de desplazamientos de largo recorrido durante julio y agosto de 2026; en este contexto, la Federación Española de Bebidas Espirituosas de España insiste en que la relación entre el alcohol y la conducción son incompatibles y recuerda que en vacaciones, fiestas populares y festivales tiremos de responsabilidad. espirituosos.es

PARA SABER MÁS

Libros de nutrición hay muchos pero "Inteligencia nutricional", escrito por una periodista especializada y un científico de nutrición y metabolismo, disecciona, de forma amena, qué hay detrás de las dietas, de la composición de los alimentos, el sobreconsumo y el entorno alimentario.



Superalimento



SHIITAKE

Este hongo es rico en nutrientes como el lentinano y los beta-glucanos que refuerzan el sistema inmunitario frente a virus y bacterias. Además, gracias a la eritadenina que contiene, ayuda a reducir el colesterol LDL en sangre. Destaca por su acción antioxidante protegiendo al organismo frente al daño oxidativo y el envejecimiento celular.

Receta económica

Focaccia de cherry

- 350 g de harina de fuerza
- 240 ml de agua tibia
- 20 g de levadura fresca
- 12 tomates cherry
- romero fresco
- aceite de oliva
- sal



- 1.** Disuelve la levadura en el agua tibia con el azúcar. Forma un volcán con la harina y la sal; añade la levadura disuelta y 2 cucharadas de aceite, mezcla todo amasando 10 minutos. Forma una bola, cúbreala con un paño y deja fermentar una hora.
- 2.** Engrasa una bandeja de horno y estira la masa, cúbreala de nuevo y deja que crezca durante 40 minutos.
- 3.** Precalienta el horno a 200 °C. Corta los cherry y húndelos, repartidos por la masa, así como el romero. Rocía con unas gotas de agua y sal gorda. Hornea 20 minutos.

El precio es de 1,40€/ración

TELEVISIÓN



MARÍA JOSÉ CAMPANARIO Y BELINDA WASHINGTON

Emparejadas en "Hasta el fin del mundo", de TVE

Son una de las 14 parejas que participan en la segunda edición del reality de aventuras que presenta Paula Vázquez y, sin duda, María José Campanario es quien más expectación ha creado.

"No quiero ser ejemplo de nada. Si visibilizar una patología es importante, la voy a visibilizar siempre", dijo refiriéndose a su fibromialgia en su despedida en el aeropuerto Adolfo Suárez Madrid-Barajas. Allí la acompañó su marido, Jesulín, antes de volar con destino a la puerta de la antigua Ruta de la Seda, punto de inicio de un recorrido de más de 10.000 kilómetros que pondrá a prueba su resistencia física y mental.

JAVIER RUIZ SE VA DE RTVE Y ADELA GONZÁLEZ SE QUEDA

**Él ficha por La Séptima, que
arrancará el 5 de noviembre**

Ya no serán pareja en "Mañaneros 360", de La 1. Mientras ella se quedará en RTVE, él ha fichado por La Séptima, el nuevo canal de televisión de José Miguel Contreras, que iniciará sus emisiones el próximo 5 de noviembre. Javier Ruiz será uno de los directivos y presentadores estrella de esta cadena de la TDT, a la que también podrían incorporarse Silvia Intxaurreondo, en "guerra" con la Corporación, y Àngels Barceló, después de su reciente salida de la Cadena Ser.





SE GRABA "LAS VECINAS"

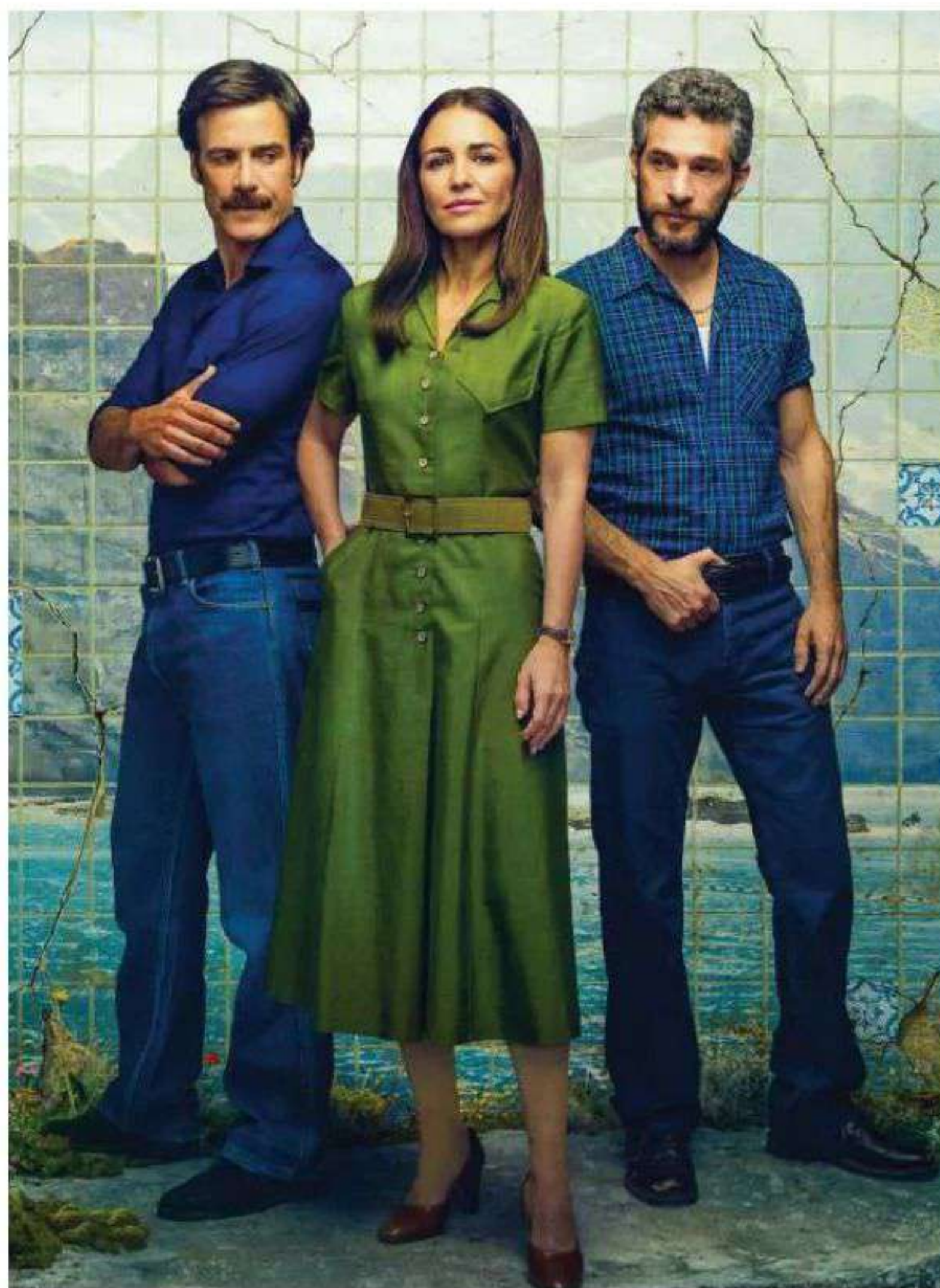
Ane Gabarain y Nora Navas encabezan la serie de atresplayer

Los conflictos vecinales dan mucho juego, también en televisión, y atresplayer aprovecha su tirón comenzando la grabación de "Las Vecinas", su nueva serie protagonizada por Ane Gabarain y Nora Navas (juntas en la fila de abajo, a la derecha). Las actrices ponen en la piel de Josefina y Teresa, dos mujeres que viven puerta con puerta y se odian durante más de una década, llevando su pelea a los tribunales. Ambas encabezan el reparto de esta producción, coral y judicial, que cuenta con Laura Weissmahr, Ana Rujas, Marian Álvarez, Manolo Solo, Carlos González, Lorena López, Raquel Pérez y Roger Casamajor en los papeles más destacados.

MARÍA CASADO Y SU ADIÓS TEMPORAL

Deja "Informativos Telecinco" por no poder conciliar

Dos años después de su incorporación a "Informativos Telecinco", la periodista ha visto necesario hacer un parón. "Por motivos personales, por la dificultad de conciliar mi vida entre Málaga y Madrid, he decidido tomarme un respiro", decía en su comunicado en redes sociales. "Espero que solo sea una pequeña pausa y podamos encajar otro proyecto lo antes posible", continuaba. Su compañera Carmen Corazzini presenta ahora en solitario las noticias de los fines de semana en Telecinco.



"A LA DERIVA", EL 20 DE SEPTIEMBRE

Con Paula Echevarría, Daniel Grao y Michel Noher

atresplayer ya ha puesto fecha a una de sus series más esperadas, que recupera a Paula Echevarría para la televisión. Así, el próximo 20 de septiembre se estrenará "A la deriva", donde la actriz da vida a Lucía y se debate entre el amor de Tristán (Michel Noher) y Héctor (Daniel Grao), al que daba por fallecido en un naufragio.



Cómo transformar la cocina sin ampliar metros

Conforama propone cocinas multifuncionales, versátiles y organizadas que aprovechan al máximo el espacio con diseños open space y sistemas de almacenaje inteligentes que permiten disfrutar de un espacio más ordenado, práctico y funcional. conforama.es



Para una piel sana y bronceada

El betacaroteno es tu mejor aliado en verano; estos pigmentos vegetales contribuyen a mantener la piel saludable y bronceada. ActiveComplex Caroteno+E contiene betacaroteno para proteger tu piel. pharmanord.es



La compra de un deportista de élite

ALDI y el Comité Paralímpico Español desvelan la lista de la compra básica para rendir como un deportista de élite. Con este estudio ALDI demuestra que la alimentación de calidad y los buenos precios son compatibles. Descubre cómo en aldi.es



Con VALIDA, escaleras sin problemas

Si las escaleras de casa suponen una dificultad, instala una silla salvaescaleras de VALIDA. Sube y baja de forma cómoda, segura y sin esfuerzo, reduciendo el riesgo de caídas. Solicita información gratuita llamando al 900 414 000 o visitando la web de valida.es



Niños a bordo seguros

La seguridad infantil es siempre importante, pero con el incremento de desplazamientos durante el verano la firma CYBEX nos recuerda que según datos de la Comisión Europea, el 54% de las familias utiliza la silla de coche infantil de forma incorrecta. Conoce su catálogo en cybex-online.com y recomendaciones de seguridad en aesvi.es

Esquire BAG

ESQUIRE PRESENTA UNA NUEVA BAG EXCLUSIVA CON DIEZ PRODUCTOS IMPRESCINDIBLES
Y UNA SELECCIÓN PREMIUM PARA CUIDARTE CON MÁS ESTILO QUE NUNCA

CONSÍGUELA AQUÍ
POR SÓLO

99 €

VALORADA
EN MÁS DE
500 €



**ESCANEA Y
LLÉVATELA**

OFERTA VÁLIDA SÓLO EN
PENÍNSULA Y BALEARES



AUTODEFINIDO



		SU VALOR ES 3,14			ESCRITO PARA ROGAR			MANO DEL ANIMAL	
		BÓVEDA SEMIESFÉRICA							
		MARCAR, DEJAR HUELLA			ARTÍCULO FRANCÉS			PIÑA TROPICAL	
		DAMA, EN AJEDREZ							
FÁBRICA DE TEJIDOS	ANESTESIA DE LA PARTURIENTA	... KILMER, ACTOR SOPHIA ..., ACTRIZ		INDICA EXTRAÑEZA VÍA DEL TREN		COMUNIDAD AUTÓNOMA PERSONA PESADA			SE ALIMENTAN DE POLEN
					APLASTADA SUJETAN PAPELES				
AGENTE DEL ORDEN							GRUPO SANGUÍNEO RARO		
MÉDICO RESIDENTE							SARCASMO		
				CIERTO ARTÍCULO SATURADA		APRIETE CON EL PIE NOMBRE DE MUJER			
RECHAZAR CORTÉSMENTE								TERRENO DE JUEGO CON HIERBA	
CONECTA				EN AMÉRICA, PAPÁ		GANSO DOMÉSTICO			
DOMINIO DE BRASIL				AUDIODESCRIPCIÓN		TECLA DE ENCENDIDO			
		PALOS DEL ESQUIADOR							
		SILLA MULLIDA							
SUPERIOR					LO ES EL CHINCHÓN				
DESASTRE NATURAL					ALTA DEFINICIÓN				BILLY ..., CANTANTE
				CIENTOS LITROS		PREF., ABEJA			
				CIUDAD DE BRASIL		MANZANA EN INGLÉS			
EN ESTA POSICIÓN	ANTÓNIMO DE TEMPRANA						EDMUND O EDWIN		
	PRECAVIDOS						SE ARRIESGA		
			AVE TREPADORA AMERICANA		SEUDÓNIMO				
					SOC. DE AUTORES				
HECHOS						POST SCRIPTUM			CANTIDAD QUE SE HURTA
VOZ DEL PERRO						SUJETAR CON NUDOS			
									ANIMAL CUADRÚPEDO
				FESTIVALES					
SU NOMBRE		CAMARADA MEXICANO					ENCAMINARSE		
		SUDESTE					Y EN LATÍN		
				INTERJ. PARA ESTIMULAR		PRON. DEMOSTRATIVO			
PECHO					COL., LADRONES				

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

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

BINARIO

Rellena los casilleros con las cifras 1 y 0 cumpliendo tres simples reglas:
1. Cada fila y cada columna debe contener la misma cantidad de ceros y de unos.
2. No se pueden encontrar juntas más de dos cifras iguales, ni horizontal ni verticalmente.
3. Entre todas las filas y columnas no existen secuencias iguales.

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

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.

[illegible]

ÁBACO	CAPOTE	DESCABELLO	FINITO	PRORRATA	TRATA
ABRUMADO	CARLINO	DESOCUPAR	FLORENTINO	REAFIRMAR	TRICOLOR
ACALORO	CAUDAL	ENCRESPADO	GASODUCTO	RODO	USURPADA
ACLAMADORA	CULINARIO	ESCARPADO	GORRIÓN	RUSO	VENTILACIÓN
ANULAR	DAÑO	ESCENÓGRAFO	MEDUSA	SANTERO	VERDULERÍA
ASPIRADOR	DELGADO	ESTILAR	PISTOLA	SUBALTERNA	VINAR
BARANDA	DENOTAR	FASTUOSIDAD	PRODIGIO	TERMÓMETRO	

G	R	D	F	D	I	R	O	N	I	L	R	A	C	N	O	I	C	A	L	I	T	N	E	V	A
E	A	E	A	L	O	T	S	I	P	G	O	R	R	I	O	N	N	L	D	R	S	O	N	E	R
O	S	S	A	D	O	O	R	T	E	M	O	M	R	E	T	R	A	E	T	O	P	A	C	R	O
I	D	C	O	F	A	R	G	O	N	E	C	S	E	L	E	D	S	V	T	D	B	S	R	D	D
G	E	A	A	D	I	P	E	O	L	V	F	A	S	T	U	O	S	I	D	A	D	A	E	U	A
I	N	B	M	R	U	R	R	N	C	O	R	O	L	A	C	A	N	N	R	R	L	N	S	L	M
D	O	E	O	U	P	C	M	U	T	A	C	A	C	U	L	I	N	A	R	I	O	T	P	E	A
O	T	L	S	T	R	A	T	A	S	I	B	I	P	E	F	N	N	R	T	P	Ñ	E	A	R	L
R	A	L	U	N	A	B	D	O	R	U	N	A	R	M	E	D	U	S	A	S	A	R	D	I	C
P	R	O	R	R	A	T	A	O	S	T	R	O	E	T	A	D	E	L	G	A	D	O	O	A	A

Averigua las palabras colocadas en horizontal a partir de sus definiciones correspondientes. ¡Las cifras asociadas a las letras pueden ayudarte! En cada casillero, cada letra está siempre codificada con la misma cifra.

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| 1 De las olimpiadas | 6 Pieza de carne vacuna |
| 2 Que incomoda | 7 Perjudicial en su línea |
| 3 Antónimo de tardío | 8 Dimensión mayor |
| 4 Don para atraer | 9 Aspira a ser funcionaria |
| 5 La abre una llave | 10 Hecho toscamente |

	1		4		3	12	8		9
2	2	3		6	1	6		9	10
	3	11	2	3	12		6	10	
		4	7	6	1	8	9		
	5	7			1	6		1	6
6		5	11	1	2	7	10		
	7	8	5		2	1	5	4	
8	4		5		8	11	13		
	9	10	12	10	9		11		6
10	7		6	12	13	7	2	10	

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

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

Horizontal 1 Relativo a lo convenido y firmado. 2 Grueso en exceso. Que desea ser refinado. 3 Pequeña insignia. Pasta bermellón. 4 Madre de Juana la Loca. Que se comporta de un modo inhabitual (f.). 5 Associated Press. Gastado, estropeado. Código ISO de Eritrea. 6 Número de apóstoles. Traspasé por dinero. 7 Segundo nombre del artifice del *David*. Sufijo de valor ordinal. 8 Pieza del ajedrez. Aplicar cal y polvo de mármol. 9 Sensación de angustia. Que no quiere gastar.

Vertical 1 Multicopista, fotocopidora. 2 Título eclesiástico. Expresa duda. 3 Col., niña. Perdió el equilibrio. 4 Sigla de Tribunal Supremo. Afable, honrado. 5 Papeles en una película. Prefijo que significa tierra. 6 Nativo de una provincia vasca. 7 300, en números romanos. Desembocadura triangular. 8 El de Jijona es famoso. Universidad de Valencia. 9 Contenida en la orina. Prefijo que significa diez. 10 Punto del dado. Tener predominio sobre algo. 11 Cortejar, seducir. Color amarillo.

CRUZADA

4 LETRAS:

ALCE
ALÓN
ARAR
ATEO
CALÉ
CARO
CHEF
DOTE
ELLA
IZAR
LAVA
LEAL
LEÑE
LOAR
OBOE
OLLA
ORAR

PAPÚ

RALA
ROER
ROÑA
SARI
TOUR
VETA

5 LETRAS:

ABADÍ
CASCO
DIOSA
OESTE
OVADO
RAÍDA
TAPIR
TRETA

6 LETRAS:

AREOLA
BALADÍ
BISTEC
CORRAL
EVENTO
FACTOR
INGLÉS
ODRINA
SOPAPO

7 LETRAS:

TRILERO
VASALLO

8 LETRAS:

BARBACOA
CEILANÉS

PALMERAL

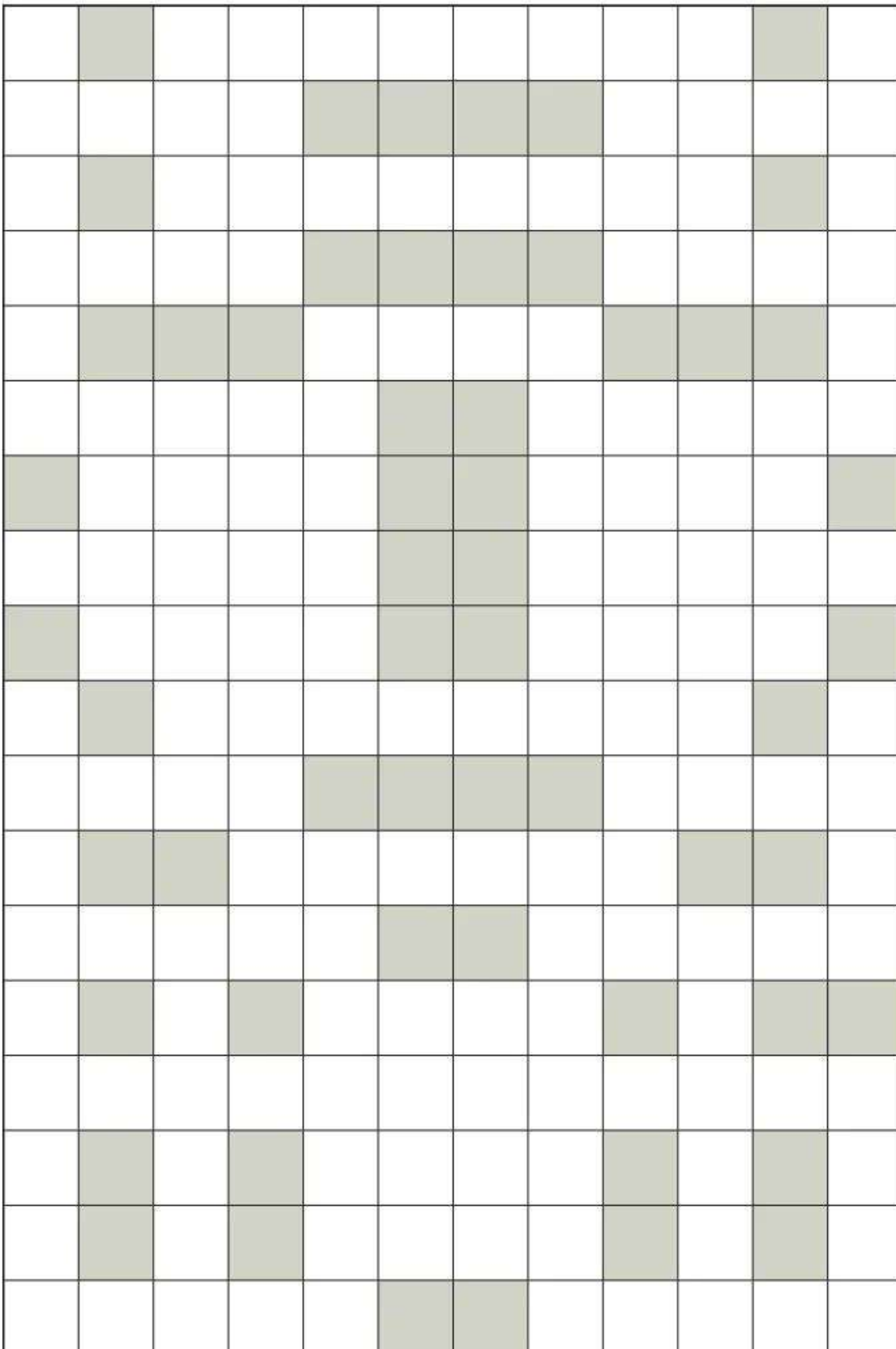
PASIONAL
PORTILLO

9 LETRAS:

CANDIDATO

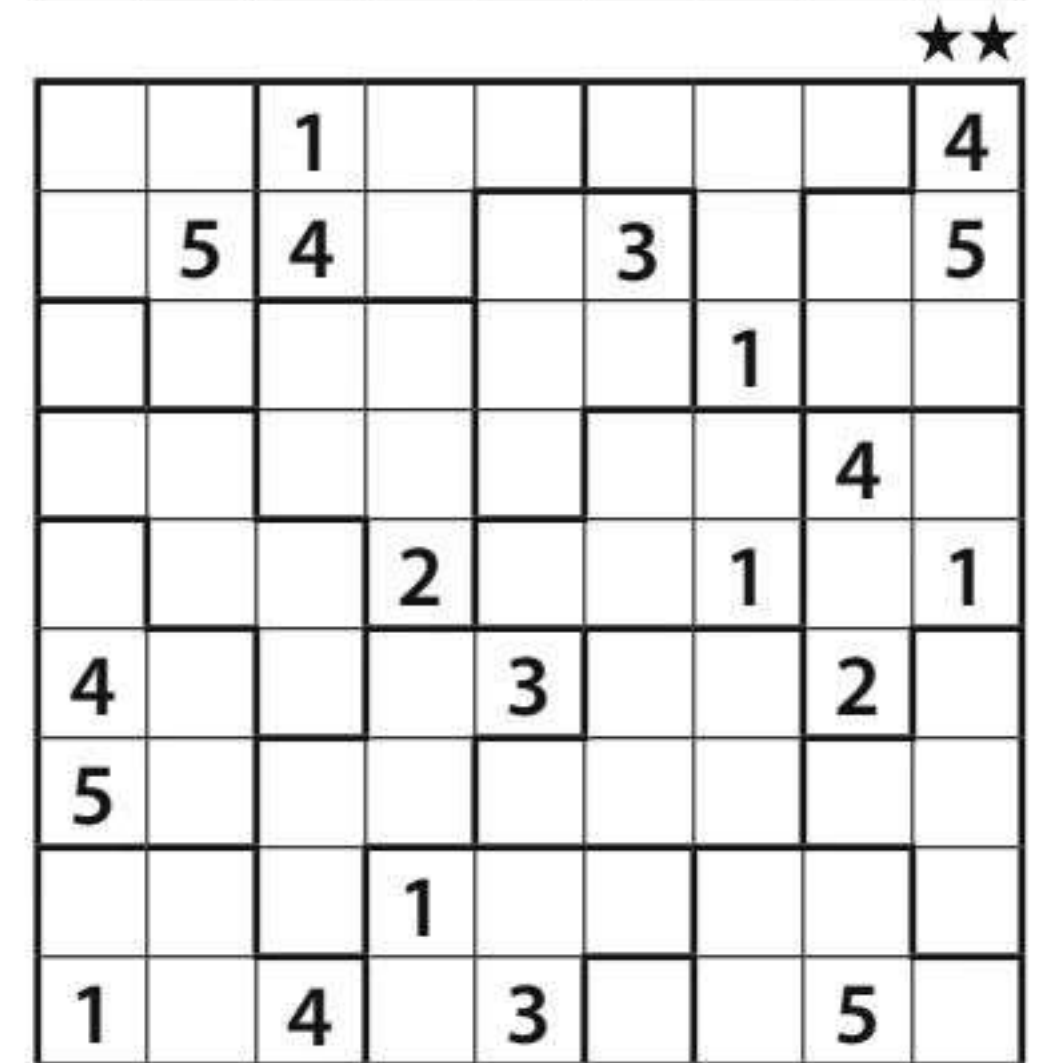
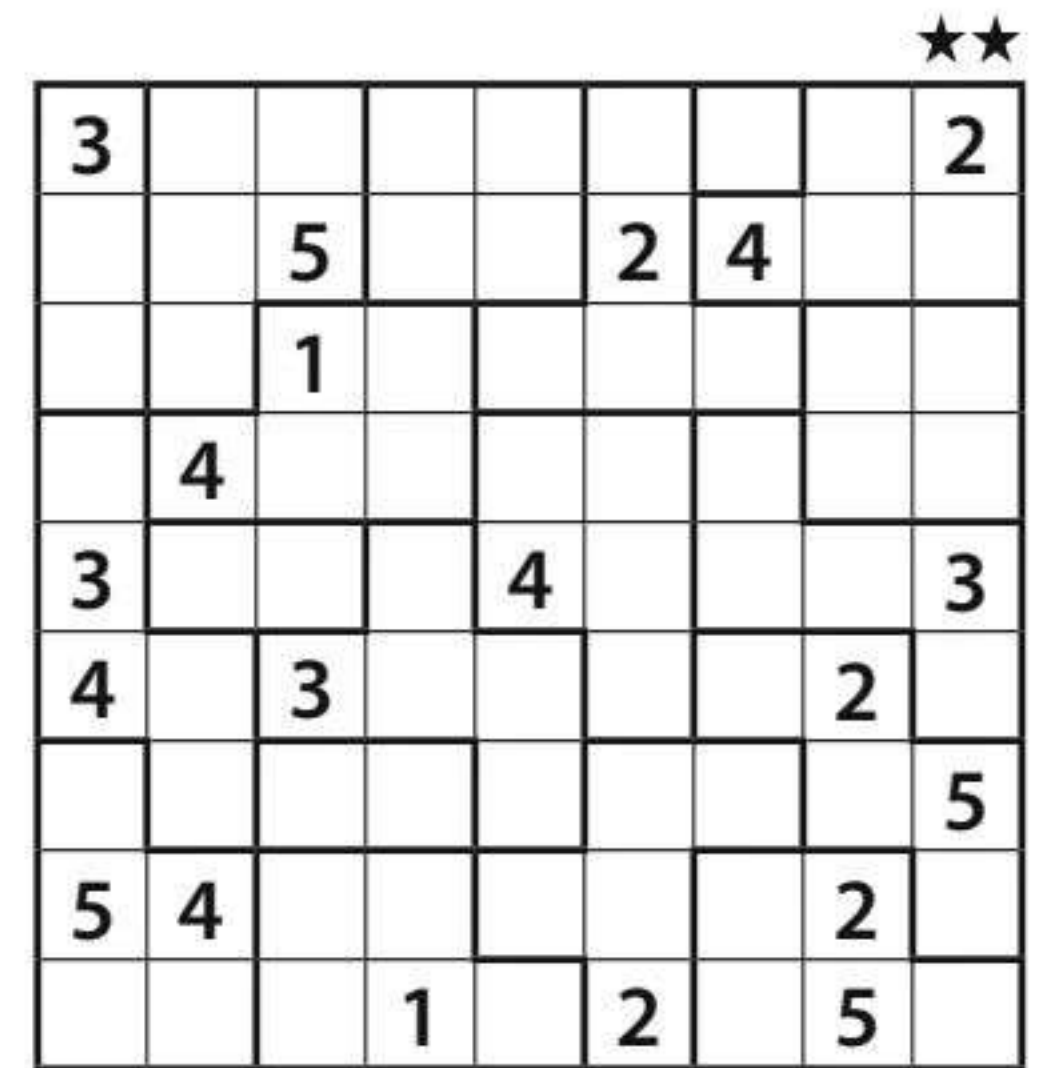
12 LETRAS:

DERMATOLOGÍA



TECTONIC

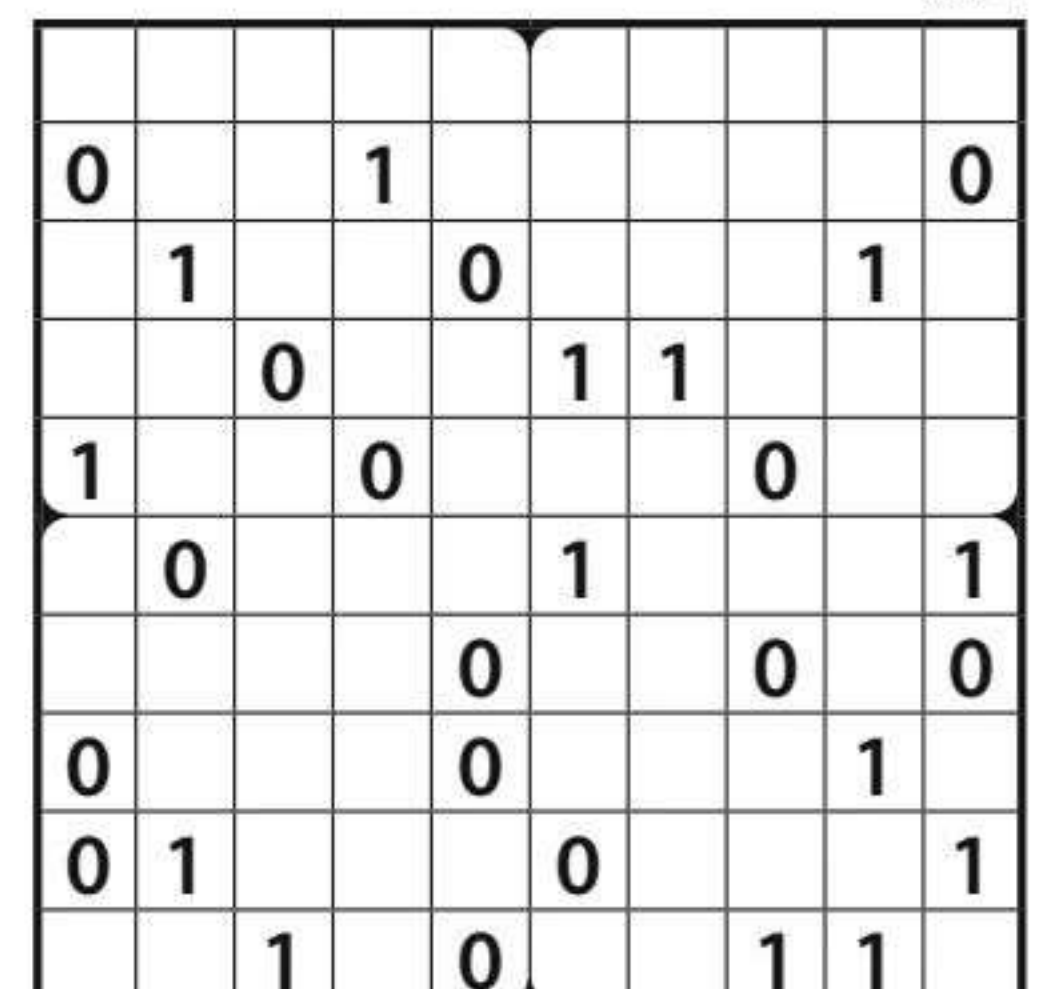
Los bloques se rellenan del 1 a 5. Los de dos casillas con 1 y 2, los de tres con 1, 2 y 3, etc. No se repiten números en casillas colindantes ni en diagonal.



BINARIO

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

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



COMPLETAGRAMA

Completa el casillero con las definiciones. Ten en cuenta que están desordenadas. El número de letras de cada solución está entre paréntesis.



Horizontal 1 Fruto magrebí (5). 2 Niño que servía a la reina (6). 3 Escamación de la piel (6). 4 Entre Costa Rica y Colombia (6). 5 Con condiciones particulares (6). 6 Tener límites comunes (6). 7 Mirador en un edificio (6). 8 Nativa del Lacio (6). 9 Plató de TV (3). 10 Botón de grabar (3). 11 Col., muy popular en internet (5). 12 Conjunción copulativa (2). 13 Cerámica, porcelana (4). 14 Antigua moneda española (4). 15 Diminutivo de Edwin (2). 16 Manufactura, labor (4). 17 Tersura (8). 18 Antónimo de restar (5). 19 Vientos, corrientes (5). 20 Condición de seco (6). 21 Localidad de Cuba (8). 22 Atrache, sujeción (6). 23 Símbolo del actinio (2). 24 Camino, carretera (3). 25 Consejera (7). 26 Huella o señal (6). 27 Levantada sobre un nivel (7). 28 Ordenador (2). 29 Jefe árabe (4). 30 Daño físico o moral (3). 31 Col., mentiras (6). 32 Interesada, observadora (6). 33 Retribución por 30 días (6). 34 Organización no lucrativa (6).
Vertical 1 Lengüetada (8). 2 Ave que simboliza la paz (6). 3 Observa, percibe (2). 4 Agencia de Mortadelo y Filemón (3). 5 Que quiere a alguien (6). 6 Forma, manera (4). 7 Escuchad (3). 8 Insolencia, descaró (6). 9 Asistente arbitral (3). 10 El príncipe de *La sirenita* (4). 11 Alojamiento, hospedaje (6). 12 El monte más alto del mundo (7). 13 Aborda barcos (6). 14 Derramar o vaciar líquidos (6). 15 Presidente de una facultad (6). 16 Anillos para las orejas (6). 17 Col., nariz (5). 18 Albergada (7). 19 Asistente de dirección (2). 20 Célebre puerta madrileña (6). 21 Banco de tierra en polvo (6). 22 Compuso *Las bodas de Fígaro* (6). 23 Olor penetrante y desagradable (6). 24 Prenda interior femenina (6). 25 Ocurrencias (5). 26 Desafiar atemorizando (8). 27 Dirigirse, andar (2). 28 Discurso del sacerdote (6). 29 Planta iridácea (3). 30 Subvencionar (5). 31 Pronombre personal (2). 32 Otro, restante (5). 33 Avenida (4). 34 Cédale (4).

CAJA DE LETRAS

Averigua la palabra misteriosa descartando las letras que se repiten.

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

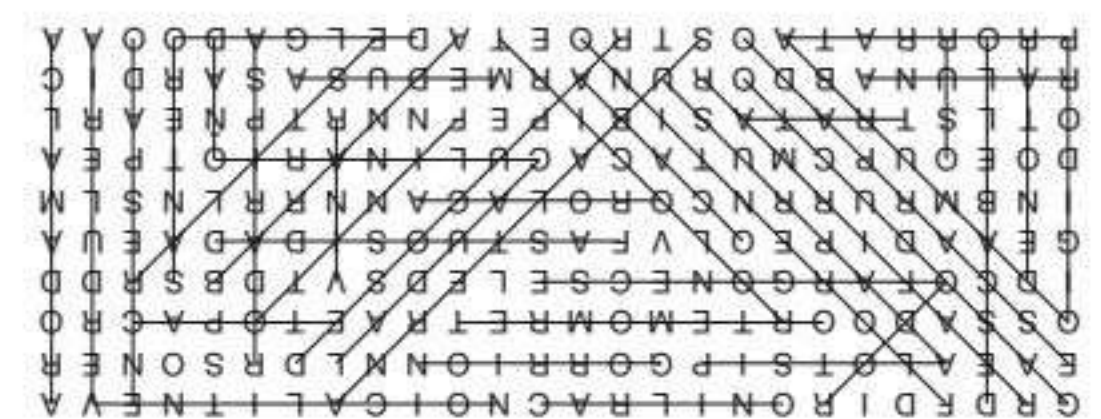
SOLUCIONES

AUTODEFINIDO



SOPA DE LETRAS

disolvente



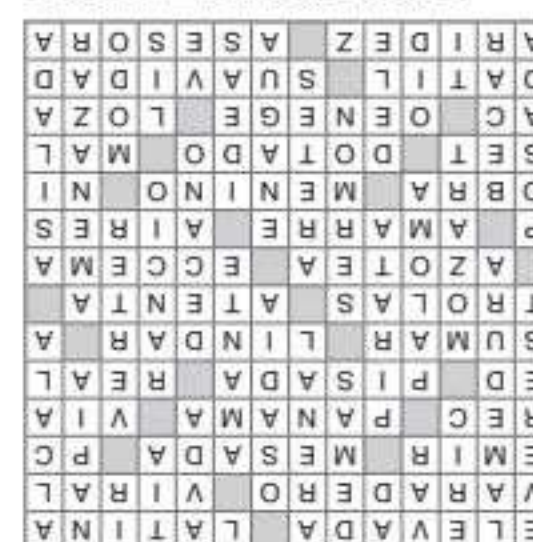
HORIZONTAL



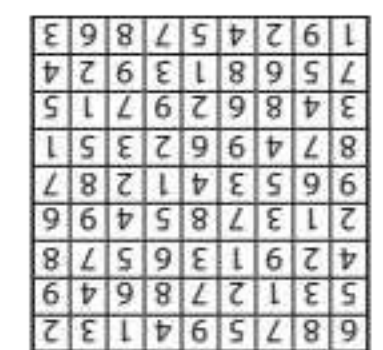
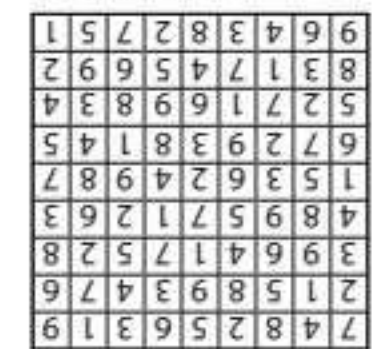
CRUZADA



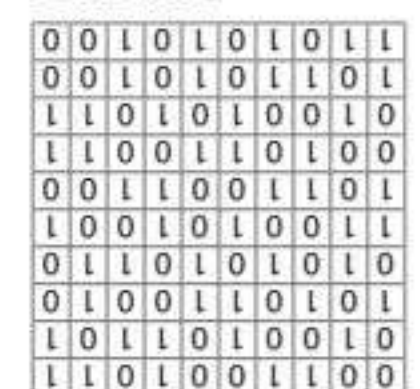
COMPLETAGRAMA



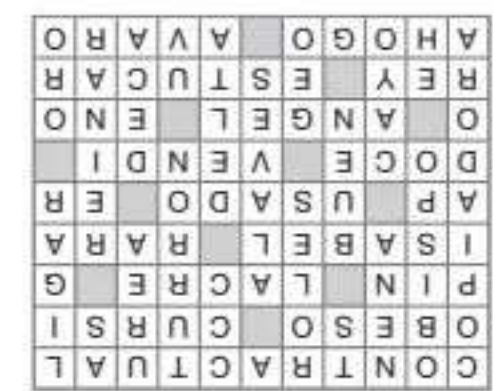
SUDOKU



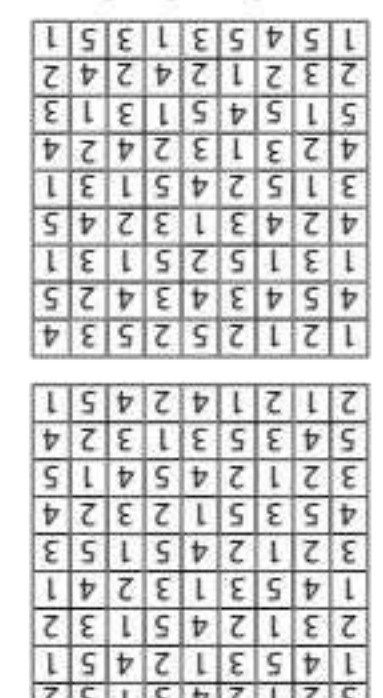
BINARIO



CRUCIGRAMA



TECTONIC



DE PRIMERO

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:

Gambones a la parrilla



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 16 gambones • 2 limones • 2 dientes de ajo • una cucharadita de comino en grano
- una cucharadita de azúcar moreno • cilantro fresco • aceite de oliva
- sal y pimienta negra en grano

PRECIO POR PERSONA: 3,90 € aprox. CALORÍAS: 160 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 20-40 min



PASO 1

Hacer zumo de medio limón. Poner en un mortero los ajos pelados, un poco de sal y pimienta negra en grano. Machacar y añadir a continuación unas semillas de comino, unas hojas de cilantro, el zumo de limón y un chorro de aceite de oliva. Seguir majando hasta obtener una pasta suave.



PASO 2

Con ayuda de un cuchillo afilado, cortar los gambones por la mitad a lo largo. Cortar un limón en cuñas y espolvorear con azúcar moreno la otra mitad del limón no exprimida.



PASO 3

Poner una parrilla al fuego. Pinta los gambones con el majado. Cuando la parrilla esté caliente poner los gambones encima junto con el medio limón con azúcar. Mantener un minuto por cada lado y servir con el limón y el resto de majado.



Majada

La cocina tradicional está llena del ritmo de los morteros para hacer salsas, aderezos o bases. En este caso aporta sabor y aroma al marisco. El secreto es no dejar trozos grandes y que quede una mezcla homogénea



DE SEGUNDO

Pierna de cordero marinada

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 pierna de cordero
- 4 dientes de ajo
- 1 dl de vino blanco seco
- 1/2 limón
- romero fresco
- aceite de oliva
- sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 7 € aprox. CALORÍAS: 210 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 20-40 min + marinado



PASO 1

Pedir en la carnicería que preparen la pierna de cordero cortando el tendón y el extremo del hueso. Con ayuda de un cuchillo hacer varios cortes de menos de 1 cm de profundidad a lo largo de la pierna.



PASO 2

Exprimir el medio limón. Pelar los ajos. Poner en el vaso de la batidora el zumo de limón, los ajos, el vino, 1 dl de aceite de oliva y unas hojas de romero fresco. Triturar hasta formar una salsa homogénea. Poner la pierna en una fuente impregnada con la salsa obtenida, cubrir y dejar marinar un par de horas.



PASO 3

Poner una parrilla al fuego. Salpimentar la pierna de cordero y ponerla en la parrilla de 15 a 20 minutos por cada lado.



Tres tipos según edad

El más tierno es el lechal (hasta 30-45 días), le sigue el recental o ternasco (desde los 45 días hasta los 4 meses) y el más grande es el pascual (entre 4 y 12 meses)





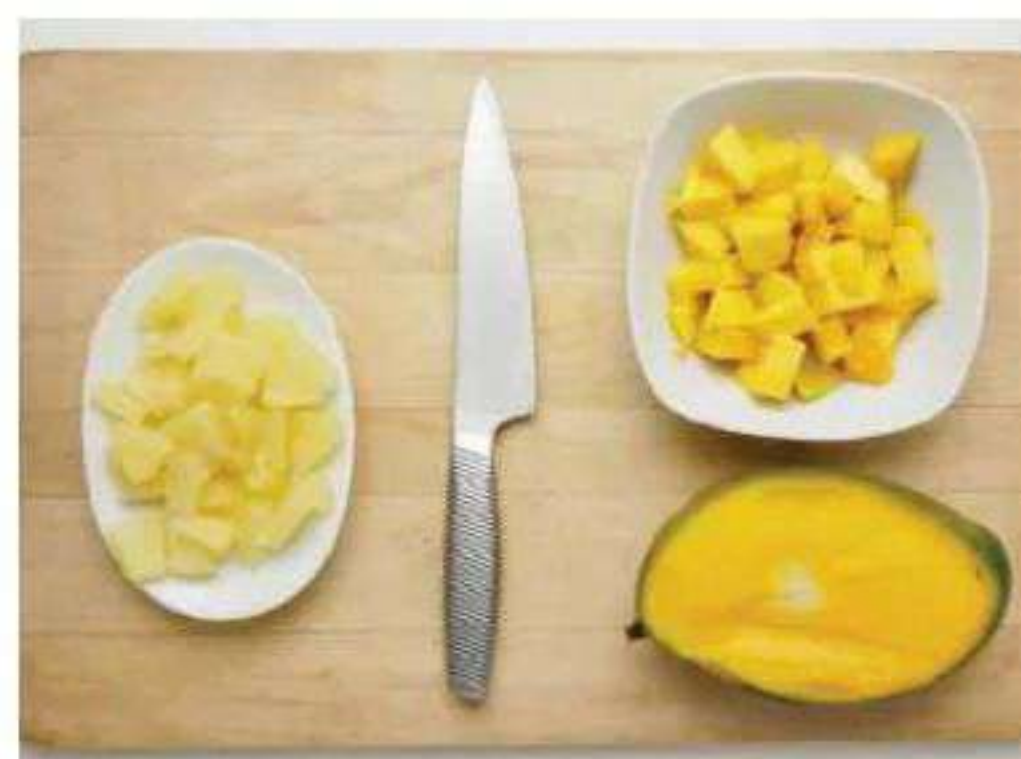
DE POSTRE

Sorbete tropical de mango y piña

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 400 g de piña
- 400 g de mango
- 2 yogures de limón
- 2 limas
- 1 cucharada de azúcar

PRECIO POR PERSONA: 2,10 € aprox. CALORÍAS: 150 DIFICULTAD: baja
TIEMPO: 20-40 min + congelado



PASO 1

Pelar y cortar en dados pequeños el mango y la piña. Meter ambas frutas al congelador hasta que estén semi congeladas.



PASO 2

Exprimir una lima y rallar su piel. Poner en un vaso de batidora el zumo y la ralladura con una cucharada de azúcar y los yogures de limón, batir.



PASO 3

Añadir el mango y la piña semi congeladas al vaso y triturar con la batidora. Servir decorando con la otra lima cortada en rodajas.

El plan más refrescante del verano

Nueva entrega de Diez Minutos Cocina + Quiz



- Trucos de cocina de Bea Garaizábal
- 23 recetas de platos de verano
- 38 pasatiempos para entretenerte

POR SOLO
3,50 €

YA EN TU QUIOSCO

La actriz catalana empezó en el mundo del doblaje con tan solo seis años.



MICHELLE JENNER

“Ser madre cambió mi vida a mejor”

La actriz vuelve a prestar su voz a Sara en la nueva entrega de “Tadeo Jones”: “Adoro este personaje”.

La catalana fue una de las protagonistas de la premiere, en Madrid, de “Tadeo Jones y la lámpara maravillosa”, la cuarta entrega de la saga, que se estrena el 26 de agosto y en la que Michelle Jenner vuelve a poner voz a Sara. “Adoro este personaje”, aseguró. Y es que la actriz empezó su carrera con solo seis años haciendo doblaje. “Me gusta mucho interpretar, pero hacer doblaje me encanta”, comentó. Pero si hay algo que le apasiona es ejercer de madre. Su hijo Hugo, que nació en 2019, fruto de su relación con el adiestrador canino Javier García, llena sus días. “Ser madre me cambió la vida a mejor”, dijo. Además, añadió: “Este verano voy a intentar disfrutarlo con él”. Quizá también lo haga junto a su nueva pareja, el director, escritor y realizador Hugo StIVEN, con quien confirmó su relación a principios de 2026 tras haber trabajado juntos en “Dime tu nombre” y “El nido”.

Muchas caras conocidas

Pero Jenner no estuvo sola. Al estreno también asistieron otros rostros conocidos como Adriana Abenia, Carlos Latre y Jorge Marrón, que posó con su mujer, Arancha Morales, y su hijo, Gael, nacido el 22 de febrero de 2023.

Agencias



Un "Marrón" MUY FAMILIAR

El colaborador de "El Hormiguero", Jorge Marrón, acudió al estreno junto a su pareja, la también periodista Arancha Morales, y su hijo, Gael.



Adriana Abenia se lo pasó en grande con la lámpara.



Carlos Latre tampoco quiso perderse el estreno.

ALICE CAMPELLO

Si hay alguien que puede presumir de tipazo, esa es la esposa de Álvaro Morata, Alice Campello. ¡Y eso que tiene cuatro hijos! Así de impresionante luce en sus redes la influencer, en una imagen que ella misma describe como "summer mood".



LAS CELEBRITIES luce tipazo

En verano, las famosas cambian el trabajo en la ciudad por playas de arena infinitas donde además de disfrutar, presumen de cuerpazo en bañador.



JESSICA ALBA

Entre proyecto y proyecto, la actriz, que va a formar parte de la película que produce Jennifer Garner, "Si tuvieras 30", se relaja con su chico, Danny Ramírez, en la playa. Aquí presume de una escapadita a Italia y de mucho amor...



EUGENIA OSBORNE

Si hay algo que caracteriza a la hija de Bertín Osborne es su estilazo y sofisticación, incluso en bikini, como demuestra en esta imagen en la playa. Junto a ella estaba su chico, Miguel Barreiro, aunque evitó salir en la foto...



**NAGORE
ARANBURU**

La mujer de Xabi Alonso tenía tantas ganas de playa que se pone el bikini hasta para desayunar. Y es que, como ella misma dice en sus redes: "La calma de mirar sin prisa".

LIDIA TORRENT

La modelo ha cambiado el clásico destino de playa por una aventura de película: "Del desierto al Mar Rojo", como ella misma ha resumido en sus redes. Lidia se ha regalado esta escapada junto a su chico, Jaime Astrain, y su hija Elsa.





TANIA MEDINA

La copresentadora de “El tiempo justo” –que ha renovado hasta enero de 2027– aprovecha cada momento libre para escaparse a El Puerto de Santa María (Cádiz), donde vive con su chico, el exconcurante de “GH” Alejandro Nieto. “En la playa soy feliz”, dice.



VERÓNICA DULANTO

La periodista exprime sus últimos días de vacaciones en Ibiza antes de asumir un nuevo reto profesional al frente de “Vamos a ver”, donde tomará el relevo de Patricia Pardo. Allí, en su isla bonita, Verónica disfruta como una niña, ya sea con su marido o en solitario.

RAQUEL MEROÑO

Tiene 51 años, pero viéndola en bikini nadie lo diría... Raquel Meroño es una amante de la playa y el sol, tanto que, durante el tiempo que estuvo casada con el padre de sus mellizas, Santi Carbones, tuvo un chiringuito en Tarifa. En esta ocasión cambió el sur por La Toja (Pontevedra) y viajó en familia.



ELENA FURIASE

espectacular “gen Flores”

Como su madre Lolita o su tía Rosario, la actriz ha heredado el legado físico de la gran Lola Flores. Un cuerpo fibrado y estupendo que le hemos visto lucir en bikini en Zahora, Cádiz, junto a su marido y sus dos niños.

Lolita y Rosario Flores suelen ser habituales en los reportajes de famosos y famosas en la playa, y ella no es la excepción. A Elena Furiase acabamos de verla en Zahora, donde su tía tiene una casa, demostrando que es también poseedora del “gen Flores”, una herencia física legada por la gran Lola Flores, que ella mantiene practicando yoga, entrenamientos funcionales y sesiones de fuerza.

La actriz ha disfrutado de unas vacaciones en este paraíso gaditano junto a su marido, Gonzalo Sierra, y sus dos hijos, Noah y Nala, de siete y cuatro años. La familia ha gozado allí del sol y momentos de desconexión para recargar pilas de cara a la nueva temporada.

Elena está pletórica. Ha formado una bonita familia y en lo profesional va encadenando trabajos. Recientemente ha protagonizado la película “La boda”, dirigida por Pedro Cenzor. Además ha compartido cartel con su

Elena también cuida la alimentación, hace yoga, entrena la fuerza...

madre Lolita en “Mallorca confidencial”, dirigida por David Ilundain. Un trabajo del que Lolita está orgullosa: “Ya tengo sucesora, me puedo morir tranquila”, dijo.

Agencias

Volcada en los **SUYOS**

Elena y su marido, Gonzalo, aquí recogiendo tras una jornada playera, se desviven por sus niños.



Elena pasea por la arena con su pequeña Nala de la mano.

MBAPPÉ Y ESTER EXPÓSITO

compras de lujo en París

Una exclusiva joyería cerró sus puertas para la pareja, que rodeada de un amplio dispositivo de seguridad se habría llevado una gargantilla de oro y diamantes valorada en 19.800 euros.

Una estrella planetaria como Kylian Mbappé puede permitirse el capricho de comprar en las tiendas de lujo de París, cerca de los Campos Elíseos. Y ahora le acompaña su novia, Ester Expósito. Visitaron Dior y Jacquemus, e hicieron parada en la exclusiva joyería Messika, que cerró sus puertas para ellos.

El futbolista y la actriz, que llevan saliendo desde principios de año, también visitaron varias tiendas de moda

Rodados por un amplio dispositivo de seguridad, la pareja pasó tiempo en el

interior del establecimiento. Según Vanitatis, el delantero parisino del Real Madrid y la actriz madrileña se llevaron una gargantilla de oro amarillo y diamantes valorada en 19.800 euros. La firma publicó en sus redes sociales un mensaje de agradecimiento.

Un look muy parisino

Ester lució falda lencera en rosa empolvado, y camiseta en color negro, como el resto de complementos, entre los que destacaba el minibolso, modelo Devocion de Dolce & Gabbana con cierre joya (2.250 euros). Un look muy apropiado para la entretenida jornada que la pareja disfrutó antes de que Mbappé comience el trabajo. Y es que en nada el Real Madrid empieza la pretemporada, con partidos amistosos, para los que José Mourinho podría contar con él.

Agencias



Los novios no se soltaban de la mano. Ella llevaba camiseta negra, falda rosa, pañuelo en el pelo, salones negros y minibolso de Dolce & Gabbana.



Gente con estilo

“Se me hizo un juicio público, pero cuando se demuestra la verdad hay que ser valiente para reconocer que se equivocaron”

BAILARÍN

RAFAEL AMARGO

“Amo la libertad por encima de todo”

El bailarín luce camiseta de Abanderado, 26,90 €; sobrecamisa y pantalón de Sfera, 29,90 €, y zapatillas de Pitillos, 90 €.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Seis años de auténtico calvario ha vivido el bailarín, en los que llegó a pisar la cárcel. Ahora se vuelve a subir a los escenarios con su espectáculo, “Alá! Iré”.

Lleva seis años sin subirse a un escenario. Rafa Amargo ha vivido los años más amargos de su vida desde que se vio envuelto en un asunto judicial que le llevó seis meses a la cárcel y del que ha sido declarado inocente. Vuelve con un espectáculo, "Alá! Iré", que acaba de estrenar en el madrileño Teatro Calderón. Dice que no es rencoroso, pero sí espera el perdón.

-La pregunta es obligada. ¿Cómo estás?

-Estoy contento porque vuelvo a los escenarios con el respeto y el miedo que eso conlleva, porque llevo muchos años sin subirme. La emoción de volver me embriaga, pero el respeto me puede.

-¿Es cómo volver a empezar?

-Pues no lo sé, porque cuando empiezas no conoces el sentimiento del miedo, pero yo ya lo conozco. Así que no sé cómo lo voy a enfrentar. Estoy preparado para disfrutarlo.

“En mi nuevo espectáculo vais a ver a un Rafa Amargo más vulnerable. Vuelvo por mis padres y mis fans”

-¿Qué nos vamos a encontrar en este espectáculo?

-Es un espectáculo que no tiene dramaturgia ni es autobiográfico. Es una oda a la danza y qué bendito es bailar.

-¿Nos vamos a encontrar a un Rafa más maduro?

-Os vais a encontrar a un Rafa más vulnerable. Yo ahora vuelvo más por mis padres y por mis fans. Ha pasado mucho tiempo. ▶

Rafa lleva una
camisa de
Massimo Dutti,
59,95 €; mantón
confeccionado por
Roberto Cavalli para
el bailarín, y pantalón
de Zara, 39,99 €.





Rafa viste
camisa de
Mango,
49,99 €; pantalón
de Levis's,
120 €; cinturón
de Armani,
(c.p.v.), y
zapatillas de
Asics, 100 €.



**“Yo perdono,
porque no soy
rencoroso.
No quiero
venganza,
porque es
una cosa de
cobardes”**

► **-¿Por qué por tus padres?**

-Porque han sido y siguen siendo el motor de mi vida y si no es por ellos, en esta ocasión, me hubiese muerto. Llevan seis años manteniéndome. Menos mal que se ha reconocido que cometieron un error conmigo y tengo la posibilidad de una indemnización. Espe-

ro que las cosas hayan pasado por algo. Me gustaría que la gente fuera tan valiente que de la misma manera formularon hipótesis de que yo era culpable, ahora reconocieran mi inocencia.

-¿Se te hizo un juicio público?

-Primero fue el juicio popu-

lar, pero cuando se demuestra la verdad, hay que ser igual de valiente para reconocer que se equivocaron. Lo de obviar si que es de cobardes.

-¿Se llega a perdonar?

-Yo soy una persona que no tengo mucho rencor y, por supuesto, que yo perdono. No quiero venganza, porque

es una cosa de cobardes. Pero con las manos vacías tampoco debo de irme.

-Vuelves a los escenarios. ¿Vamos a ver a un Rafa Amargo feliz después de toda la tormenta?

-Pues sí. Las personas que me queréis vais a ver a una persona feliz.

-¿Has aprendido algo de todo esto?

-He aprendido a que nadie es amigo de nadie, que la que nunca tuvo bragas, las costuras le hacen llagas y que el abuso de poder es muy serio cuando se quiere hacer daño.

-Además de tus padres, ¿quién ha sido tu principal apoyo?

-Mi mujer, Luciana, que ha estado las 24 horas conmigo y que ha dejado hasta su carrera como actriz para atenderme a mí. Eso es un sacrificio que muy pocas personas lo hacen. He pasado mucho durante estos seis años, incluidos los seis meses en la cárcel, sin tener que haber tenido que pasar. Mi carrera se la cargaron y nadie del Gobierno ha respondido a mis súplicas. Yo en aquel momento tenía a 25 personas a las que les daba trabajo durante 25 años. Eso es mucho y no he tenido ni un perdón público.

“Creo que me merezco una segunda oportunidad, aunque yo no haya hecho nada. Soy inocente”

-¿Te lo han puesto fácil para volver?

-¡No! He vuelto por mis santos... por mis padres y porque me lo ha pedido mi público. No me lo han puesto fácil y muchos medios me han dado la espalda para hacer promoción. El Ministerio de Cultura no me ha apoyado, si lo hubiera hecho, sería una especie de perdón, pero no es así. ▶

Rafa lleva una
camisa de
Zara, 39,95
€; americana
pintada por
Domingo Zapata
para el bailarín,
y pantalón de
Aeronáutica
Militare, 149 €.



► **-Lo importante es que vuelves.**

-Gracias a Dios ha habido un promotor que ha confiado en mí. Yo creo que este espectáculo va a tener más recorrido en América que aquí, porque me estoy viendo con muchas trabas. Creo que me merezco una segunda oportunidad, aunque no haya hecho nada.

-Hubo un tiempo que la danza estuvo de moda. ¿Ya no está tanto de moda?

-Hubo una época que éramos como los tres tenores (Cortés, Canales y yo) y era una época gloriosa. Sería un gran espectáculo si nos juntásemos los tres.

“En la cárcel fui humilde, consecuente, teniendo los pies en la tierra sin creermelo nada”

-Eso siempre lo habéis dicho...

-El año pasado hubo una intención, pero dos quisimos y uno no.

-¿Hay buena cantera en la danza?

-Hay gente muy buena, pero lo que no hay son esos grandes ballet españoles. Ahora, todos cogen una subvención y lo justifican con un debut y una despedida. Se han perdido esas compañías de María Rosa, Antonio Gades, Antonio El bailarín....

-¿Por qué no se reconocen a esas grandes figuras?

-Si no se le ha hecho un gran homenaje a Sara Montiel, que fue la primera que fue a Hollywood, ¿qué esperamos?

-Dices que te quieres ir a México y Miami, ¿se te valora más fuera?

-La marca “Rafa Amargo” está más limpia fuera que aquí. Ahora, me acaban de dar un premio en Perú y aquí no se ha enterado nadie. Cuando te vas por el mundo, eres más querido porque eres bandera del flamenco.

-Te noto con resentimiento. ¿Ves esperanza al final del túnel?

-Espero que todo pase y que se me reconozca. He empezado mi documental dos veces y las dos veces me lo han parado. ¿Qué esperan que vaya a contar? Solo voy a contar mi verdad.

-¿En esos seis meses en la cárcel aprendiste algo?

-Muchas cosas. Sobre todo, que dentro de las cárceles hay unos modelos de reinserción maravillosos como el de Proyecto Hombre, donde no tratas con funcionarios, sino con terapeutas. Yo allí empecé a estudiar Psicología.

-¿Hiciste amigos?

-Allí todo es el momento, después la gente sale y se olvida. Allí el mundo es inmenso, pero cuando sales a la calle es otra realidad. Sí sé que hay gente que me quiere, porque yo fui muy humilde, consecuente, teniendo los pies en la tierra sin creermelo nada, y cuando salí me despidieron con un cariño increíble. He sido querido hasta en los sitios más duros.

-¿Amas la libertad?

-Por encima de todas las cosas.

Daniel I. Carande

Fotos: Guillermo Jiménez

Ayd. de foto: Sara Guillén

Estilismo: María Álvarez

Maquillaje y peluquería:

Javier Reyes para Salvatore

Agradecimientos: Hotel Radisson Red Madrid. Calle de Atocha, 123.

Telf.: 912 984 800.

www.radissonhotels.com.



Rafa lleva una camisa de Aeronáutica Militare, 135 €; pantalón de Sfera, 29,99 €, y zapatillas de Pitillos, 89,95 €.

Mis secretos al descubierto

Antes de irme a la cama...

Me lavo la cara con agua fresca de Madrid que es muy buena

Un perfume...

Route du The Barneys New York

Mi producto de belleza ideal...

Crema antiedad

En mi neceser de viaje nunca falta...

Cepillo de dientes

Dieta...

Ahora estoy haciendo el Ozempic, que está de moda

Ejercicio...

Bailo todos los días

Los favoritos del maquillador Javier Reyes



Champú tratamiento Scalp de Salvatore, 25,50 €.



Paso dos del tratamiento Scalp de Salvatore, 32,50 €.



Gel capilar de Salvatore, 56,50 €.



Pomada moldeadora de Salvatore, 46 €.



CITA EN...

Quedamos con Rafa Amargo en el Hotel Radisson Red Madrid, en el centro de la capital. Este hotel aúna el arte, el diseño y la gastronomía. Eneko Atxa lidera la cocina del restaurante Eneko Basque, con un recetario tradicional vasco muy cuidado. El buen trabajo de este chef le ha hecho ganar cinco estrellas Michelin.

Esta semana



**KIKO RIVERA
RECIBE EL ALTA
HOSPITALARIA**

El hijo de Isabel Pantoja ya está en casa tras sufrir un segundo ictus. A través de un comunicado, Kiko Rivera agradeció a su novia, Lola, haber estado a su lado en todo momento y a su madre por haber cuidado a sus hijos. "Tengo que volver a recuperar la movilidad y la fuerza de la parte izquierda de mi cuerpo", dice en su comunicado.



**KARINA
RECUERDA
A SU AMIGO
NINO BRAVO**

Karina acudió en Madrid al estreno del musical dedicado a la vida de su amigo y compañero Nino Bravo, en el Teatro Amaya. El espectáculo coincide con el 50 aniversario de la trágica muerte del cantante en un accidente de tráfico.



**CARLOS SOBERA
CELEBRA EL CUMPLEAÑOS
DE SU MUJER PATRICIA**

Patricia Santamarina reunió en el madrileño restaurante Jimmy's a sus mejores amigos para celebrar su 55 cumpleaños. Así de guapa posó con su marido, Carlos Sobera, con Arianna (hija de Patricia y Rody Aragón) y Natalia (hija de la pareja).

MAGGIE CIVANTOS

PROTAGONISTA DE UN DRAMA LLENO DE EROTISMO

Maggie Civantos y Pau Simón protagonizan la nueva película de Chema de la Peña, que llegará a los cines el 14 de agosto. Se trata de un drama romántico cargado de erotismo. Roberto Álamo y Berta Gabo completan el reparto.



MIRI Y ALBALÁ

CONFIRMAN SU NOVIAZGO

La influencer Miri Pérez-Cabrero y el exmarido de Isa Pantoja, Alejandro Albalá, han confirmado su noviazgo. Lo han hecho a través de sus redes sociales casi un año después de que comenzara su relación, cuando coincidieron en "Supervivientes All Stars".



LUNA SERRAT Y DANI CEBALLOS

DAN LA BIENVENIDA A SUS MELLIZAS

La nieta de Joan Manuel Serrat, Luna, y el futbolista Dani Ceballos, han sido padres de mellizas. "El amor que imaginábamos se quedó corto", ha manifestado Luna en sus redes sociales sobre este momento tan bonito que están viviendo.



SHAWN Y BRUNA disfrutan de las playas de Río de Janeiro

Shawn Mendes y Bruna Marquezine viven su primer verano juntos. El cantante y la actriz están pasando unos días en Brasil disfrutando de las paradisíacas playas de Río de Janeiro y se les ha visto de compras en un mercadillo.



JAVIER BARDEM se convierte en villano en "Cape Fear"

Bardem presentó en Estados Unidos la serie "Cape Fear", donde interpreta a un villano. Este serie está inspirada en la película de Martín Scorsese "El cabo del miedo", y está producida por Steven Spielberg. Tanto el director como el productor fueron al estreno de la serie, de diez capítulos.



KIMBERLEY disfruta de Ibiza

Kimberley Garner, de 35 años, es uno de los rostros conocidos internacionales que están disfrutando de la isla ibicenca. A la diseñadora y actriz la pudimos ver en las aguas mediterráneas con uno de los bikinis de su última colección.

KARLIE KLOSS se estrena en la literatura infantil

La top model Karlie Kloss ha presentado en Los Ángeles su primer libro, "Código Espagueti". Una historia divertida con la que quiere ayudar a los niños a utilizar las nuevas tecnologías. Este libro es el primero de una serie de cinco.



FOX ilusionado con su vuelta

En 1991 Michael J. Fox anunció que sufría Parkinson. Con el avance de la enfermedad y su retirada, ahora el actor está ilusionado con su vuelta al trabajo en la serie "Terapia sin filtro", protagonizada por Harrison Ford.



JOHNNY DEPP el hombre de las mil caras

Johnny Depp ya está promocionando su nueva película, que veremos en noviembre en los cines. En esta ocasión, el actor se mete en la piel de Ebenezer Scrooge, personaje del clásico de Dickens, "Cuento de Navidad". "Scrooge y los fantasmas de Navidad" es como se llamará esta nueva súper producción.



**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**

Carmen Lomana

LEO

23-7 al 23-8

Salud: Has cambiado de actitud. Gracias a la energía positiva del Sol vas a recuperar la vitalidad que siempre te ha caracterizado. Debido a los disgustos has perdido peso, ahora debes llevar una alimentación sana y hacer ejercicio para sentirte bien.

Amor: Venus ejerce una fuerza especial en tu signo y te puedes enamorar de un momento a otro. Volverás a encontrar la ilusión, aunque no estaba en tus planes. Te atraerá una persona menor que tú.

Fortuna: Eres una persona muy trabajadora y te implicas al cien por cien en todo lo que haces. Esto te lleva a conseguir lo que te propongas. Esta semana el número nueve y los colores claros te darán suerte.

HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

ARIES

21-3 al 20-4

Salud: No tienes motivos para estar mal de ánimo, pero sientes cierta melancolía y además te enfadas por todo. Intenta divertirte con tu círculo más cercano, necesitas distraerte. Si tienes molestias estomacales, ve al médico.

Amor: No sientas celos de tu pareja, porque no tienes ningún motivo. Si llevas tiempo sin pareja, siento decirte que vas a seguir así unas semanas, ya que no cuentas con el beneplácito de los astros.

Fortuna: Tienes que vigilar mucho tus objetos personales, ya que podrías sufrir un robo o pérdida. Así me lo indica la carta del Caballo de Espadas. El dos y los colores oscuros te proporcionarán energía.

TAURO

21-4 al 20-5

Salud: Si puedes cogerte unos días de descanso, hazlo y aprovecha para cuidarte y no hacer excesos. Necesitas descansar porque sientes mucho agotamiento por el ritmo de trabajo. Debes recuperar fuerzas, ya que el estrés te agobia.

Amor: Si tu corazón no está ocupado, puede que surja un romance a finales de semana, ya que cuentas con el apoyo de Venus. Va a ser un auténtico flechazo y la historia durará. Si tienes pareja, debes poner un poco más de tu parte para mejorar la complicidad.

Fortuna: A pesar de tu larga experiencia profesional necesitas la ayuda de un compañero para solucionar un problema que surja en tu trabajo.

VIRGO

24-8 al 23-9

Salud: Eres una persona fuerte, pero en estos momentos sientes un bajón anímico. Intenta motivarte y pasar momentos divertidos con tu entorno más cercano. Además, debes tener cuidado con el sol.

Amor: Según me indica la carta del Cuatro de Copas superarás un bache emocional. No te desanimes si de momento no consigues lo que deseas. Muy pronto va a cambiar todo. No te pierdas ninguna invitación que te propongan tus amigos.

Fortuna: Trabajar en equipo puede servirte de ayuda para solucionar tus problemas laborales. Llevas tiempo queriendo acabar tus estudios, ahora es el momento perfecto para hacerlo.

LIBRA

24-9 al 23-10

Salud: Llevas un tiempo que vives con muchos nervios y te preocupa todo. Si tienes algún tipo de problema a la hora de dormir, debes consultarlo con tu médico y no te automediques. Si haces ejercicio, cogerás la cama con más ganas.

Amor: Trata a tu gente con más ternura y delicadeza. No te das cuenta y hablas a tu pareja en un tono autoritario y siempre quieres llevar la razón. Si tu corazón no está ocupado, es el momento de conocerte más, de disfrutar de la libertad y de hacer planes con tus amistades.

Fortuna: Vas a aportar ideas nuevas en tu trabajo. Tus jefes agradecerán tus esfuerzos y, como es lógico, habrá un aumento.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

Salud: Necesitas urgentemente unos días de descanso para romper con la rutina, que te está empezando a agobiar. Salir de tu ciudad te ayudará a despejar tu mente, te relajarás y cargarás las pilas. También aprovecha para hacer deporte al aire libre.

Amor: No comiences una discusión con tu pareja porque te puede perjudicar y te hará salir perdiendo. Procura mostrar tu lado más cariñoso y pasional. Además, el Cinco de Copas me indica que una amistad del pasado te va a pedir disculpas y vais a enterrar el hacha de guerra.

Fortuna: El Dos de Oros me indica que quieres empezar un negocio en solitario. Tendrás suerte, pero tienes que asesorarte.

SAGITARIO

23-11 al 21-12

Salud: Podrías sentir un tirón en la zona lumbar a consecuencia de un esfuerzo. El calor seco te aliviará. Si continúas con las molestias, acude a un especialista. Tu estado de ánimo será bastante bueno sobre todo a finales de semana.

Amor: Debido a la influencia negativa de Marte en tu signo habrá una fuerte bronca familiar debido a un reparto. Meterte en líos con la familia podría traerte problemas con tu pareja. Si no tienes pareja, puedes conocer a alguien muy interesante en una reunión de amigos.

Fortuna: Aunque tu economía está saneada no deberías darte ningún capricho ni gastar en cosas que no son importantes.

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: Los nervios te pueden provocar un molesto dolor de estómago y una sensación de angustia. Relájate para evitarlo. Los problemas familiares no vas a poder solucionarlos sin ayuda, procura hablarlo y pronto se acabarán.

Amor: Tienes que dejar a un lado tus complejos y no desaproveches la oportunidad de volver a comenzar una historia de amor, porque puedes encontrar la felicidad con la que tanto has soñado. No te prives de divertirse y pasarlo bien con tus amistades. Esta semana cuentas con la protección de la Luna.

Fortuna: Si estás pensando en cambiar de trabajo, te puede salir bien. Así lo indica el Uno de Oros.

CÁNCER

22-6 al 22-7

Salud: Durante estos días vas a sentir pequeños calambres en las piernas, se debe a la mala circulación. Tu estado de ánimo va a ser muy bueno, aunque deberías bajar el ritmo de tus salidas nocturnas, sentirás mucho cansancio a finales de semana.

Amor: Gracias a la influencia positiva de Mercurio vas a tener una buena relación y armonía con tu pareja, que te dará mucho más cariño y apoyo del que pensabas. No debes desconfiar y tener más paciencia con tu familia, así el entendimiento será perfecto.

Fortuna: Gracias a la influencia de Marte vas a tener una entrevista de trabajo que saldrá muy bien.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

Salud: Vas a continuar con el buen humor, pero cuidado con las bromas con tus amistades, puedes herir a algunas personas de tu ámbito cercano. Además, debes tener cuidado con las altas temperaturas, ya que podrías sufrir una lipotimia.

Amor: Si no tienes pareja, puedes conocer a alguien que te va a intentar seducir y quizá lo consiga. Debes disfrutar de esta nueva oportunidad. No desconfíes de nadie. Si tienes pareja, habrá momentos de pasión. Con tu familia se arreglarán los problemas que ha habido recientemente.

Fortuna: Tus dificultades económicas se van a arreglar gracias a la ayuda de un familiar. Aprovecha la influencia positiva de la Luna para superar este bache.

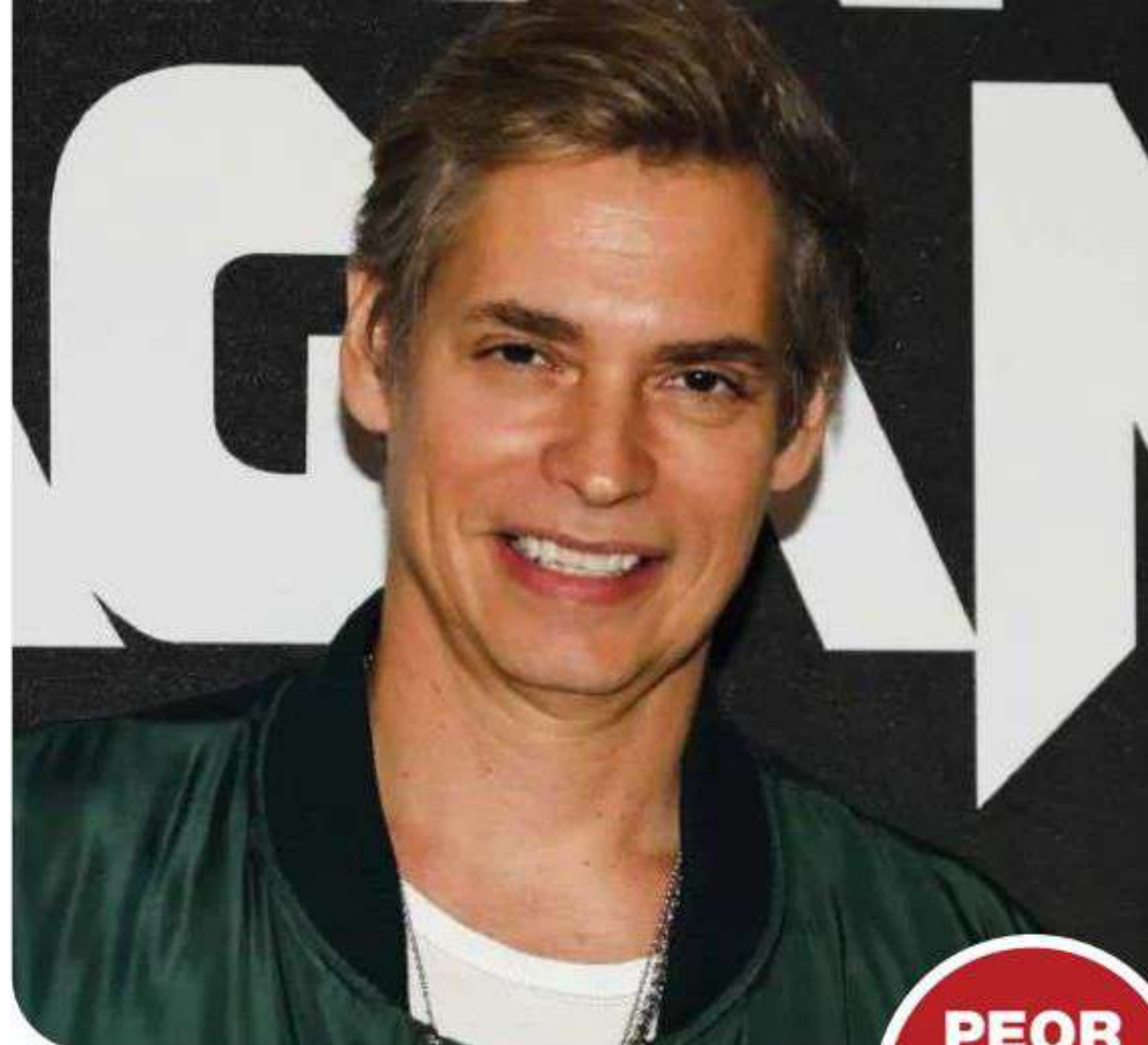
ACUARIO

21-1 al 18-2

Salud: Puede que no te sientas demasiado bien y con cansancio, se debe al estrés que tienes en las últimas semanas. Debes descansar y, si puedes, relajarte con un viaje. Además, debes cuidar tu alimentación porque estás cometiendo muchos excesos.

Amor: Estás feliz disfrutando de tu soltería, pero según me indica el Seis de Espadas puedes conocer a una persona muy especial que te puede enamorar, aunque es algo que ahora te da igual. Disfrutarás de tus amistades al máximo y organizaréis un viaje.

Fortuna: Si no tienes empleo, podrías progresar si pones en marcha una idea de negocio que tienes en mente desde hace tiempo.



Carlos Baute
PISCIS
19-2 al 20-3

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Salud: Estás viviendo un momento de mucha tensión, pero debes tener tranquilidad, ya que tu salud es de hierro y podrás superar todas las barreras que haya en el camino. Plantéate seriamente dejar de fumar.

Amor: No estás pasando por un buen momento sentimental porque has vivido recientemente un desamor. Es momento de pensar en ti. Según me indica la carta del Tres de Copas tardarás un tiempo largo en volver a enamorarte.

Fortuna: Si te proponen formar una sociedad, debes estudiarlo bien y ponerte en manos de profesionales para que te asesoren. No te dejes embaucar por empresas desconocidas, tu economía se puede resentir.

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

Es hora de disfrutar del tiempo de calidad con tu pareja.

Vas a encontrar un empleo mejor.

2 3

No te montes ideas raras en tu cabeza.

Debes confiar en tus amigos de verdad.

4 5

Tienes que aprender a decir que no.

Céntrate en tus tareas y disfruta del tiempo libre.

6 7

Tu economía va sobre ruedas, pero no derroches.

Di "sí" a todos los planes que te propongan.

8 9

Vas a conocer a alguien muy interesante.

YO opino

por ángel antonio herrera

Hubo un tiempo en que el futbolista de moda era un canallita de peluquería imposible, un Porsche aparcado en la sonrisa y una novia de portada como prórroga del contrato publicitario. Ahora el chico del momento es **Ferran Torres**, que tiene cara de estudiante aplicado, peinado de quien ya no necesita llamar la atención y una soltería de agua quieta en medio de un deporte de show. Ha metido el gol del Mundial, o sea, que ya es eterno. Pero más allá o más acá de esto, está su lámina de guapo, su postal de novio de todas. Cuando **Iker Casillas** ganó el primer Mundial, me gustó una pancarta: "Iker, bésanos. Sara somos todas". Ahora, la pancarta sería "Ferran, bésanos". Porque no hay Sara o Saras en la vida de Ferran. Pertenece a esa aristocracia genética que fabrica campañas de perfume sin proponérselo. Pero sería injusto reducirlo a una mandíbula de spot y un corte de pelo perfecto. La belleza, cuando no la sostiene el carácter, dura menos que un despeinado de verano. No sólo ha levantado la Copa del Mundo. Ha logrado que medio país quiera parecerse un poco a él.

ENLACE AL CANAL



Ferran Torres es el hombre del momento. Marcó el gol que hizo a España campeona del Mundial. Y se ha convertido en el nuevo soltero de oro.

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 Viñals
COORDINADORA: Amparo Gasull
VALENCIA: Bárbara Sanchis. Tel.: 650829419

DIEZ MINUTOS es una publicación de
HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL
DEBI CHIRICHELLA, President Hearst Magazines
JONATHAN WRIGHT, President Hearst Magazines International
KIM ST. CLAIR BODDEN, Development Svp/Editorial & Brand
Director.

IMPRESIÓN: Edición Normal : Rotocobri
Edición Pocket : Monterreina

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

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

Control de la OJD.
Depósito legal: M-2992-1958 Printed in Spain
Depósito legal Edición Pocket: M-3368-2013



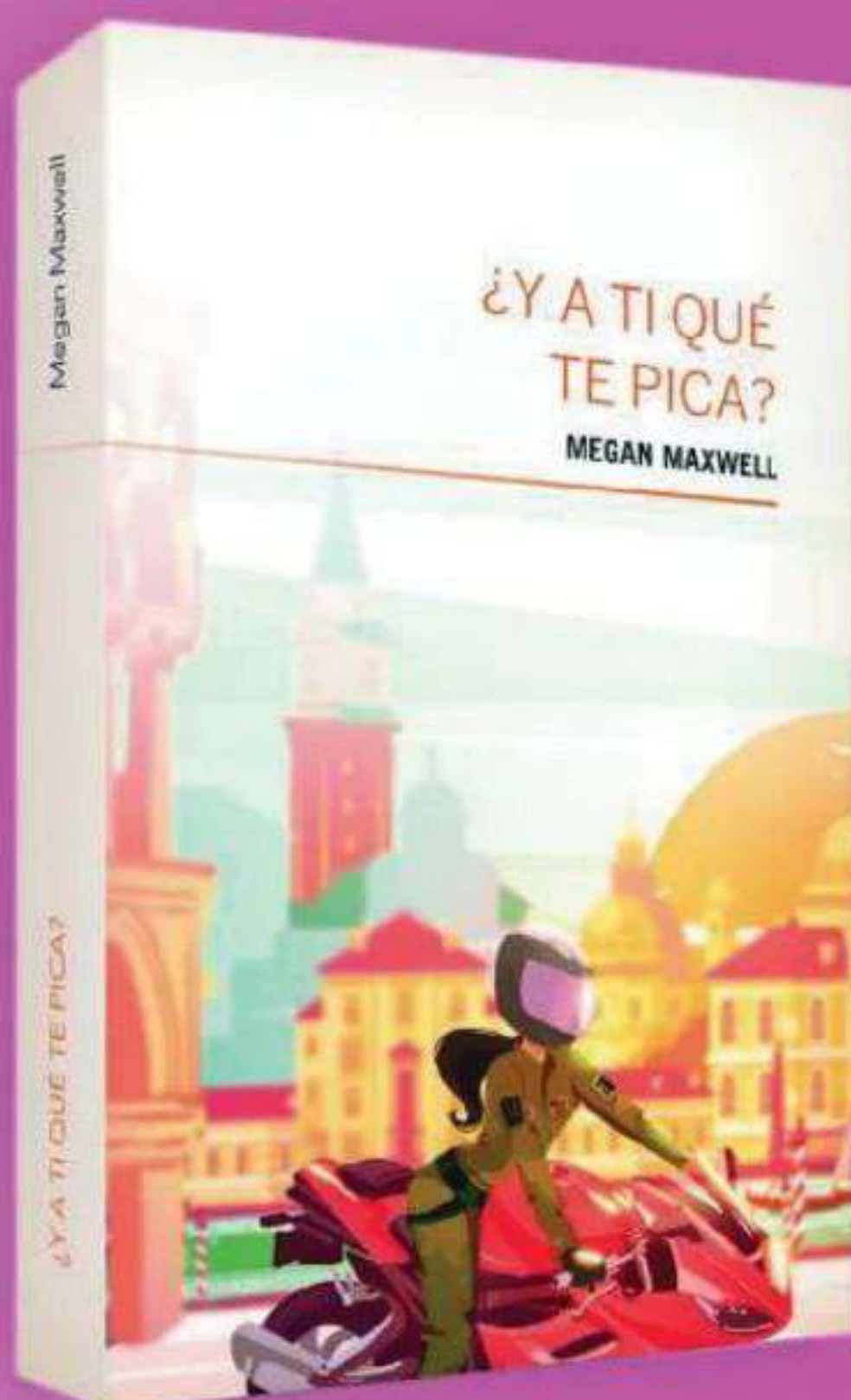
Cualquier forma de reproducción,
distribución, comunicación pública o
transformación de esta obra sólo puede
ser realizada con la autorización de sus
titulares, salvo excepción prevista por Ley.
Diríjase a CEDRO
(www.cedro.org) si necesita fotocopiar
o escanear algún fragmento de esta obra.



UN VERANO DE LECTURA CON



MEGAN MAXWELL NOVELA ROMÁNTICA



A PARTIR DEL 5 DE AGOSTO:

‘¿Y A TI QUÉ TE PICA?’

Tras perder a su esposa, el director de cine Nacho Duarte renuncia al amor hasta que conoce a Andrea Madoc, una militar cuya alegría le hará descubrir que el amor puede sanar cualquier herida.

**DIEZ
MINUTOS
+ LIBRO**

**POR SÓLO
5,50 €***

*COMPRA OPCIONAL

Cada semana un nuevo Best Seller



¿A qué estás esperando?
12 de agosto



Cuéntame esta noche
19 de agosto



Tampoco pido tanto
26 de agosto

¡Hazte con todos!

POR PRINCIPIOS
NO OFRECEMOS
TARJETAS DE FIDELIDAD



Gleeden

*Citas no monógamas
pensadas por mujeres*

