

DIEZ MINUTOS

23 SEPTIEMBRE 2026 • NÚM. 3918

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

SOLO
2,70€
Canarias 2,85€



**MADRE POR
SORPRESA**

LADY GAGA
Primeras fotos
con su bebé



**ISABEL
PANTOJA**
Actúa con su
nuera y da portazo
a su hija



**SU ENTREVISTA
MÁS SINCERA**

**AMAIA
MONTERO**

**“Viví un infierno,
quería irme
de este mundo”**



FELIPE VI
Comparte con sus
hijas la emoción
de la Fórmula 1





LA PRÓXIMA SEMANA CON TU REVISTA

LLÉVATE UNA PASTA DENTAL

De 75ml. Cuatro variedades



PROMOCIÓN VÁLIDA SÓLO EN ESPAÑA



PHB
TIME TO CARE

VALORADA EN 6 €

**REVISTA + REGALO*:
SÓLO 3,50 €**

***Compra opcional**

A full-page photograph of Celine Dion performing on stage. She is wearing a dark, strapless, pleated dress and a silver necklace. Her hair is pulled back, and she has her eyes closed with her hands clasped over her face in an emotional gesture. A microphone is visible near her mouth. The background is a solid blue color.

CÉLINE DION
**emotivo regreso
a los escenarios**

Llevaba 6 años apartada por culpa del Síndrome de la persona rígida, una enfermedad neurológica que provoca rigidez muscular, espasmos intensos y dificultades para moverse con normalidad, pero la diva canadiense está de vuelta. El 12 de septiembre ofreció en París el primero de los conciertos que tiene programados hasta 2027. Muy emocionada, dijo a su entregado público: "Me había prometido a mí misma no llorar... Pero estoy tan feliz de veros a todos".

Ponte al día

Rosalía deslumbra en New York

Cuando llegó al evento de los Perfumes Euphoria, de Calvin Klein (de los que es imagen) empezó la lluvia de flashes y la catalana se convirtió en el centro de atención de todas las miradas. Su vestido plateado con un pronunciado escote en la espalda tuvo mucho que ver. Aunque a este evento asistió sola, al viaje a Nueva York la acompañó Loli Bahia con quien se besó en público (por primera vez) durante un partido de tenis del US Open.



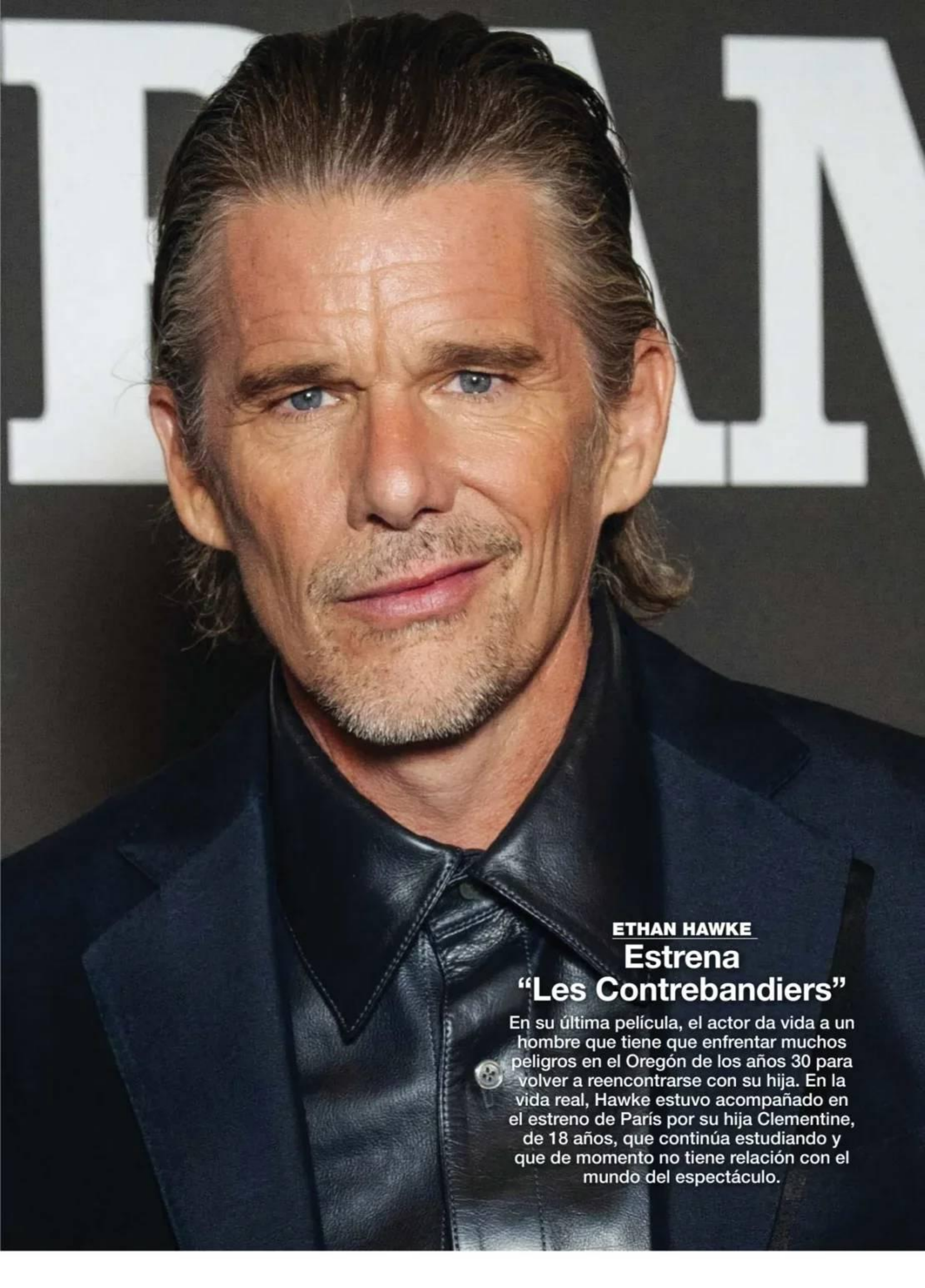
Julia Roberts luce melena

La apertura de la flagship de la firma Moncler en Nueva York contó con la asistencia de la actriz, que para la ocasión vistió de blanco y negro, pero lo que más llamó la atención fueron sus ondas naturales y con un falso despeinado. Espectacular.



Los Javis, camino a los Globos de Oro

Cuando Javier Ambrossi y Javier Calvo decidieron separarse como pareja afectiva pero continuar con su trabajo conjunto, hubo quien pensó que era una propuesta difícil de mantener, pero su último trabajo, "La bola negra", les ha llevado a triunfar en diferentes festivales de cine, actualmente están en el de Toronto y se prevé su nominación a los Globos de Oro.



ETHAN HAWKE

Estrena “Les Contrebandiers”

En su última película, el actor da vida a un hombre que tiene que enfrentar muchos peligros en el Oregón de los años 30 para volver a reencontrarse con su hija. En la vida real, Hawke estuvo acompañado en el estreno de París por su hija Clementine, de 18 años, que continúa estudiando y que de momento no tiene relación con el mundo del espectáculo.

AMAIA MONTERO

“Viví un auténtico infierno,
quería irme con mi padre”

La cantante ha concedido su entrevista más sincera al programa “Despierta América”. En ella habla de los peores momentos de su vida; cuando sólo pensaba en marcharse de este mundo porque no se reconocía: “Sólo veía fuego, más que quemarme...”



UN VÍNCULO INDESTRUCTIBLE

En el año 2009 fallecía José Montero, padre de Amaia después de luchar dos largos años contra el cáncer. Tenía 58 años. Para Amaia supuso un golpe durísimo. De hecho, antes de irse, ella le escribió una canción en la que hablaba de su lucha. La canción titulada “407”, dice: “Tú que eres mi héroe, mi respiración. Tú que no te rindes nunca”. Después ha reconocido que durante su depresión quiso irse con él.





En 2025 la cantante decidió volver con La oreja de Van Gogh, el grupo con el que triunfó. Están haciendo una gira pero no ha sido fácil...

Hubo un tiempo en el que Amaia Montero dejó de preguntarse cuándo volvería a cantar. La pregunta era mucho más profunda para esta mujer que un día tocó el cielo gracias a su música. Amaia sólo quería saber si algún día volvería a ser ella otra vez. La mujer que había llenado estadios, que había puesto voz a las canciones que han marcado a toda una generación se encontró, de repente, encerrada en sí misma. Sin escenario. Sin canciones. Sin saber cuándo terminaría aquel dolor.

“Mamá, ¿crees que volveré a ser la persona que era antes?”

Ahora, que ha dejado atrás aquella oscuridad, Amaia ha decidido contar cómo fueron aquellos años. Lo ha hecho en una entrevista con Jomari Goyso en “Despierta América”. Y sus palabras estremecen: “Viví un auténtico infierno y nunca imaginé regresar. Vino mi madre un día a la cama, porque yo pasaba todo el día en la cama, y pregunté: ‘¿Tú crees que volveré a ser la persona que era antes?’ No te hablo del artista, no, la persona. Y ella me decía, ‘claro que sí, cariño’.

No veía salida

Sigue: “Yo en ese momento no veía más que fuego, más que quemarme, más que querer irme de este mundo”, recuerda. No veía la salida y llegó a pensar que quizá nunca volvería a subirse a un escenario. Años después, puede hablar de aquello con una perspectiva que entonces le parecía imposible porque cuando se siente tanto dolor el futuro no existe... “Viajé al infierno”, asegura. ▶



Amaia reconoce que hubo un tiempo en el que pasaba todo el día en la cama. No se reconocía...

NO VEÍA SALIDA Y LLEGÓ A PENSAR QUE NO VOLVERÍA A SUBIRSE NUNCA A UN ESCENARIO

► De hecho, en aquellos momentos, la cantante pensaba en su padre, que falleció en 2009, tras un cáncer. Su pérdida dejó una herida profundísima en Amaia, que siempre tuvo un vínculo súper especial con él. De hecho, durante sus años más difíciles, su recuerdo se le hacía tan doloroso que solo pensaba en reencontrarse con él. "Me quería ir con él", reconoce, pero Amaia se quedó y hoy puede contar-

lo. Pero para comprender la magnitud de aquel abismo hay que volver atrás: a aquella niña que llegó a La Oreja de Van Gogh en los años noventa y que, junto a sus compañeros, convirtió un grupo nacido en San Sebastián en uno de los grandes fenómenos del pop español.

"Rosas", "La playa", "20 de enero", "Puedes contar conmigo", "Cuídate" o "París", son algunos de los himnos

con los que se colaron en los corazones de millones de fans.

Necesitó ayuda médica

Durante más de una década, Amaia vivió a una velocidad vertiginosa. Hasta que en 2007 decidió abandonar La Oreja... y comenzó entonces una carrera en solitario que volvió a situarla en lo más alto. Cuatro discos, giras, éxitos y una vida que despertaba mucho inte-



SUS COMPAÑEROS, SUS APOYOS



Amaia volvió oficialmente a La Oreja... en octubre de 2025 y durante 2026 está haciendo una gran gira con Xabi, Álvaro y Haritz. Pablo Benegas decidió abandonar la formación. Se ha especulado que no tiene buena relación con Amaia. Sin embargo, con Xavi incluso se ha llegado a hablar de una relación. Ninguno de los dos ha hablado del tema, pero complicidad, hay y mucha.

rés. Parecía que nada podía detenerla. Pero podía. Su último álbum, "Nacidos para creer," se publicó en 2018. En 2020 anunció una retirada temporal. Y en los años siguientes su presencia pública se hizo cada vez menor. En 2022 se supo que atravesaba una etapa especialmente complicada y que había necesitado ayuda médica. "Diez Minutos" publicó imágenes de ella a la salida del centro donde la trataban.

"A mis 50 años y después de pasar lo que he pasado, me importa un bledo lo que piensen los demás"

Hoy sabemos que aquello era solamente la punta del iceberg. Lo que desde fuera podía parecer una desapa-

rición de los escenarios era una batalla mucho más dura. Necesitó ayuda: "Peleé, peleé con mucha ayuda, pero peleé mucho", explica. Y entonces apareció una oportunidad: Karol G la llamó para invitarla a cantar "Rosas" en el Santiago Bernabéu. Podía haber dicho que no, pero el 21 de julio de 2024 volvió a escuchar al público cantar su canción. Y después comenzaron a abrirse de nuevo las puertas.

En 2025 llegó el regreso que parecía imposible: Amaia Montero volvía a La Oreja de Van Gogh, casi dos décadas después de haber dejado el grupo. La chica que un día se marchó volvió para quedarse porque, ahora más que nunca, lo tiene claro: "A mis 50 años y después de pasar lo que he pasado, me importa un reverendo bledo lo que digan los demás" porque "bajar al infierno te hace prácticamente indestructible...", dice.

DM/Fotos: Agencias



Karol G, SU ÁNGEL

Amaia reconoce que la llamada de la cantante la sacó de su infierno. Podía haberle dicho que no, pero aceptó y vio posible volver a cantar y a ser ELLA.

FELIPE VI

plan en solitario con sus hijas en la Fórmula 1 de Madrid

El monarca, que asistió a la cita sin doña Letizia, se mostró feliz de poder compartir tiempo con la princesa Leonor y la infanta Sofía, que se instalará en Francia en breve.



Los tres optaron por un estilismo informal para recorrer el paddock.

**Foto
OFICIAL**
El Rey
y sus hijas
posaron con
Fernando
Alonso
y Carlos
Sainz jr.



Casi medio siglo después, la Fórmula 1 volvió a rugir en la capital. Y lo hizo por todo lo alto. Más de 350.000 personas abarrotaron las gradas del Madring para disfrutar del Gran Premio de España, un evento que la Familia Real no se quiso perder. El Rey Felipe VI llegó junto a sus dos hijas, Leonor y Sofia, que se mostraron entusiasmadas de poder recorrer el paddock junto a dos de nuestros pilotos más queridos: Fernando Alonso y Carlos Sainz Jr.

Felipe VI entregó el premio al ganador de la carrera, el italiano Kimi Antonelli, y disfrutó del circuito en la zona VIP, donde se juntaron más de 20.000 personas, muchas de ellas conocidas. Victoria Federica, el chef Dabiz Muñoz y Cristina Pedroche, Ana Mena o Rafa Nadal no se lo quisieron perder. "Que siga habiendo eventos de este nivel en España es una gran noticia para el país", dijo el tenista balear.



La princesa Leonor y la infanta Sofia se mostraron muy interesadas en conocer los entresijos del circuito. La heredera, además, saludó cariñosamente a un grupo de niños.



Rafa Nadal viajó desde Mallorca a Madrid para asistir al circuito.



David Beckham llegó sin su familia. El exfutbolista es gran amante de la Fórmula 1.



Fernando y Melissa pasearon con su hijo Leonard, que nació en marzo. Ella tiene tres hijos más de su matrimonio con Marc Bartra.

DAVID BECKHAM, SIN VICTORIA, RECONOCIÓ QUE ESTABA ENCANTADO DE VOLVER A MADRID

► Fernando Alonso llegó al circuito con su pareja, la periodista Melissa Jiménez, que empujaba el carrito del pequeño Leonard, que nació el 25 de marzo de 2026.

Con sentido del humor

El Gran Premio de España también reunió a famosos internacionales como David Beckham, que acudió sin Victoria, y Patrick Dempsey. El actor de "Anatomía de Grey", gran aficionado al mundo del motor, disfrutó como un niño del circuito y se mostró de lo más cercano con los asistentes. Incluso se fotografió con Teresa Urquijo, mujer de José Luis Martínez-Almeida. El propio

alcalde compartió después la imagen en Instagram y tiró de sentido del humor: "No puedo competir...", escribió.

Poco antes de ese momento, Almeida había protagonizado una escena bien distinta al ayudar a un espectador que sufrió un desmayo a causa de las altas temperaturas. Los servicios sanitarios del circuito intervinieron rápidamente y todo quedó en un susto.

Otro de los que causó sensación fue Marc Cucurella, convertido en toda una estrella mediática tras el Mundial. El futbolista llegó acompañado por su mujer, Claudia, que aseguró estar encantada con su nueva etapa en Madrid.

Agencias ►





Ana Mena, de blanco, estrena la segunda temporada de "Furia" el próximo 9 de octubre. Abajo, Dabiz Muñoz con su inseparable Cristina Pedroche.





El gran DESEADO
 Patrick Dempsey acudió junto a su esposa, Jillian Fink. Abajo, con Teresa Urquijo, mujer de José Luis Martínez-Almeida.



Sergio Ramos y Pilar Rubio siempre tan modernos. Abajo, Marc Cucurella, con unos vaqueros muy originales, y su mujer, Claudia Rodríguez.





Victoria Federica
lució un diseño
de Louis Vuitton.



Blanca Suárez
llegó invitada
por una firma de
relojes.



Miguel Ángel
Muñoz presumió
de anatomía con
una camiseta sin
mangas.

BRAD PITT

disfruta del tenis con Inés de Ramón

La pareja lleva cuatro años unida, y cada vez se muestra más enamorada.



Inés nació en Nueva Jersey, pero su familia es de ascendencia española.

Después de vivir con entusiasmo el pasado Mundial de Fútbol, Brad Pitt e Inés de Ramón volvieron a demostrar que son grandes aficionados al deporte. El domingo 13 de septiembre, la pareja acudió a la final del US Open en Nueva York, donde Alexander Zverev y el joven Ben Shelton se disputaron el título, que finalmente cayó del lado del alemán. El actor de Hollywood, que estrena el próximo 25 de septiembre su nueva película, "En el corazón de la bestia", apostó por un look urbano y desenfadado, con un aire juvenil, mientras Inés de Ramón llamó la atención con una original blusa bordada de Chloé.

En lo bueno y en lo malo

Brad (63) e Inés (36) llevan cuatro años juntos, aunque al principio prefirieron mantener su relación lejos de los focos. La empresaria se ha convertido en el gran apoyo del actor durante una etapa especialmente complicada, marcada por su largo divorcio de Angelina Jolie y por el distanciamiento con sus hijos. Una ruptura familiar que se ha hecho cada vez más evidente, hasta el punto de que todos sus hijos se han quitado el apellido Pitt.

Agencias



Muy CARIÑOSOS

Así de cómplices se mostraron en la final del US Open, donde apoyaban a Ben Shelton.



EQUIPA EL DEPORTE EN LA VUELTA A LA RUTINA

Moda para divertirse

Septiembre es ese mes lleno de retos, cambios y nuevas oportunidades; pero también trae consigo el volver a disfrutar mientras se hace ejercicio. Y qué mejor que acompañarlo con la ropa y accesorios adecuados para los más peques.

Llega el olor a libro nuevo, la luz del amanecer como despertador y los tan esperados reencuentros con los amigos del colegio. Pero la vuelta a la rutina no solo es atender en clase y estudiar sino, también, elegir qué deportes practicar este curso. Entra en juego la importancia de hacer ejercicio y de sentirse cómodo. Y eso Decathlon lo sabe bien.

Fuera de las aulas también se aprende. Es el moverse y el jugar en equipo lo que aporta a los niños valores y hábitos saludables. Por eso es importante que se

Harry Potter es la estrella de la nueva colección deportiva y escolar.



sientan cómodos y con plena capacidad de movimiento para practicar ese deporte que tanto les motiva.

Más que deportes

Para el Quidditch eran necesarias escobas mágicas, pero para destacar cualquier deporte no hay nada mejor que equiparse con un mágico chándal de Harry Potter de Decathlon. Sudaderas, pantalones jogger, zapatillas y todo un inventario de imprescindibles escolares como mochilas, estuches, botellas y paraguas que hacen la vuelta al cole mucho más divertida.



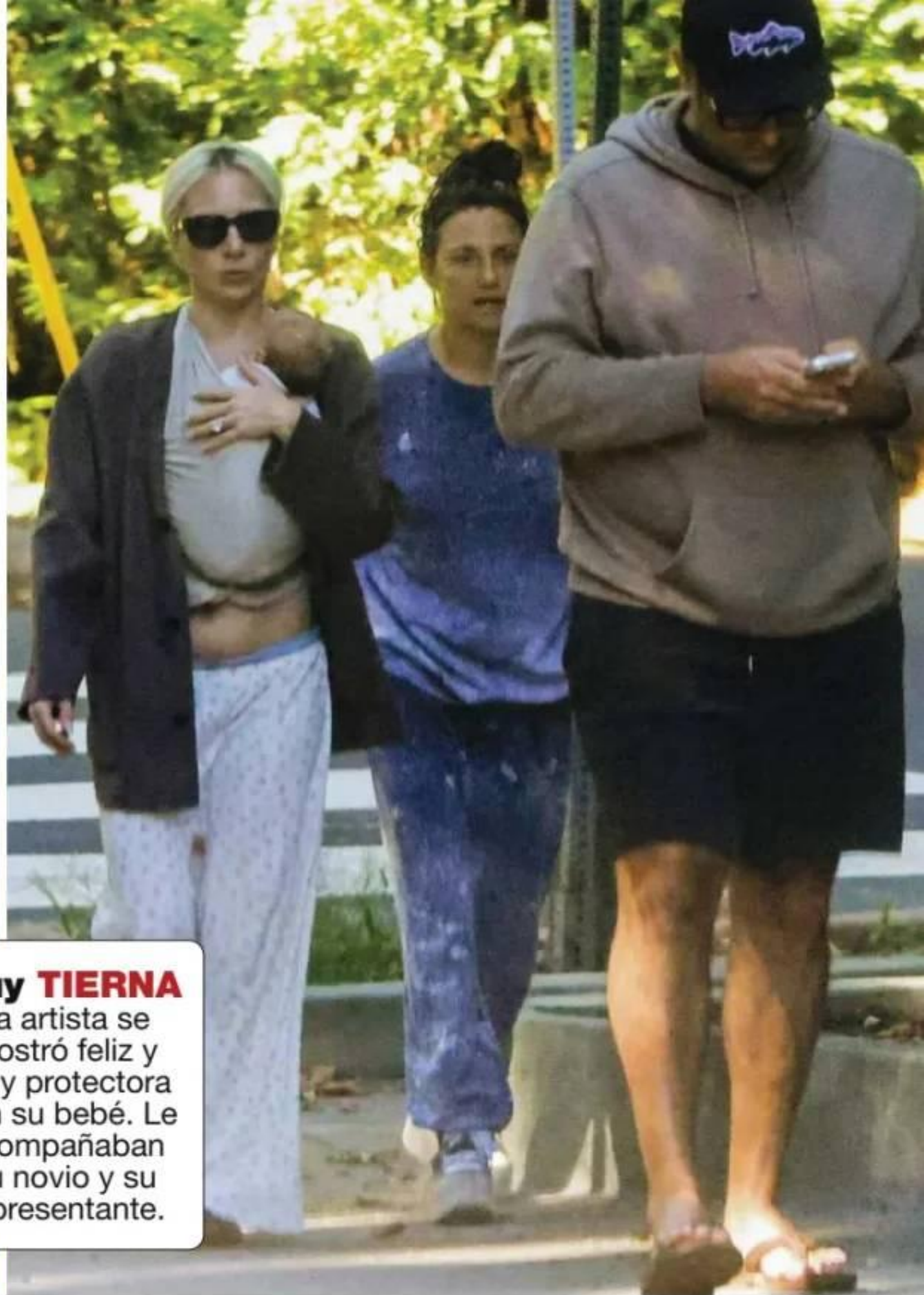
LADY GAGA

tierno paseo con su primer hijo

La artista ha sido madre por sorpresa, y, al cierre de esta edición, no se había desvelado ningún detalle sobre el nacimiento ni sobre la forma en la que ha ampliado la familia.

Lady Gaga llevó
a su bebé
con un pañuelo
de porteo.

california



Muy **TIERNA**

La artista se mostró feliz y muy protectora con su bebé. Le acompañaban su novio y su representante.

Llevaba años hablando de su deseo de ser madre y ahora estas imágenes parecen confirmar que por fin lo ha conseguido. El pasado 11 de septiembre, Lady Gaga fue fotografiada paseando con un bebé junto a Michael Polansky, el empresario con el que mantiene una relación desde hace seis años, y Alexandra Trustman, agente de la cantante. En las fotos, la artista lleva a su bebé pegado al pecho con un pañuelo de porteo, una imagen que nos muestra su lado más tierno.

La última aparición pública de Gaga (40) fue el pasado mes de mayo, y entonces no se apreciaban signos evidentes de embarazo. Por el momento, ni la artista ni su en-

torno han confirmado cómo habría llegado este bebé a la familia, ni si se ha producido de manera natural, por adopción o a través de un vientre de alquiler, un método muy utilizado por los famosos en Estados Unidos.

Un sueño muy lejano

La artista ya habló en 2013 de su deseo de tener descendencia. "Quiero tener toneladas de niños... bueno, por lo menos tres. Nací en una familia muy unida y no puedo imaginarme sin tener la clásica familia nuclear", explicó. Año después aseguró que criaría a sus hijos "para que se sintieran libres de ser ellos mismos".

Agencias



SE COMPROMETIERON EN 2024

Semanas antes de la pandemia, Lady Gaga empezó a salir con Michael Polansky, empresario, inversor y graduado en Harvard. La pareja se comprometió hace dos años, pero todavía no ha pasado por el altar.



Tamara dice
que no tiene
ningún proyecto
profesional con
Íñigo: "Solo nuestro
matrimonio".

TAMARA

“Estoy más enamorada de Íñigo que el primer día”

Hablamos con la colaboradora de “El hormiguero”, que ha vuelto al trabajo después de un verano donde ha buscado la tranquilidad con su marido.

Un año más, Tamara Falcó acaparó todas las miradas en el desfile de Pedro del Hierro en Madrid. La colaboradora de “El hormiguero” lleva seis años trabajando con la firma española, en total son doce las colecciones en las que ha participado.

-Buen comienzo de curso con este desfile.

-La verdad es que sí, estoy muy contenta porque ya tiene una proyección internacional y mis diseños se ven en las revistas de moda de fuera.

“Yo creo que cada vez soy una mujer más moderna. Me influyen mucho las redes sociales”

-¿En qué te inspiras?

-En esta ocasión he querido que se coordinara mucho con el desfile y quería que mis diseños fueran enfocados a una mujer mucho más moderna. De todas formas, todos mis viajes me sirven de inspiración, y este último que he hecho con Íñigo a Japón, me ha servido.

-Bueno, tú eres muy clásica.

-Yo creo que cada vez soy más moderna. Mi madre es mucho más reservada y yo ya no, creo que influye lo de las redes sociales. Las tendencias las intento reflejar, siempre y cuando me sienta favorecida.

-¿Sientes presión por ser un icono de la moda?

-Me encantaría serlo. Tengo la suerte de tener unas seguidoras muy fieles, que se sienten cómodas con lo que hago. Yo he variado mucho de talla, pero siempre intento ir favorecida.

-Ahora, te machacas...

-He vuelto en septiembre con mi preparador. En agosto no he movido un dedo. La verdad es que mi preparador me machaca, me deja sin aliento, y no me deja ni chantajearle.

-¿Cómo estás con Íñigo?

-Muy felices. Estoy más enamorada de él que el primer día.

-La pregunta del millón: ¿La maternidad?

-Cuando Dios quiera.

-¿Qué es lo que más te cuesta en “El hormiguero”?

-Hablar de política, pero Pablo nos deja dar nuestra opinión. Me he criado en un ambiente de centro, donde se respetaban las opiniones de todos.

Daniel I. Carande/ Fotos: Agencias



Doce COLECCIONES

Tamara lleva seis años colaborando con la firma Pedro del Hierro, y ya van 12 colecciones. Cada temporada diseña piezas que son todo un éxito.

ISABEL PANTOJA

ensalza a su 'nuera' y da portazo a su hija



Con **LA NOVIA DE KIKO**

Lola García (en la imagen) cumplió su sueño: actuar con Isabel Pantoja, quien alabó su arte y su "disciplina" y envió un dardo posterior a su hija Isa: "Que siga con los que dice que la quieren tanto".



“¡Gracias mi vida!”, dijo la tonadillera a Lola García tras actuar en su concierto con su cuerpo de baile. Un día antes, Isa Pantoja contaba en “De viernes” su depresión por culpa de su madre y elogiaba a su suegra.



El 12 de septiembre Isabel Pantoja volvió a triunfar con uno de sus conciertos, esta vez en La Palma, Canarias, en el Isla Bonita Love Festival, celebrando sus 50 años de carrera. Puso a más de 5.000 personas en pie y sorprendió con una invitada muy especial: Lola García, la novia de su hijo Kiko Rivera, que subió al escenario con sus bailarinas cumpliendo así su sueño. “Un fuerte aplauso para la maestra Lola García. Muchísimas gracias de todo corazón. Gracias, mi vida. Sois divinas, elegantes, maravillosas. ¡Qué bonita es la disciplina!”, agradeció una emocionada Pantoja.

Isa, en un plató

La bailarina también agradeció a Isabel, aunque lo hizo en sus redes: “Hay momentos

que no se pueden explicar y poder vivirlos es un regalo. Gracias por tanto, te quiero y te admiro”.

Isa: “Mi suegra es mi ejemplo a seguir como madre (...) Me respeta tanto, me quiere tanto...”

Sólo unas horas antes, Isa Pantoja se sentaba en “De viernes” para explicar su actual estado de ánimo: “Estoy diagnosticada de ansiedad y depresión”. Y es que cuando su madre le escribió hace unos meses, Isa soñó con la reconciliación: “Cuando la escribí, tuve sueños e ilusiones

y nunca pasó nada», ha confesado. “Si mi madre ha querido hacerme daño, lo ha conseguido”, añadió. No entiende que Isabel haya hecho las paces con su hermano Kiko y que se niegue a hacerlas con ella. Aunque admitió que se va acostumbrando a su ausencia: “Al final, uno aprende a llevar el dolor en Navidades, cumpleaños... Aunque esté viva, es como si no lo estuviese”.

Pantoja, muy enfadada

Pero Isa no se quedó ahí, habló de su marido Asraf y de la familia de éste, especialmente de su suegra: “Para mí es mi ejemplo a seguir como madre. Una señora con paciencia que ha criado a sus tres hijos sola... O sea, ella me respeta tanto, me quiere tanto, tiene todo el respeto por sus hijos, que para mí es un ejemplo”.



ISA SE APOYA EN LA FAMILIA DE ASRAF

La hija de Isabel Pantoja se volvió a sentar en un plató para hablar de la relación con su familia, su madre, su hermano Kiko, su prima Anabel... Admitió estar “diagnosticada de depresión y ansiedad” debido a la ausencia de su madre: “Si me ha querido hacer daño, lo ha conseguido, llegó a decir. Ahora que se ha separado temporalmente de Asraf, que concursa en “Supervivientes”, su familia política lo es todo para ella, especialmente su suegra: “Es mi ejemplo a seguir como madre”, aseguró.



Isabel posó abrazada a Lola García, junto con el resto de bailarinas de la compañía de la novia de Kiko.

► Estas palabras molestaron y mucho a Isabel Pantoja que decidió enviarle un dardo a través de Marisa Martín Blázquez con rotundos mensajes: "Si es su ejemplo a seguir, que haga de madre esa señora". "Que siga con todos los que dicen que la quieren tanto, que le importan más que su familia". "Siempre lo mismo, se va a contar nuestras intimidades en un programa. ¿Cómo quiere que así volvamos a vernos?". Parece que la tona-dillera ha cerrado definitivamente las puertas a su hija.

Fotos: Isla Bonita Love Festival, Agencias y Redes.



LOLA CUMPLE SU SUEÑO PROFESIONAL

Desde que conocimos su relación con Kiko Rivera, la bailarina siempre dijo que soñaba con actuar en un concierto con Isabel Pantoja. Pues deseo concedido. Lo cierto es que Lola ha sido un gran apoyo para Kiko, defendió su relación y no se separó de él en el hospital cuando sufrió su segundo ictus. Además, tiene buenísima relación con las hijas que el Dj tuvo con Irene Rosales. Así que, de momento, cuenta con los favores de su 'suegra'.

SABORES Y FORMATOS PARA TODOS LOS GUSTOS

El valor de la proteína

Para mantener una nutrición saludable, con la cantidad diaria de proteína que necesitamos, es buena idea incorporar productos que nos pongan las cosas más fáciles. La línea High Protein de Dia está repleta de propuestas interesantes.

Las proteínas son nutrientes imprescindibles para nuestro organismo, ya que son importantísimos para la construcción y mantenimiento de los tejidos que forman los músculos, los huesos, los órganos y la piel. Las proteínas están compuestas de aminoácidos, algunos de los cuales, esenciales para nosotros, solo podemos obtener de los alimentos. De ahí la importancia de la nutrición.

Un extra que te ayuda

Para acometer la vuelta a la rutina que implica septiembre es fundamental tener un buen aporte de energía. Para conseguirlo la clave está en revisar nuestra alimentación y apostar por opciones saludables que, además, nos resulten fáciles de integrar en nuestro menú diario. Como la gama High Protein de Dia que incluye un amplio repertorio de productos en diferentes formatos y sabores para elegir en función de nuestros gustos y estilo de vida. Si necesitas llevar una alimentación más rica en proteínas, Dia te ofrece opciones saludables y deliciosas para disfrutar en el desayuno, en la merienda o en el postre. ¡Descúbrelas!

El desayuno proteico para empezar el día sin prisas

Una opción perfecta para desayunar con calma es el postre lácteo natural High Protein, que aporta 28 g de proteína por envase y con 0% de materia grasa y azúcares añadidos.

O puedes elegir la leche High Protein sin lactosa, con 80 g de proteína por litro. Se extrae parte del agua de la leche mediante ultrafiltración y se concentra la proteína natural, sin añadir proteína externa. La gama incluye también el pan de molde 100 % natural High Protein.



Proteína on-the-go: desayunos listos para mañanas ajetreadas

Hay muchas opciones que no te harán perder ni un minuto por la mañana: queso quark con fresas en un formato listo para llevar; yogures bebibles de fresa-plátano y tropical; batidos de vainilla y chocolate, y el café High Protein 100 % arábica, sin lactosa y sin azúcares añadidos.

Caprichos dulces que te alegran el día

Como postre o como 'snack' para media mañana, la gama High Protein está repleta de sabores deliciosos: mousse al cacao sin lactosa o natillas de chocolate, vainilla o caramelo. Otras opciones son el yogur de stracciatella con pepitas de chocolate o el postre gelificado de frutas.



A close-up portrait of Paula Echevarría, a woman with long, wavy brown hair, smiling at the camera. She is wearing a black lace-trimmed top over a red lace-trimmed top. She has large, ornate silver earrings. The background is a light-colored wall with some blurred text.

Paula ha
empezado
a grabar
la próxima
temporada de
"Got Talent".

PAULA ECHEVARRÍA

**"No me voy
a meter en la
carrera de mi hija"**

La actriz ha vuelto al trabajo tras la muerte de su padre este verano. Nos cuenta cómo ha arrancado el nuevo curso y los nervios de su hija al empezar la universidad.

Ha pasado un verano muy triste por el fallecimiento de su padre, pero Paula Echevarría tiene claro que la vida sigue. La actriz ha vuelto al trabajo para presentar la nueva colección de la firma de lencería de Ysabel Mora, en la que ha diseñado algunas piezas.

-¿Cómo estás?

-Hay momentos mejores y otros peores. La vida sigue, aunque es muy reciente. El duelo hay que pasarlo. Me he dado cuenta de que hay mucha gente que me quiere.

-¿Cómo se han tomado la pérdida tus hijos?

-El pequeño ni se ha enterado y para Daniella ha sido un palo muy grande, porque realmente la han criado mis padres.

-¿Cómo te enfrentas a la nueva etapa de Daniella como universitaria?

-Ha empezado a estudiar Marketing y está muy ilusionada. Lleva dos días de universitaria y la he tenido que llevar yo en coche. Le he dicho que tiene que empezar a coger el autobús. Para ella está siendo

un cambio y tiene nervios de la ilusión.

-También ha fichado por una agencia de influencers.

-Lo de la agencia es una forma de canalizar sus futuras colaboraciones y que no se vuelva loca. Ella el tema de las redes se lo va a tomar como un hobby, está enfocada en su carrera. Ella ha mamado la parte de detrás de las campañas y es lo que realmente le gusta. Lo que tengo claro es que no me voy a meter en la carrera de Daniella. Solo le puedo aconsejar, porque es mayor de edad.

-¿Crees que el mundo de las influencers se está terminando?

-No lo sé, pero estamos en continua evolución. Siempre me he sentido una intrusa en este mundo.

-Por cierto, has diseñado algunas piezas para Ysabel Mora. ¿Se las has enseñado a Miguel?

-Este sujetador lo he diseñado yo, pero no se lo he enseñado a Miguel.

Daniel I. Carande/ Fotos: Agencias



DANIELLA YA ES MAYOR DE EDAD

Paula siempre ha presumido de su hija Daniella. La joven ya ha cumplido 18 años y ha empezado la universidad. Está cursando Marketing y su carrera como influencer se la va a tomar como un hobby. De momento, ha fichado por la misma agencia que lleva a Miguel Torres, pareja de Paula.



Paula lució un sujetador de Ysabel Mora diseñado por ella; mono de Malne; zapatos de Lodi y accesorios de Fahoma.

FESTIVAL DE VITORIA

las estrellas de la tele estrenan curso

Presentadoras y presentadores, actrices y actores, de todas las cadenas, se dieron cita en un certamen que acaba de celebrar su 18ª edición.

Van ya 18 ediciones del FesTVal, un certamen donde se dan cita los rostros, programas, series y cadenas que disfrutaremos durante la temporada. Una semana de presentaciones con muchos famosos que culminó con una entrega de premios para los presentadores Cristina Pardo o Jesús Cintora, o a programas como "Horizon-

te" y "Cara al show" con Marc Giró, así como a las series "Valle Salvaje", "Se tiene que morir mucha gente" o la trilogía de "La novia gitana".

También se ha querido premiar a RTVE "por sus siete décadas como televisión pública de referencia, desde el inicio de las emisiones regulares el 28 de octubre de 1956".

DM/Agencias ►



LUJÁN ARGÜELLES es uno de los nuevos rostros de La Séptima, que iniciará sus emisiones el próximo 5 de noviembre. Llegó a la alfombra naranja con un llamativo vestido fucsia de palabra de honor y falda decorada con pétalos rosas.



ALBERTO CHICOTE
Presentó la décima edición de "Pesadilla en la cocina", ya en La Sexta. Se han recorrido 90.000 kilómetros, con más de un centenar de establecimientos visitados, otras tantas chaquetillas estrenadas por Chicote, etc.



IKER JIMÉNEZ Y CARMEN PORTER
Su programa "Horizonte" acaba de estrenar su sexta temporada en Cuatro y tuvo su reconocimiento.



PAULA ECHEVARRÍA Y DAVID BUSTAMANTE. Ella es la protagonista de la serie “A la deriva”, que atrosplayer estrena este domingo 20, y la presentó con un vestido de Rubén Hernández Costura. Abajo su ex, David Bustamante, que estuvo en Vitoria con “MasterChef Celebrity Legends” (La 1). Allí, él presumió de Daniella, la hija que tienen en común, y bromeó sobre su cocina: “Ella es más de delivery”.



ALMUDENA CID fue una de las presentadoras de la gala de clausura. La exmujer de Christian Gálvez, nacida en Vitoria, sale con el exfutbolista y representante de deportistas Gerardo Berodia.



PAZ VEGA ha vuelto a la actualidad con "MasterChef Celebrity Legends". "Ha sido terapéutico", ha dicho. Su participación en el talent culinario de TVE ha sido criticado, con Alba Carrillo a la cabeza, por sus problemas con Hacienda. "No tengo nada que decir. Es una opinión. Yo a ella no la conozco", ha respondido.



PEPE RODRÍGUEZ, MARTA SANAHUJA Y JORDI CRUZ

Los jueces del talent culinario de La 1 han vuelto a la alfombra naranja. Y ella lo ha hecho tras sufrir un aborto: "Comparto esto con el dolor de mi corazón roto... Pero con la seguridad absoluta de que muchas os sentiréis acompañadas. Saldremos de esta y lo haremos aún más fuertes", contaba.



NATALIA SÁNCHEZ

Está en "Sueños de libertad" (Antena 3) y se enorgullece de que los más jóvenes descubran "Los Serrano".



CRISTINA PARDO

La presentadora de "La mesa" (La Sexta) fue premiada por sus 20 años de trayectoria.



MARC GIRÓ
El programa de La Sexta "Cara al Show con Marc Giró" ha sido también premiado con un galardón que entregó la presentadora Ana Pastor.



"LAS BERROCAL" Las cuatro presentaron la segunda temporada del docureality de Movistar Plus, y Vicky hasta habló sobre su nuevo amor, Javier Cabrera: "Estoy en un momento ilusionante".



IRENE ESSER
La actriz venezolana, supuesta novia de Iker Casillas, participó en una de las jornadas y posó en la alfombra naranja.



GONZALO MIRÓ
Presenta "Malas lenguas" (La 2) y lo compaginará con "La cena de los idiotas".

George y sus progenitores cruzando el histórico patio gótico del campus. Ellos lucían looks muy similares, con traje, y Kate repitió un vestido verde botella de Emilia Wickstead.

EL PRÍNCIPE GEORGE llega a Eton arropado por Kate y Guillermo

Los príncipes de Gales acompañaron a su primogénito en su primer día en el prestigioso internado donde han estudiado varias generaciones de la élite británica.

Comienzan las clases para todos, incluido el príncipe George, que se ha incorporado al prestigioso Eton College, uno de los centros educativos de más renombre de Reino Unido, donde han estudiado

las élites británicas. El joven, de trece años, llegó acompañado de sus padres, quienes quisieron mostrarle todo su apoyo en el inicio de la formación del heredero al trono británico, segundo en la línea sucesoria.

La elección de Eton era previsible. Guillermo y Kate han optado por la continuidad con la generación anterior.

Cerca de casa

A media mañana del martes 8 de septiembre, bajo una in-

tensa lluvia, el nieto de Carlos III llegó para comenzar su primera jornada en un centro cercano a su residencia familiar, en el condado de Berkshire, a menos de dos kilómetros al norte del Castillo de Windsor. Una elección que refleja





Eton fue creado en 1440 por Enrique VI (un antecesor en la historia de la monarquía británica), es para varones de entre 13 y 18 años y cada curso cuesta unos 75.000 euros. George pernoctará de domingo a jueves en una de las 25 casas del campus.

cómo los príncipes de Gales buscan adaptar la tradición a un modelo de vida en el que la unidad familiar gana peso. Y George estará cerca, en el internado donde estudiaron su padre Guillermo o su tío Harry, en el que estará un lustro.

Para este día especial y lluvioso, Kate se cubrió con un paraguas, mientras ellos se empaparon. Guillermo intentó abrir el suyo, no pudo y a George le dio la risa. Al menos, ha empezado con humor.

Agencias



CUANDO CARLOS, DIANA Y HARRY ARROPARON A GUILLERMO

El 6 de septiembre de 1995, el entonces príncipe Carlos y la princesa Diana de Gales acompañaron al príncipe Guillermo en su primer día en Eton. Tenía trece años, la misma edad con la que su hijo George ha ingresado en este internado. Ese día también fue su hermano, el príncipe Harry, de diez años. Ahora, de vuelta en Reino Unido, Carlos III le ha reiterado a su hijo menor que él y Meghan Markle no representan a la corona británica.

DULCEIDA

se recasa con Alba Paul en su décimo aniversario

La pareja decidió repetir su “sí, quiero” en un ceremonia familiar y con amigos celebrada en la Costa Brava.

Mientras Alba se encontraba concurriendo en “Supervivientes”, Dulceida se ocupó de todos los preparativos para organizar esta gran fiesta con la que celebrar sus diez años de matrimonio. La reboda tuvo lugar en el Hostal de La Gaviña, en S'Agaró (Girona), uno de los enclaves más espectaculares de la Costa Brava. Dulceida eligió un vestido de Pronovias, mientras Alba apostó por un

sofisticado traje de MANS. Para el baile, ambas se cambiaron de estilismo.

Su hija llevó los anillos

Uno de los momentos más emotivos llegó con Aria, la hija de ambas, que llevó los anillos junto a su prima. La pareja, que rompió en 2021 y se reconcilió año y medio después, ya piensa ahora en ampliar la familia.

Agencias



Nagore Robles ofició la boda. La pareja aseguró que su unión es “para toda la vida”.



“Qué día tan bonito, qué fin de semana tan increíble. Tenemos la mejor familia y amigos del mundo”, escribieron en redes.



De izquierda a derecha, Gloria Camila, Aniceto, Gloria Mohedano, José Ortega Cano y Amador Mohedano.

LA FAMILIA DE ROCÍO JURADO en el balcón de Chipiona viendo a la Virgen de Regla

Los hermanos, el viudo y la hija pequeña de la fallecida artista volvieron a reunirse para seguir la procesión que antes veían todos juntos, cuando se llevaban bien.

El 8 de septiembre es una fecha marcada en rojo en el calendario de la familia Mohedano-Jurado. Es Nuestra Señora de Regla, y la fallecida Rocío Jurado y todos los suyos lo celebraban reuniéndose en la casa familiar de Chipiona, desde cuyo famoso balcón seguían la procesión. Este 2026 algunos

se han vuelto a dar cita en el mismo lugar, y allí hemos visto a Gloria Mohedano con su marido José Antonio, y a Amador Mohedano. "Esto trae muchos recuerdos. Pero bueno, siempre tratamos de, un día como hoy, reunirnos la familia y recordar", se emocionó ante los medios el hermano de la artista.

Y no han faltado su hija Gloria Camila y su viudo, José Ortega Cano. También estuvieron Mari Carmen Ortega y su marido Aniceto. La hermana del torero contó: "La Virgen de Regla significa mucho para todos. Para Rocío significó mucho, y a mí desde que vine a Chipiona me lo transmitió".

Agencias



ROCÍO CARRASCO, SIEMPRE AUSENTE

Desde la muerte de su madre, hace 20 años, Rocío no se presenta en el balcón de la casa familiar de Chipiona para ver la procesión de la Virgen de Regla. La guerra con los Mohedano, que se sienten ninguneados en su documental, sigue abierta. A quien sí se echó de menos fue a Rosa Benito, que está en "Supervivientes All Star 3".

El pasado 15
de septiembre,
la reina sopló
las velas de su
53 cumpleaños.



LETIZIA la Reina ha encontrado su lugar

Comenzó levantando suspicacias. Ahora, recién cumplidos los 53, atraviesa uno de sus mejores momentos: más segura, cercana y mejor valorada que nunca por los españoles.

Hay que reconocer que no lo tuvo fácil. Desde que apareció por primera vez junto al entonces príncipe Felipe, en noviembre de 2003, Letizia Ortiz fue observada con una lupa implacable: su pasado como mujer divorciada, su supuesto carácter dominante, su manera de vestir, de hablar y hasta de mirar. Durante años pareció obligada a demostrar, una y otra vez, que aquel también podía ser su lugar. Sin embargo ahora, cumplidos los 53, aquella periodista que llegó a Zarzuela rodeada de recelos, ha encontrado su sitio. Letizia atraviesa uno de sus momentos de mayor conexión y cariño popular, y ha logrado algo especialmente difícil: que incluso quienes no se sienten monárquicos reconozcan el buen papel que está desempeñando. Un ejemplo es el de Mercedes Milá, que hace tan solo unos días habló de la Reina en televisión. "Ni en 200 años podrían pagarle lo que ha hecho por la monarquía. Se lo han hecho pasar horriblemente mal y ha sobrevivido porque es muy inteligente", aseguró.

Un camino muy personal

¿Cómo ha conseguido Letizia encontrar por fin su sitio? Quizás lo que más ha influido es que ha sabido construirse un perfil propio. Su implicación en la cultura y en la educación, así como su compromiso por dar visibilidad a las enfermedades raras, ha sido muy aplaudido. ►



UNA FOTO QUE DIO LA VUELTA AL MUNDO

El 3 de noviembre de 2024, los Reyes se trasladaron a Paiporta, Valencia, para ver de primera mano los desastres personales y materiales que causó la DANA. Mientras la clase política, de todos los colores, parecía tener prisa por marcharse del lugar de la tragedia, la Reina dio una lección que supuso un punto de inflexión en la relación con su pueblo. Allí, cubierta de barro, emocionada y escuchando durante largos minutos a vecinos enfadados y desesperados, apareció una Reina profundamente humana ante el dolor que tenía delante.



En mayo de 2026, con motivo del Día Mundial Sin Tabaco, lanzó un vídeo con el mensaje “fumar mata”, donde recuperó su tono de periodista.

CUANDO SE ANUNCIÓ SU COMPROMISO, LETIZIA TENÍA 31 AÑOS Y ERA LA CARA DEL TELEDIARIO

► En sus primeros años estaba muy contenida ante las cámaras, pero ahora no le importa mostrarse vulnerable. Se emociona, rompe el protocolo para acercarse a la gente y ha logrado humanizar a la institución. El gran punto de inflexión llegó en Paiporta, Valencia, en plena devastación provocada por la DANA. Allí permaneció hablando

con vecinos enfadados, cubierta de barro y visiblemente conmovida por los dramas que iba escuchando. Letizia regresó dos semanas después y volvió de nuevo en marzo de 2025, cuando fue recibida entre aplausos y ovaciones que sonaron, en buena medida, como un agradecimiento por haber estado allí de una manera tan cercana. ►

Saltándose el protocolo

Esa forma más cercana de ejercer su papel también se ha visto en las visitas al Pueblo Ejemplar, una cita en la que la Familia Real suele mezclarse mucho más con los vecinos. En la imagen, la visita que protagonizaron doña Letizia y la princesa Leonor a Cadavedo, Asturias, en 2022.



Una anfitriona de lujo

Durante la visita de León XIV a España, en junio, Letizia ejerció junto a Felipe VI de anfitriona en algunos de los momentos más solemnes del viaje: recibió al Papa en Barajas y participó después en el recibimiento oficial en el Palacio Real. Allí volvió a mostrar esa seguridad que ha ganado con los años.



Su apoyo constante al mundo del libro

La Reina es una apasionada de la lectura y su apoyo a la Feria del Libro de Madrid ha sido una constante. Allí se la ve en un registro mucho más relajado, recorriendo casetas, hablando con libreros y deteniéndose a preguntar por títulos concretos. Sin duda, una publicidad impagable para el mundo editorial.



Pasión por la Selección

Este verano, todo el país ha vibrado con el Mundial de Fútbol y la Familia Real no ha sido una excepción. Letizia viajó a Nueva York junto al Rey y sus hijas para asistir a la final y allí se dejó llevar como una aficionada más, con una espontaneidad que nos conquistó.

TRAS DOS DÉCADAS DE MATRIMONIO, LOS REYES SE HAN MOSTRADO ESPECIALMENTE CÓMPLICES ESTE AÑO

- Este último año, doña Letizia ha terminado por consolidar su 'reinado'. En mayo nos sorprendió con un contundente vídeo contra el tabaco y los vapeadores en el que recuperó el tono de sus años como periodista para lanzar el mensaje de "Fumar mata". Una intervención especialmente dirigida a los jóvenes.

Letizia se permite arriesgar y lucir musculatura, fruto de su afición por la escalada

También ha demostrado desenvolverse con naturalidad en los grandes escenarios institucionales. En marzo acompañó a Felipe VI al Vaticano para su primera audiencia con el papa León XIV y, apenas tres meses después, fue ella quien recibió al Pontífice en España durante su histórica visita del 6 al 12 de junio. Este verano, además, pudimos ver a una Reina mucho más espontánea. Durante el Mundial vivió los partidos con una pasión difícil de imaginar en aquella princesa que durante sus primeros años parecía medir cada gesto ante las cámaras. Esa naturalidad se ha trasladado también al terreno personal. Después de más de dos décadas de matrimonio, se la ha visto especialmente cómplice y cariñosa con Felipe VI, pero sobre todo muy cercana a sus hijas.

Sin miedo a mostrar sus canas

Esa seguridad que ahora transmite también se refleja en su manera de vestir. Su estilo se ha vuelto más moderno, y mucho menos condicionado por la necesidad de responder a una imagen clásica de Reina. Letizia se permite arriesgar, enseñar los brazos y lucir una musculatura muy definida, fruto de su afición por el deporte y la escalada. También ha dejado de ocultar las canas y luce con naturalidad mechones blancos en el cabello, un gesto muy simbólico en una mujer cuya imagen ha sido analizada al milímetro.

DM/Fotos: Agencias



Doña Letizia luce ahora un estilismo mucho más moderno y atrevido.



UNA ENAMORADA DE SU FAMILIA

Las miradas, los gestos de cariño y la naturalidad con la que se buscan en los actos públicos nos muestran a unos Reyes mucho más relajados que hace unos años. Letizia conoce bien lo que significa aprender a ocupar un lugar bajo el escrutinio constante y quizá por eso se ha convertido también en una referencia imprescindible para sus hijas, la infanta Sofía y la princesa Leonor.

LA OPINIÓN

El día que pudimos ser nosotras



MARÍA LARROCHA
Redactora
de Diez Minutos

Cuando el príncipe Felipe anunció su compromiso con Letizia Ortiz, una íntima amiga mía, también periodista, recibió una llamada de su madre. "¡Podías haber sido tú!", le soltó sin el menor atisbo de broma. La frase tiene traca, pero también resume bastante bien el desconcierto de aquellos días. De pronto, una mujer que hasta hacía nada presentaba el telediario entraba en la Familia Real. No era aristócrata, estaba divorciada, tenía una carrera propia y pertenecía a un mundo reconocible para cualquiera. Mi amiga, por cierto, no se casó con ningún príncipe. Que yo sepa, tampoco se arrepiente. Pero aquel telefonazo de su madre siempre me ha parecido una manera estupenda de recordar el impacto que tuvo la llegada de la Reina. Letizia no parecía una princesa en espera. Ni siquiera parecía alguien que hubiera soñado con serlo. Y precisamente por eso despertó tanta curiosidad, y también tantos recelos. Más de dos décadas después, cuando se la ve tan cómoda en su sitio, resulta inevitable volver mentalmente a aquella primera etapa y pensar en todo lo que ha cambiado. Y creo que ahí está una de las paradojas más interesantes de su historia: cuanto menos parece esforzarse por encajar, más natural resulta verla allí.



9 CAPRICHOS, DIEZ MINUTOS

TODO SOLO

55 €



VALORADA EN MÁS DE

200 €

AHORRAS

+ 73 %

LA BAG PARA CUIDARTE

TODO ESTO PUEDE SER TUYO



SPRINTER
Bolso Tote playa Silver
Fabricado en poliéster 600D. Práctico, sencillo y amplio.
(15,99 €).



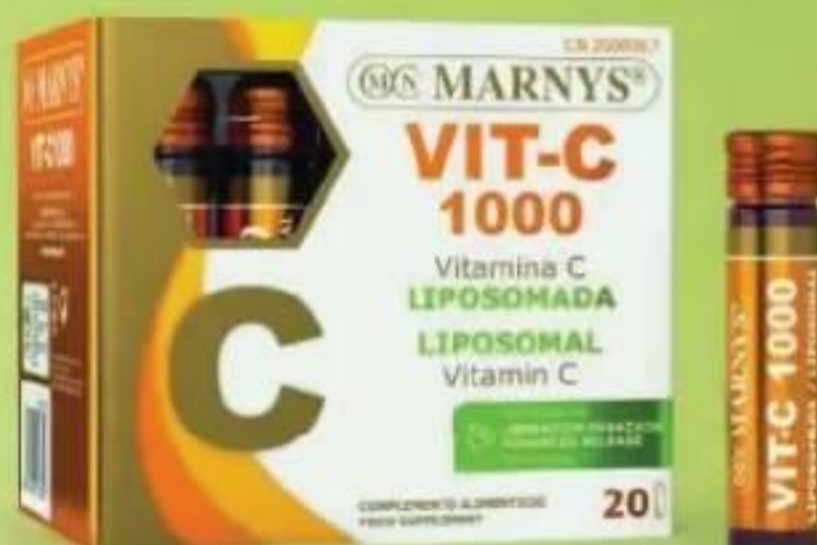
JVC
Auriculares negros HA-A7T2
Inalámbricos y con hasta 24 horas de autonomía
(49,99 €).



SALLY HANSEN
Vitamin E Nail & Cuticle Oil
Aplicador en formato lápiz para nutrir tus uñas (1,8 ml)
(15,50 €).



DIETMED
Nutrimeno Libido 30 cápsulas
Complemento alimenticio para acompañar el bienestar íntimo
(29,50 €).



MARNYS
VIT-C 1000 20 uds x 10 ml
Complemento alimenticio con Vitamina C y liposomada
(20,55 €).



ANCIENT + BRAVE
True Hydration 15 sobres
Fórmula avanzada de electrolitos con agua de coco, sin azúcares añadidos
(30 €).



CAMALEON
Crema facial Sun-Protect SPF30
Crema facial antioxidante y dermocosmética (50 ml)
(21,50 €).



CHILLY
Chilly No Rinse Calmante
Espuma íntima sin aclarado para higiene diaria (100 ml)
(4,99 €).



ARMONIA
Mascarilla capilar Tepezcohuite
Mascarilla capilar reparadora con keratina y vitamina B (200 g)
(16,60 €).

LLÉVATELOS POR SOLO 55 €

Escanea el QR y consigue tu Bag

Unidades limitadas. Promoción válida sólo en Península y Baleares.



CANTANTE Y COMPOSITORA

BAREI

“Hay gente que sale de Eurovisión muy rebotada”

Por Valeria Vegas Fotos: Fernando Roi. Ayudante: Sara Guillén



Barei y Valeria se citaron en el Restaurante Inclán, en Madrid.

¿QUIÉN ES ELLA?

Nació en Madrid, en 1982.
Trayectoria Con 19 años participa en el Festival de Benidorm y años después, en 2011, publica su primer álbum, “Billete para no volver”. Tras el lanzamiento de su segundo disco, “Throw the Dice”, es elegida para representar a España en Eurovisión, con el tema “Say Yay”, con el hito de ser la primera vez que una artista española cantaba en inglés en el certamen. Posteriormente publicó los discos “You number one” y más recientemente, “Trece”. Ha compuesto canciones para Malú, Chenoa, Soraya y Antonio José, entre otros. Acaba de lanzar el tema “Volvería a hacerte bailar”, junto a ATY.

Familia: Hija de Teresa y Fortunato. Tiene dos hijos, León e India.

Desde muy pequeña Barei sintió que en la música encontraba felicidad y desde entonces no ha parado de entregarse a su pasión. En su nuevo tema, “Volvería a hacerte bailar”, habla de vivir con los recuerdos y saber asumir que hay historias que terminan. Precisamente de recuerdos hablamos en este encuentro, repasando su trayectoria, sus emociones y todo su aprendizaje vital.

–“Volvería a hacerte bailar” es el nuevo tema que has lanzado este verano. ¿Qué te ha inspirado?

–Habla de una relación de pareja, pero lo puedes extrapolar a cualquier tipo de rela-

ción. La canción surge para el proyecto de otro artista, que es ATY. Se grabó con su voz y yo iba escuchándola en el coche constantemente y me encantaba, me parecía preciosa. Y pensaba, si no la saca, no se puede quedar en un cajón. Y le llamé, le dije que me dejara grabar mi voz y si le gustaba y le apetecía, lo sacábamos juntos. El tema puede hacer referencia a un amigo, a una mascota o a una persona que ya no está.

–¿Y cómo has llevado tú las ausencias en tu vida? ¿Se aprende a convivir con ello?

–He aprendido por el camino y sigo aprendiendo. He estado muy cerca de la muerte, porque he perdido a muchas

personas por el camino, muchos familiares. Y es algo con lo que he convivido, desde que tenía un año que se murió mi padre, así que imagínate. Siempre he tenido que lidiar con ello y pasar esos duelos, que todo el mundo tenemos que pasar, pero a lo mejor no a una edad tan temprana como en mi caso.

–Quizás también por eso, desde la propia experiencia, puedes escribir y cantar con veracidad sobre algo así...

–Es que la presencia de la ausencia está muy presente en mi vida. Es la frase que mejor lo define. Ahora soy capaz de vivir el duelo de otra manera, pero durante mi infancia no ha sido igual de fácil.

Sara



**“Yo soy muy
de quedarme
con la parte
buena de
las cosas.
Eurovisión
para mí fue
un máster
muy intenso”**

“He estado muy cerca de la muerte, porque he perdido a muchas personas por el camino”

► **-La canción habla de historias que terminan, por importantes que hayan sido. ¿Nos cuesta soltar las riendas?**

-Sí, y la negación es también parte del duelo y de los primeros procesos que existen. Tenemos tendencia a aferrarnos a personas, cosas, lugares o circunstancias, y creo que el duelo es sobre todo esa parte de nosotros que se queda ahí, con toda esa energía que hemos puesto. Es complicado, pero es necesario hacerlo.

“Recuerdo que mi madre cantaba rancheras y yo le hacía voces, cantábamos juntas”

-¿Te aplicas muchas veces lo que compones y cantas?

-Muchísimo. Mi último álbum, “Trece”, habla de todo ese proceso de autoconocimiento. Llevo en terapia desde los 16 años, diferentes terapias, pero desde que me separé empecé a hacer otro tipo de terapia más conectada con la emoción y no tanto con lo cognitivo. Necesitamos entender de dónde vienen las cosas y ponerles nombre, y para integrar los cambios hay que sentirlos, no pensarlos.

-Entonces no es algo que se quede sólo en lo artístico.

-En mi caso, después de muchos años de psicoanálisis, lo único que me ha hecho ser más funcional han sido terapias alternativas de respiración consciente, meditaciones y terapias de frío. He roto muchos patrones y sigo en ello, no paro de aprender, como todo el



mundo. La música siempre va a estar, pero ahora mi propósito es crear algo de acompañamiento hacia otras personas en sus procesos personales.

-¿Con quién no bailarías nunca?

-Con las personas que se creen con la verdad absoluta. Aunque también me entra cierta compasión. Creo que con nadie no bailaríamos, porque intento entender que hasta en la conducta más terrible hay un punto de inocencia detrás, algo que viene de una herida.

-¿Quién te inculcó tu pasión por la música?

-Mi madre. En su familia han cantado todos, han tocado la guitarra... y mis hermanos son unos melómanos increíbles. Mi hermano mayor, que es mi persona favorita después de mis hijos, también me ha inculcado ese amor a la música. Y recuerdo que mi madre cantaba rancheras y yo le hacía voces, cantábamos juntas.

-¿Y cuándo tienes claro que eso se profesionaliza?

-Con 14 años me escuchó mi madre cantando "Without you" de Mariah Carey, y se dio cuenta de que quizás tenía más facultades de lo que yo misma pensaba. Y me dijo: "que sepas que si tú le dedicas tiempo y pones tu amor y constancia, yo voy a estar ahí. Nunca me voy a negar a que te puedas dedicar a esto". De hecho, mi madre quería haber sido cantante, pero la época no acompañaba.

-Has sido telonera de Lenny Kravitz. ¿Qué otros momentos maravillosos has vivido?

-Telonear a Lenny Kravitz fue una pasada, pero no lo conocí. No lo he tocado a él, pero el mismo escenario sí. Otro momento bonito, que también tiene que ver Sandra de Starlite, fue conocer a Jessie J, ►



"En mi vida borro muy rápido lo malo, porque si no sufriría mucho"

► soy super fan y fue una pasada. Y luego, por supuesto, Eurovisión, que ha sido algo muy, muy bonito para mí.

-Ir a Eurovisión es algo que te acompaña de por vida y cuántos querrían poder ir...

-Hay gente que siente un rechazo después de haber ido, porque hay cosas complejas en ese viaje y los muros que se te ponen a nivel interno, porque son entidades con sus normas y tú como persona creativa no puedes desarrollar esa creatividad. Los hay que eso les pesa tanto, que hay gente que sale de Eurovisión muy rebotada, lo entiendo. Pero yo soy de quedarme con la parte buena de las cosas. Llámame inocente.

-A lo mejor más que inocente, diría que positiva.

-No, más bien superviviente. La memoria selectiva está para algo, y yo la debo de tener muy rápida, porque en mi vida borro muy rápido lo malo, si no sufriría mucho. En ese viaje tuve los muros muy altos, no pude desarrollar la creatividad, pero aun así fue un viaje increíble y creo que no puedes vivir Eurovisión sin agradecimiento. Viajé por un montón de países y conocí a muchos artistas. Fue un máster muy intenso y una escuela de vida.

“Llevo en terapia desde los 16 años, pero desde que me separé empecé con otro tipo de terapia más conectada con la emoción”

-“Volvería a hacerte bailar” invita a mirar al pasado con cariño, pero sin dejar de avanzar. ¿Eres nostálgica?

-Sí, mucho, y me gusta traer los recuerdos al presente y regodearme en eso. Pero si me dieran una varita mágica y me dijeran que puedo volver a al-

gún momento, no volvería a ninguno. Estoy bien en mi presente y creo que voy cada vez acercándome más a mí.

-¿Te gusta más cantarle al amor o al desamor?

-En el desamor me surgen más ideas. Desde la impotencia se construyen muchas cosas a nivel creativo, pero intento siempre que esa rabia tenga un punto de agradecimiento.

“Mi única expectativa sobre mis hijos es que sean almas libres y tengan pensamiento libre”

-¿Qué reproche le harías a una profesión como la tuya?

-La parte más superficial. La constante aprobación externa, cuando lo que hacemos es emocionar y crear. Va en contra de la creatividad, porque te merma ese esfuerzo que la industria te exige poner ahí. El cómo te vistes, cómo te pintas, cómo estás físicamente... Esa energía en el escaparate te desenfoca.

-A lo largo de tu trayectoria has cantado mucho en inglés. ¿Es un plus o juega en contra?

-Es un contra, siempre. Pero tienes que saber si estás dispuesto a pagar ese precio, de llegar a menos pero hacer lo que te gusta en ese momento. Ahora canto en español porque me apetece ser más honesta y que los mensajes me salgan de manera más visceral,

no porque quiera llegar a más gente.

-Y has ido evolucionando con distintos estilos y sonidos. ¿Eres atrevida para eso?

-Porque cuando estás creando estás transformándote continuamente. Intento ser coherente con lo que siento en cada momento. En la pintura se entiende que un pintor pase por diferentes etapas, pero en la música parece que te has de mantener en el mismo lugar eternamente.

-Son muy pequeños, pero, ¿tus hijos apuntan maneras para seguir tus pasos?

-No hablo de ellos, directamente. Empecé hablando de ellos y llegó un momento en que me di cuenta de que no tengo ninguna expectativa. Mi única expectativa sobre ellos es que sea almas libres, que tengan pensamiento libre y amoroso. No los quiero condicionar ni dirigir. Yo soy el arco y ellos son la flecha.

-Se cumplen 15 años de tu álbum debut, “Billete para no volver”. ¿Qué sientes cuando echas la vista atrás?

-Qué curioso que se llamara así, y justo hace un rato te he dicho que no volvería a ningún lado. Cada paso me llevaba donde me tenía que llevar, por mucho que duelan, y hay momentos que me hubiera gustado que fueran más amables, pero también creo que hay muchísima belleza detrás del dolor, cuando lo trasciendes.

-¿En qué ha cambiado la Barei de entonces?

-A día de hoy soy mucho más honesta conmigo misma, con lo que me pasa, intento ser más coherente. Tengo más intención en lo que hago.

Agradecimientos: Restaurante Inclán. Calle de Álvarez Gato, 4. Madrid





En su nuevo tema, "Volvería a hacerte bailar", Barei habla de vivir con los recuerdos.

EN CLAVE PERSONAL

UN VIAJE PENDIENTE

Australia

EL LIBRO QUE TE MARCÓ

"Los cuatro acuerdos",
de Miguel Ruiz

EL ANIMAL CON EL QUE TE IDENTIFICAS

Con el caballo, pero en una
dinámica me ha salido el lobo

LA CANCIÓN CON LA QUE TE VIENES ARRIBA

"Sweet Dreams", de Eurythmics

UN SUEÑO QUE SE REPITE

Que me persigan
y ponerme a correr

LA PELÍCULA QUE TE SABES DE MEMORIA

"El hijo de la novia"

UN REFERENTE

Jessie J.

UN RECUERDO DE INFANCIA

Paella y bailar después de comer



MI FOTO FAVORITA

"Ese día comenzaba una nueva etapa... un caminar hacia un proceso doloroso y transformador de la mano de alguien que sin duda sería parte fundamental del viaje y a quien amo profundamente".

Fotogramas

PASIÓN POR EL CINE



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

DE REGALO UN MES
DE MOVISTAR PLUS



NO PODRÁS VER OTRA COSA

FOTOGRAMAS+
TARJETA MOVISTAR PLUS

POR SÓLO 4 €

YA EN TU QUIOSCO

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

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

Cortes de pelo para el otoño

Se lleva el movimiento, las capas y los cortes versátiles. Te desvelamos los 6 estilos que triunfarán esta temporada.



Oferta estrella



CONGELACIÓN DE ÓVULOS ¿En qué consiste esta técnica? ¿Cómo es el proceso? ¿Qué ocurre después? Respondemos a todas las preguntas.



HOTEL TAPA TOUR Del 17 al 27 de septiembre se celebra en Madrid la 11ª edición. Una ruta de tapas por 29 hoteles de 4 y 5 estrellas.



Recipientes eco de cristal para alimentos, set de 3 con tapa hermética y válvula de aire.

En Amazon

12,95 €

SHOPPING

Vuelta a la oficina

SE IMPONE LA RUTINA, Y NADA MEJOR QUE RENOVAR FONDO DE ARMARIO PARA RETOMAR EL TRABAJO CON BUEN ÁNIMO.



CAMISA
oversize de Polo
Ralph Lauren, 185 €



GAFAS
de Saint Laurent
para Óptica
Óptima, 240,50 €



PENDIENTES
de Aristocrazy,
179 €



ANILLO
de Pdpaola,
79 €



PANTALÓN
de Essentiel
Antwerp, 195 €

BOLSO
XL de Bimba y
Lola, 245 €



SANDALIAS
de Zara,
29,95 €

CHARLIZE THERON





BLAZER
de Bleis
Madrid, 208 €



COLLAR
de Massimo
Dutti, 49,95 €



CAMISA
Oxford de Easy
Wear, 22,99 €



CHAQUETA
de Woman de El
Corte Inglés, 139 €



PANTALÓN
de Bleis
Madrid, 138 €



CHAQUETA
de Mirto, 650 €



FALDA
de piel
sintética, de
S Max Mara,
160 €



PANTALÓN
de Zara,
39,95 €



FALDA
de Mirto, 450 €



BOLSO
de Misako,
32,99 €



MOCASINES
de Sebago, 240 €



BOLSO
de ante, de
Parfois, 69,99 €



CAMISA
de Cos, 79 €

**Producto
estrella**



Falda de lino
de Zara
69,95 €



DESTALONADOS
de Massimo Dutti,
89,95 €

6 cortes de pelo para este otoño

LA TENDENCIA APUESTA POR EL MOVIMIENTO, LAS CAPAS Y LOS CORTES VERSÁTILES. ¡TOMA NOTA!

Con la llegada del otoño apetece renovar la imagen y, muchas veces, un buen corte de pelo es la forma más sencilla de estrenar temporada. Aunque sólo sea para sanear las puntas o apostar por un cambio de look radical si te atreves... Las tendencias tienen una idea muy clara: el pelo recupera el movimiento y la naturalidad. Los cortes demasiado rígidos dejan paso a capas, texturas y formas que permiten que la melena tenga vida. Los bobs continúan siendo protagonistas, pero aparecen en versiones más dinámicas, mientras que las melenas largas se reinventan con capas y flequillos.



1. BIXIE

Su nombre nace de la combinación de bob y pixie, ya que reúne la longitud corta de este último con algo más de movimiento y volumen propio del bob. Se puede llevar con capas, textura y mechones ligeramente más largos alrededor del rostro.



4. SHAGGY

El espíritu más rebelde de la temporada llega de la mano de este corte de pelo. Es muy capeado, con textura y un acabado muy desenfadado. Cuanto más natural e imperfecto parece, mejor luce.



2. BUTTERFLY CUT

Continúa siendo una de las mejores opciones para las amantes del largo porque transforma una melena sin tener que renunciar a su longitud. Su secreto está en las capas: las más cortas comienzan alrededor del rostro y se integran progresivamente con el resto del cabello.



3. ¡PUNTAS FUERA!

Si buscas un bob más actual, esta es una de las versiones que más veremos esta temporada. La clave está en unas puntas ligeramente levantadas hacia fuera, que crean movimiento y dan un acabado divertido y sofisticado.



Dream Long Protector de Calor, de L'Oréal Paris, 4,18 €.



Espuma fijadora Eimi Extra Volume, de Wella, 10,06 €.



Aceite Capilar concentrado N°7 Bonding, de Olaplex, 19,95 €.



Plancha de pelo interactiva Sculpt, de Ghd, 449 €.



5. BOB FRANCÉS

Corto, elegante y con mucho estilo. Apuesta por la versión francesa con longitud a la altura de la mandíbula y un acabado desenfadado y con movimiento. Y si es con flequillo, mejor.



6. LONG BOB

Es la opción perfecta para quienes no quieren cortar demasiado. Su longitud se sitúa aproximadamente entre la mandíbula y la clavícula. se lleva con movimiento y capas muy sutiles.

EL EXPERTO TE ACONSEJA...

Grasa corporal: doctor, ¿hay solución?

Doctor, por más que hago dieta y voy al gimnasio no hay manera de librarme de la grasa de la tripa. ¿Qué estoy haciendo mal?

Tranquila, no estás haciendo nada mal. Lo primero que debemos entender es que no toda la grasa es igual. Existe una diferencia enorme entre el sobrepeso generalizado y la grasa de reserva o acumulada. Esta última se instala en zonas muy concretas por pura genética o cuestiones hormonales y tiene una resistencia enorme: por mucho que te entregues a dietas estrictas o te machaques en el gimnasio, el cuerpo se niega a quemarla de buenas a primeras. Y esto puede llegar a ser muy frustrante, como me cuentan los pacientes y veo a menudo en consulta.

Para este tipo de acumulación de grasa localizada, la medicina estética ofrece algunas alternativas según la intensidad que busques:

- **Intralipoterapia:** Es el tratamiento médico más eficaz contra la grasa rebelde, según mi criterio basado en décadas de experiencia. Consiste en la infiltración directa de una sustancia que disuelve la membrana de la célula grasa (el adipocito), permitiendo que el organismo la elimine de forma definitiva. Se aplica mediante infiltración, en consulta.
- **Criolipólisis:** Utiliza frío controlado de forma selectiva para congelar y por tanto destruir las células grasas. Es una



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

opción bastante utilizada, aunque desde mi punto de vista mucho menos potente que la intralipoterapia para zonas difíciles.

• **Mesoterapia corporal:** Se aplica mediante infiltraciones, y es ideal para mejorar la calidad de la piel, la celulitis y aportar un cambio sutil, pero no esperes que elimine volúmenes importantes de grasa.

Lo primero que hay que entender es que no toda la grasa es igual. Existe una gran diferencia entre el sobrepeso generalizado y la grasa acumulada

Ahora bien, un matiz crucial: todos estos tratamientos actúan sobre la grasa subcutánea (la que podemos pellizcar). Si lo que tienes es grasa visceral, esa que se acumula internamente rodeando los órganos y abulta el abdomen de forma rígida, la medicina estética, por sí sola, no puede hacer nada. La grasa visceral no responde a pinchazos ni a técnicas de frío; ese tipo se combate con cambios de estilo de vida, por supuesto, y con el acompañamiento de fármacos análogos del GLP-1 (tipo Ozempic), siempre bajo un estricto control médico y nutricional.

Sabías
que...?

TU PELO YA NO TIENE

que quedar perfecto. La tendencia que viene para el otoño 2026 apuesta justo por todo lo contrario: capas imperfectas, volumen estratégico, mechones que se mueven y cortes que parecen hechos para tu pelo, no contra él

78%

DE LAS MUJERES

reconoce haber cambiado de look después de un momento clave en su vida, según un estudio realizado por TRESemmé e Ipsos. Porque cambiar de peinado también responde a momentos emocionales.

Congelación de óvulos: las claves

LA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FÚTBOL PLANEA FACILITAR ESTE TRATAMIENTO A LAS JUGADORAS. PERO, ¿EN QUÉ CONSISTE ESTA TÉCNICA PARA PRESERVAR LA FERTILIDAD?

Hace unas semanas supimos que la Real Federación Española de Fútbol ultimaba un acuerdo con una clínica privada para financiar la congelación de óvulos de las jugadoras de la selección absoluta que desean retrasar su maternidad. Un tema que ha causado controversia y del que es importante conocer algunas claves.

-¿Qué es la congelación de óvulos? Es una técnica que permite conservar los óvulos en el estado biológico que tenían en el momento de la congelación.



LOS ÓVULOS SE EXTRAEN MEDIANTE UNA PUNCIÓN OVÁRICA, BAJO SEDACIÓN. TODO BAJO SUPERVISIÓN

La sanidad pública sufraga la vitrificación por motivos médicos justificados. Otra opción son las clínicas privadas de fertilidad

Por ejemplo, una mujer que preserve sus óvulos a los 33 años y los utilice a los 40 contará con ovocitos de la edad en la que fueron congelados.

-¿Cómo es el proceso?

Hay que someterse a una evaluación ginecológica, que incluya el estudio de la reserva ovárica y la revisión de los antecedentes médicos. A partir de entonces, se inicia una estimulación ovárica mediante inyecciones hormonales durante unos 10 o 12 días, para desarrollar el mayor número posible de folículos. Llegado el momento óptimo, los óvulos se extraen mediante una punción ovárica, bajo

sedación. Posteriormente se vitrifican mediante congelación ultrarrápida.

-¿Qué pasa después?

Los óvulos se almacenan a -196°C en tanques de nitrógeno líquido, donde pueden conservarse durante años en laboratorios especializados.

-¿Quién puede acceder a este tratamiento? Cualquier mujer cuyo estado físico lo aconseje y que desee posponer la maternidad por motivos médicos, profesionales o personales.

-¿Cuál es la edad ideal? Cuanto antes se congelen los óvulos, mayores serán las probabilidades de éxito futuro. La edad es el principal factor que

condiciona la fertilidad femenina. Aunque cada vez más mujeres deciden posponer la maternidad por la razón que sea, según la biología, a partir de los 35 años la reserva ovárica disminuye de forma progresiva, tanto en cantidad como en calidad.

-¿Lo cubre la Seguridad Social? Solo se costea por motivos médicos justificados, cuando peligra la fertilidad por tratamientos contra el cáncer u otras enfermedades graves.

-¿Cuánto cuesta si es por privado? El precio oscila entre los 2.000 y los 4.500 euros. Se suelen contratar paquetes que incluyen los controles médicos y demás.





ANA PELETEIRO, UNA VOZ CRÍTICA

La atleta cuestiona la iniciativa de la RFEF. "¿Esta medida pretende facilitar que las mujeres sean madres, o pretende facilitar que no lo sean mientras están jugando? Porque son dos cosas muy diferentes", se preguntaba en redes. Y añadía: "Quizá la solución debería ser adaptar el deporte a la maternidad y no el cuerpo de las mujeres al deporte".

Los óvulos se almacenan a -196°C en tanques de nitrógeno líquido, donde pueden conservarse durante años.

Sabías
que..?

SOBREVIVE 9 MESES CON UN RIÑÓN DE CERDO

Un riñón de cerdo modificado genéticamente ha permitido a un estadounidense de 66 años sobrevivir 9 meses sin diálisis hasta recibir un trasplante humano. Los 271 días que Tim Andrews vivió con el xenotrasplante suponen un récord para un trasplante de animal a persona, según publica la revista "The Lancet"

ÚLTIMAS NOTICIAS



GLÓBULOS ROJOS Y ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Científicos de la Universidad de Zúrich, el Hospital Universitario de la ciudad suiza y el Karolinska Institutet han probado utilizar los glóbulos rojos de pacientes con esclerosis múltiple como vehículo para enseñar a su sistema inmunitario que debe dejar de atacar. Se extraen los glóbulos rojos, y fuera del organismo, se unen químicamente siete péptidos, pequeños fragmentos de proteínas de la mielina, la sustancia que recubre las fibras nerviosas, que pueden ser reconocidos por las células inmunitarias implicadas en la enfermedad. Luego los glóbulos se reintroducen en el cuerpo.



AYUDA PARA TENER MÁS MOVILIDAD

Agapito, un gallego de 50 años, tiene un 100% de discapacidad por un error médico. A la espera de su compensación económica, la fundación Donio se ha unido a la campaña que ha puesto en marcha su hijo Daniel, para conseguir una furgoneta adaptada, de segunda mano, que permita trasladar a su padre de forma segura y que pueda salir de la residencia en la que vive, para ir a terapia o ver a sus nietas. Se puede ayudar en <https://donio.es/Agapito>

239

PERSONAS HAN FALLECIDO POR AHOGAMIENTO ENTRE JUNIO Y AGOSTO

Es el peor verano desde 2015, cuando comienzan a registrarse estos datos en el Informe Nacional de Ahogamientos (INA) de la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo (RFESS).

Más de 40 millones de desplazamientos diarios en España están relacionados con el trabajo. Además, el 60% se realiza en coche y más del 60% de esos vehículos circulan con una sola persona

Hábitos eco para aplicar en la oficina

BUENA PARTE DE NUESTRA HUELLA AMBIENTAL SE GENERA EN EL LUGAR DE TRABAJO. REvisa tus rutinas y adopta nuevas costumbres en esta reentrée.

Pasamos muchas horas en el trabajo y, casi sin darnos cuenta, repetimos pequeños gestos que multiplican el consumo de energía, papel o plástico. No se trata de cambiar de arriba abajo la forma de trabajar, sino de revisar algunas costumbres bastante fáciles de corregir

ahora que ya hemos dejado el verano atrás. ¿Te apuntas? **-Apaga de verdad los equipos.** Dejar el ordenador, la pantalla o la impresora encendidos toda la noche no aporta nada. Al terminar la jornada, apaga los aparatos que no tengan que seguir funcionando y activa los modos de ahorro de

energía durante las pausas largas.

-No abuses de la climatización. Pocas cosas generan tantas discusiones en una oficina como el termostato. Mantener temperaturas razonables y evitar abrir las ventanas mientras funciona el aire acondicionado o la calefacción ayuda a contener el consumo. Si hace falta ponerse una chaqueta en agosto, algo no está funcionando bien.

-Imprime solo cuando haga falta. Parece un consejo antiguo, pero seguimos acumulando documentos que podrían haberse quedado perfectamente en la pantalla. Si hay que imprimir, mejor a doble cara y evitando páginas innecesarias. Las hojas utilizadas solo por un lado también pueden reservarse para notas. **-Lleva tu propia taza y botella.** Es uno de los cambios más sencillos. Una taza, una botella rellenable y



Cuando acabe
tu jornada
de trabajo,
apaga todos
los equipos
informáticos.

unos cubiertos reutilizables evitan una buena cantidad de vasos, botellas y utensilios desechables a lo largo del año.

-Vigila la nevera común.

Es uno de los puntos donde más comida acaba desperdiciándose. Llevar solo lo que se va a consumir, marcar los recipientes y revisar de vez en cuando lo que queda dentro, evita que los alimentos terminen olvidados durante semanas.

-Usa recipientes de cristal.

Tienen muchas ventajas, tanto si se trata de tápers como de tarros. Son reutilizables prácticamente de forma indefinida, ecológicos, higiénicos, fáciles de lavar y no retienen olores.

-Piensa en cómo llegas al trabajo. Siempre que sea posible, caminar, utilizar transporte público, ir en bicicleta o compartir coche reduce el impacto de los desplazamientos diarios.

ESTÁ PASANDO



CUIDAR EL PLANETA NOS AHORRA DINERO

Combatir al mismo tiempo la contaminación del aire y el cambio climático sale rentable. Según un informe del Programa de la ONU para el Medio Ambiente (PNUMA), cada dólar invertido en este tipo de medidas puede generar hasta 15 dólares en beneficios económicos gracias, entre otras cosas, a la mejora de la salud, el aumento de la productividad y la reducción de los daños provocados por la crisis climática. El estudio propone 25 medidas que, de aplicarse, podrían generar beneficios equivalentes al 2,8% del PIB mundial en 2035. En Europa, donde muchas medidas contra la contaminación ya están implantadas, el retorno estimado es de tres dólares por cada dólar invertido.

AIRE DE BAJA CALIDAD

Más del 80% de los españoles respira aire contaminado, según Greenpeace. Un problema que afecta directamente a nuestra salud y que está estrechamente relacionado con el cambio climático, ya que buena parte de los contaminantes atmosféricos y los gases de efecto invernadero proceden de las mismas fuentes. Naciones Unidas insiste por ello en abordar ambos problemas de manera conjunta, una estrategia que permitiría mejorar la salud de la población y, al mismo tiempo, generar importantes beneficios económicos.



Oferta
estrella

272

INVESTIGADOS

España acumula este año 272 investigados por su presunta implicación en los fuegos, casi un 40% más que en el mismo periodo de 2025, según datos de la Fiscalía de Medio Ambiente.



**Recipientes eco
de cristal para
alimentos, set de 3
con tapa hermética y
válvula de aire.**

En Amazon

12,95 €

CINE

Jake Gyllenhaal y Henry Cavill protagonizan la cinta.



En la zona gris

GUY RITCHIE REGRESA CON UNA PELÍCULA SOBRE UN ESCUADRÓN DE ÉLITE QUE SE ENFRENTA A UNA MISIÓN SUICIDA.

18 septiembre Director: Guy Ritchie. Intérpretes: Jake Gyllenhaal, Henry Cavill, Eiza González, Kristofer Hivju, Rosamund Pike. **Thriller**

Guy Ritchie es mucho más que el exmarido de Madonna. El británico lleva décadas demostrando que es uno de los directores que mejor sabe mezclar acción, humor y personajes con mucha miga, como ya hizo en "Snatch. Cerdos y diamantes" o "Lock & Stock". Ahora regresa con una nueva película protagonizada por Jake Gyllenhaal y Henry Cavill, que interpretan a dos agentes de élite acostumbrados a moverse entre las sombras y a manejar con la misma soltura el poder, las influencias y las armas. Su misión comienza cuando un déspota se hace con una fortuna de

mil millones de dólares y ellos reciben el encargo de recuperarla. Lo que parecía un atraco prácticamente imposible termina convirtiéndose en una batalla de estrategia, engaños y supervivencia en la que nada sale según lo previsto.

Y Ritchie no para. El director también acaba de estrenar en Netflix la segunda temporada de "The Gentlemen", la serie que arranca cuando un aristócrata británico hereda inesperadamente la finca familiar y descubre que bajo sus tierras funciona un enorme imperio dedicado al cultivo y tráfico de marihuana.



TAMBIÉN EN CARTEL

"COYOTE VS. ACME"

Harto de que los productos Acme le fallen una y otra vez en su incansable persecución del Correcaminos, el Coyote decide contratar a un abogado de poca monta para demandar a la corporación. Una película que disfrutará toda la familia y que mezcla con maestría la animación con imagen real.

OCIO



BARCELONA CELEBRA SU FIESTA MAYOR

Del 23 al 27 de septiembre, Barcelona se viste de gala para celebrar La Mercè. Durante cinco días, la ciudad se llenará de actividades para todos los públicos, con propuestas como Mercè Arts de Carrer y los festivales BAM y Música Mercè, que sumarán cerca de quinientas actuaciones. Este año, además, Shanghai será la ciudad invitada, por lo que la programación contará con una importante presencia de artistas chinos. Puedes consultar todas las actividades en barcelona.cat.



HOTEL TAPA TOUR REGRESA A MADRID

Madrid se prepara para disfrutar de la gastronomía a pequeños bocados. Del 17 al 27 de septiembre, Hotel Tapa Tour celebra su 11ª edición con una ruta por 29 hoteles de cuatro y cinco estrellas. Durante once días, sus restaurantes, bares, jardines y terrazas abrirán sus puertas para degustar tapas especialmente creadas para la ocasión, acompañadas de vinos de Ribera del Duero. Más información en hoteltapatour.com

NO TE PIERDAS

libros/ música

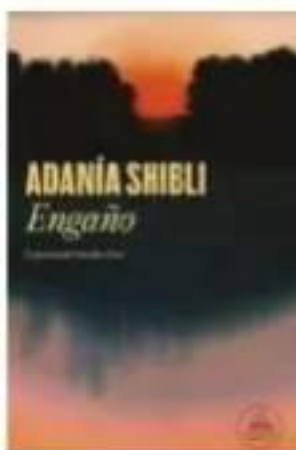


"EL HIJO DEL OLIGARCA"

El periodista Patrick Radden Keefe entrega un libro impresionante, una minuciosa investigación que reconstruye la historia real de los Brettler, una pareja desesperada por descubrir qué llevó a su hijo Zac, de 19 años, a saltar desde el balcón del lujoso apartamento de un hombre de dudosa reputación. Un testigo añade al misterio una revelación explosiva: Zac decía ser hijo de un oligarca ruso. Seix Barral.

"ENGAÑO"

Adania Shibli regresa a las librerías con una novela sobre dos jóvenes palestinos que aprenden a ocultarse para seguir adelante. Mientras él intenta reconstruir su vida tallando madera de olivo, ella niega su procedencia y acaba trabajando como intérprete. Sus mentiras se convierten en un modo de supervivencia y, al mismo tiempo, en una amenaza para la memoria de quienes son. Random House.



OFERTAS DE LA SEMANA

PARA LOS AMANTES DE LAS GILDAS

El próximo día 19, Autocine Madrid se convierte en el punto de encuentro para los apasionados de este castizo aperitivo. GILDA FEST by Rita's propone disfrutar de 12:00 a 00:00 de más de 50 variedades de gildas, acompañadas de vermut, pinchos y otras propuestas. Además, habrá música. autocines.com



Desde
12,60 €



Gratis

BARCELONA GALLERY WEEKEND

La 12ª edición de este festival cuenta este año con 38 exposiciones en 25 galerías de arte contemporáneo y moderno de Barcelona y L'Hospitalet de Llobregat, que mostrarán la obra de más de 50 artistas nacionales e internacionales. Con actividades gratuitas y visitas guiadas. barcelonagalleryweekend.com

HUMAN UNIVERSE-THE EXPERIENCE

El Espacio Delicias de Madrid acoge esta exposición inmersiva donde descubrirás el cuerpo humano de una manera impactante. Explora lo que nunca has visto: recorre tu cerebro, atraviesa tus arterias, vive un embarazo por dentro. Un recorrido que dura 70 minutos con proyecciones inmersivas y realidad virtual. humanuniverse.com



Desde
12,60 €



LA GRAN TANGANADA: FLAMENCO Y RAÍZ

DISFRUTA DE UN PLAN FLAMENCO DIFERENTE

HONDO Fest llega a Madrid con una propuesta que transforma la forma de disfrutar del flamenco y la música de raíz. Su gran atractivo es La Gran Tanganada, un innovador formato en el que más de 15 artistas comparten escenario durante cerca de dos horas en un espectáculo lleno de emoción. hondoexperience.com

55 €



Cinco opciones de merienda para alternar; completa con lácteos y frutos secos.

Meriendas divertidas para niños activos

ENTRE LA COMIDA Y LA CENA HAY MUCHAS HORAS DE CLASES, DEBERES, ACTIVIDADES DEPORTIVAS, PARQUE, JUEGOS... Y LA ENERGÍA DE LA MERIENDA SE HACE IMPRESCINDIBLE.

Las expertas en nutrición están de acuerdo en que las meriendas infantiles han de ser saludables y balanceadas (esto es, ricas en fibras, proteínas, vitaminas y carbohidratos saludables).

Lo ideal es que se conjuguen diferentes tipos de alimentos para complementar los nutrientes fundamentales que les ayudan a su crecimiento, desarrollo y también a obtener la energía necesaria para completar la jornada hasta llegar a la hora de la cena.

En el momento de hacer el menú semanal para los peques, lo ideal es alternar diferentes tipos de meriendas:

sandwich de queso calentito, fruta combinada con frutos secos, yogur con cereales, bocadillo de jamón...

Es importante tener en cuenta los gustos de cada niño. Si le gusta la fruta pero le da pereza comerla, trocéala en piezas pequeñas y ponle una cuchara pequeña o tenedor para tomarla, le resultará más fácil de comer.

LA FRUTA ES PREFERIBLE
A LOS ZUMOS. RECUPERA LOS
BOCADILLOS DE JAMÓN,
SON UNA OPCIÓN ESTUPENDA
PARA LA MERIENDA

Presentaciones atractivas

Todos comemos con la vista, los niños, también. En la foto de arriba te proponemos diferentes preparaciones sencillas, que llevan muy poco tiempo y que encantarán a los más pequeños de la casa. Cuando los niños pidan dulces para merendar, prueba a darles cookies o barritas de cereales, fruta y chocolate caseras. Puedes también endulzar los lácteos con dátiles o miel; opciones saludables que ayudarán a no sucumbir a los dulces industriales que tienen muchas calorías vacías y pocos valores nutricionales.

OFERTAS DEL SÚPER

La vuelta al cole nos lleva al retorno a una alimentación equilibrada y saludable donde las proteínas juegan un papel importante. Hemos recorrido los supermercados para ofrecerte una selección de proteínas animales y vegetales al mejor precio.



Aguacates; calibre 227-274 g, la pieza cuesta

1,49€

GADIS

Bonito del Norte al corte, el kilo sale a

11,95€

lupa
Tus Vecinos de Confianza



Pollo entero, limpio. El kilo cuesta,

2,99€

E.LECLERC

Superalimento



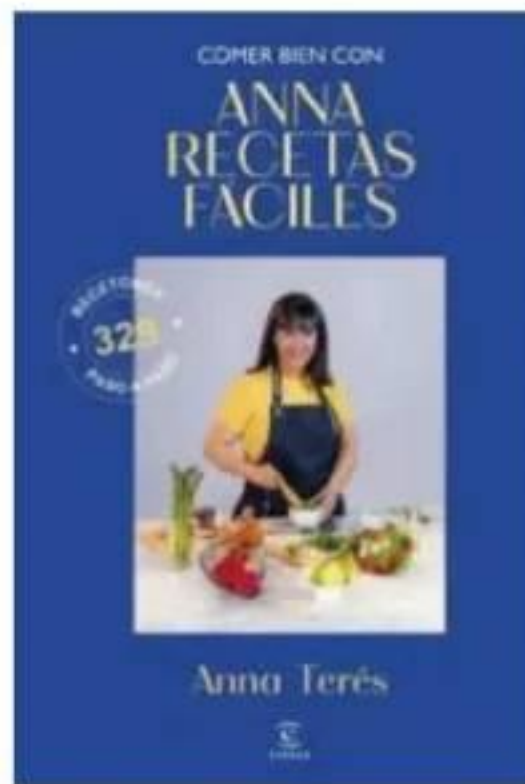
ANACARDO

También conocido como cajú o marañón, el anacardo tiene la particularidad de aportar energía y ser muy equilibrado en cuanto a sus proporciones de grasas saludables, proteínas, fibra y minerales como magnesio, fósforo, zinc, hierro y potasio. Son interesantes además porque ayudan a mantener un buen control glucémico.



LA BUENA COCINA HECHA EN CASA

Este es el título del barómetro realizado por AMC (Asociación de Mobiliario de Cocina) y revela que el 96% de los encuestados cocina en casa, y más de la mitad lo hace a diario. El principal motivo es cuidar la salud. El estudio también confirma que la cocina es un espacio central en la vida doméstica. Puedes consultarlo en amcocina.com



COMER BIEN CON ANNA

Si lo tuyo son las recetas sin complicaciones, este es tu libro. Anna Terés propone un recetario práctico y variado para disfrutar de la cocina casera; recetas explicadas paso a paso y con el toque infalible de la chef para que cocines con tranquilidad: cada receta que elijas saldrá bien y será un éxito. El recetario también incluye una serie de recetas más festivas para que te luzcas en ocasiones especiales. planetadelibros.com

Receta económica Sandwich crujiente

- 4 rebanadas de pan de molde
- 4 lonchas de queso Cheddar
- 1 aguacate
- 1/2 limón
- 100 g de tomates cherry
- sal

1. Pela el aguacate, pon su carne en un bol junto a unas gotas de limón y un pellizco de sal. Aplasta con un tenedor.

2. En una sartén tuesta las rebanadas de pan por un lado, dale la vuelta y en la mitad de las rebanadas, pon encima el queso; tapa para que se funda. Mientras, corta los tomates cherry por la mitad.

3. Sirve el pan en una fuente; pon encima del queso los cherry. Unta las rebanadas sin queso con la crema de aguacate y cierra los sandwich colocando el aguacate sobre los cherry.

El precio es de 1,20€ / ración



TELEVISIÓN



ANNA SIMÓN, DE VUELTA A “ZAPEANDO”

Había dejado el programa de La Sexta hace seis años

Dani Mateo fue el encargado de anunciar que su programa tiene una nueva colaboradora. “Vuelve a ‘Zapeando’ alguien que nos conoce muy bien, por eso nos sorprende mucho que haya decidido volver”, afirmaba. Ella es Anna Simón, quien dejó el programa de La Sexta hace más de un lustro. “Seis años de vacaciones, más que yo”, bromeó Mateo. En este tiempo, Simón inició una nueva etapa profesional en Cataluña, en 3Cat, donde presentó el reality “El Tros” en 2024. También ha seguido apareciendo en otros formatos televisivos. En 2025 fue invitada a “Martínez y Hermanos”, en Cuatro, y ejerció como copresentadora de “Emparejados”, en Antena 3.



“SIRA” YA TIENE PÓSTER OFICIAL

Adriana Ugarte protagoniza la serie de Atresmedia

María Dueñas escribió “El tiempo entre costuras”, que luego se convertiría en serie, y después llegaría su continuación, “Sira”, que también tiene su adaptación televisiva. Adriana Ugarte vuelve a protagonizar la ficción, que ya tiene póster oficial y se presentará en el Festival de San Sebastián. Más adelante, esta producción grabada entre Madrid, Vizcaya y Marruecos se estrenará en exclusiva en atresplayer, antes de su llegada al prime time de Antena 3. Posteriormente estará disponible en Netflix.

CINE ESPAÑOL EN NETFLIX



NUEVAS IMÁGENES DE "CELESTE 2"

**Carmen Machi, el azote
del fisco en la serie de
Movistar Plus+**

Vuelve la inspectora de Hacienda Sara Santano, en un caso centrado ahora en un famoso futbolista. Movistar Plus+ ha distribuido nuevas imágenes de la segunda temporada, que celebrará su estreno en el festival Serielizados de Barcelona, el próximo 26 de octubre.

A la derecha, una de las imágenes distribuidas, con Carmen Machi junto a su compañero Pol López.



ÀNGEL LLÁCER, ABONADO AL ESPECTÁCULO

**Presenta "Congelados",
los martes en La Sexta**

El showman se ha puesto al frente de este concurso, que combina humor y resistencia en un formato en el que, por equipos, los famosos deben permanecer quietos mientras hacen frente a una serie de obstáculos. Silvia Abril, Lorena Castell y Miki Nadal actúan como jefes de equipo en cada uno de los programas, y en cada entrega tienen un grupo diferente conformado por personajes VIP. El premio son 3.000 € destinados a una asociación benéfica de su elección.

"EL NIÑO"

**La adaptación de la
novela de Aramburu,
el 27 de noviembre**

Mariano Barroso escribe y dirige esta película basada en la novela homónima de Fernando Aramburu, y que se estrenará el próximo 27 de noviembre. Narra la historia de Mariaje (Belén Cuesta) y Nicasio (Karra Elejalde), madre y abuelo de uno de los niños que fallecieron en la explosión de gas en un pueblo de Vizcaya, en octubre de 1980. Una tragedia que conmocionó a esa localidad y a toda España, y que cambió sus vidas para siempre.



"COLISIÓN"

**Con Laia Costa,
el próximo 30
de octubre**

La trama se sitúa en plena crisis económica, cuando un grupo de atracadores irrumpe en un banco de Madrid, desencadenando una serie de acontecimientos imprevisibles. Lo que en principio parece un robo más se convierte en una partida de engaños, miedo y supervivencia, donde cada decisión cuenta, cada gesto esconde algo y todos buscan escapar de algo más que la cárcel. Daniel Sánchez Arévalo dirige el filme, protagonizado por Laia Costa, Lluís Homar, etc.



Cointreau, el secreto mejor guardado

El licor triple-sec de naranja, Cointreau, nos tenía guardada una sorpresa: es uno de los ingredientes secretos presentes en más de 500 cócteles, entre los que destacan el icónico Margarita o Cosmopolitan. Cointreau recomienda un consumo responsable 40% Vol. cointreau.com

Nueva temporada, nuevo corte

El cambio de temporada no solo trae cambio de armario, también los hombres aprovechan para renovar su imagen. Fran Aranda, barbero profesional y embajador de STMNT comparte sus creaciones en stmntgrooming.es



Repara el cabello con Revlon Professional

Tras el verano, el pelo se ve más debilitado por la exposición al sol, el cloro, el mar... La línea Eksperience Longevity Repair está compuesta por un conjunto de productos que constituyen un ritual de reparación intensiva, diseñados para sanar el cabello seco, dañado y quebradizo, así como el cuero cabelludo sensibilizado. revlonprofessional.com



Con VALIDA sube y baja sin miedo

Si las escaleras te generan inseguridad, una silla salvaescaleras de VALIDA es la solución. Desplázate sentado, de forma cómoda y segura, sin esfuerzo ni riesgo de caídas. Más información en valida.es



Alivia el estreñimiento ocasional

Laxaquest Instant propone una solución para que el intestino funcione de modo normal ante situaciones puntuales de estreñimiento. La fórmula de los comprimidos recubiertos está formada por Lactitol y fitoextractos de Hinojo, Triphala y SenG111. alchemylife.es



Puma recupera su colección años 2000

La compañía deportiva Puma ha recuperado prendas de los años 2000 vinculadas al legado de Scuderia Ferrari HP. Cada prenda se reinterpreta, ya que no han pasado de moda. Los diseños originales continúan pero con una imagen más actual y sofisticada. Puedes conseguirlas en puma.com y store.ferrari.com

Corre hacia tu mejor verano



LA BIBLIA DEL CORREDOR

ENTRENAMIENTO • NUTRICIÓN • EQUIPAMIENTO DEPORTIVO • TENDENCIAS

YA EN TU QUIOSCO

AUTODEFINIDO



				ESPIONAJE, VIGILANCIA	UNIÓN EUROPEA		DÍGRAFO		EMBELLECI, DECORÉ	
					VEROSÍMIL		JUQUETE VOLADOR			
	FALTA DE CONTROL			TÉRMINO DE CORTESÍA		PERSONA BRUTA				
	EMPERATRIZ BIZANTINA									
HERRAMIENTAS PARA SEGAR	RELATIVO A GRANDES MARES	RED INFORMÁTICA		GRAN BRETAÑA		PRON. PERSONAL		DÚO MUSICAL ZARAGOZANO		
		MARRÓN OSCURO		CERCADO DE PALOS		CONJUNTO DE COSAS				
					PARECIDA A LA VICUÑA					
					ESPACIO CIRCULAR					
BALANCEO							ANTE MERIDIEM			
COL., DESPRECIO							LABRO			
			INDICA EXTRAÑEZA			CORTE, PODA				
			EXPONER AL ASTRO REY			SU APELLIDO				
ASPIRAR MATERIAS EXTERNAS								VIVIENDA ANTIGUA Y SEÑORIAL		
BAJEL				REINO UNIDO		AVE PARECIDA AL PATO				
IMITA LA RISA				DIRIGIRSE, ANDAR		MOTIVO DECORATIVO				
		QUE ENREDA					CONTRACCIÓN			
		INTÉRPRETE FEMENINA					ANTES DEL V			
DESCENDER					POR UN, POR POCO			CUERDA MUY GRUESA		
ESCASA					DOMINIO DE CUBA					
				PELONES						
				ASOC. DE FUTBOLISTAS						
PARTE DE LA COCINA	CHOQUE EMOCIONAL						NI HABLAR			
	ENNEGRECER						EN FAVOR DE			
			ARROJAS, TIRAS		... VILLACASTÍN, PERIODISTA	ABREV. DE PÁGINA				
						MONEDAS EN UNA BODA				
ALETARGARSE								... BARAS, BAILARINA FLAMENCA		
HOMBRE RANA										
			SEPARADOS, DISTINTOS					INFUSIONES DE HOJAS		
			SU SÍMBOLO ES AU							
LA BAJA ES EL CONGRESO		CARRASPEAR					ANTIGUO TESTAMENTO			
		MURCIA					SÍMBOLO DEL CLORO			
						DESAGRADABLE O DESAPACIBLE				
LENGUA QUE SE HABLA EN MOSCÚ					CANARIAS O BALEARES					

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.

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

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

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

SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.

--	--	--	--	--	--	--	--

ALHÓNDIGA	CABRA	DECADENCIA	EXTRAER	HOYUELO	REVENTÓN
ALOPECIA	CAIPIROSKA	DESAGUISADO	FORAJIDO	INTANGIBLE	SEXTETO
ÁNIMA	CALENTAR	DESHEREDADO	GARRULO	JAULA	SUMIR
ANUDADA	CANDIDEZ	DIÉSEL	GORRA	NOVAL	TROLA
ARANESA	CHACHI	DISPENSA	GUIÑAR	PALOMILLA	VERSAR
BIRRETE	CIGARRILLO	ENDEMONIAR	HABÓN	REACIA	VISCOSIDAD
BRILLANTEZ	COMISARÍA	ESCOTILLA	HORNERO	REPARTICIÓN	

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

HORIZONTAL

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

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 1 Carga explosiva | 6 Dificiles de doblegar |
| 2 Muy nublado | 7 Navaja o machete |
| 3 Grupo de figurantes | 8 Antónimo de inocente |
| 4 Que causa alboroto (f.) | 9 Cambiable, permutable |
| 5 Arácnido con aguijón | 10 Incorporarse a la marina |

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

CRUCIGRAMA

An 11x11 grid with a diagonal of black squares from (1,1) to (11,11). The grid is labeled 1 to 11 on both the top and bottom axes, and 1 to 9 on both the left and right axes. The black squares are located at (1,1), (2,2), (3,3), (4,4), (5,5), (6,6), (7,7), (8,8), (9,9), (10,10), and (11,11).

Horizontal 1 Cierta analgésico. 2 Sazonar con salsa. 8, en
romanos. 3 Petición urgente. Cortan árboles. 4 Comercio de
personas. Mote. 5 Enero. Secreción renal. Nota musical. 6 Piedra
llana y delgada. Antena grande. 7 Aumento del precio. Que
se mueve con ligereza y facilidad. 8 Planicie entre pendientes.
Unión ciclista internacional. 9 Mirar superficialmente un texto.
La marca la aguja corta.

Vertical 1 Profesional de los dulces. **2** Objeto para embellecer. Ejemplo. **3** Flor muy aromática. Va a la calle a pasear. **4** Matricula de una ciudad manchega. Paño para secarse. **5** Saborear vinos. Título que se daba al soberano búlgaro. **6** Temporada larga. Contrario de vendrán. **7** Fibra textil natural. Exclamación de asombro. **8** Garantizada con aval. **9** Falda muy corta. Saludo de origen vasco. **10** Hice caso de un consejo. Cierta continente. **11** Embrolladora. Forma heráldica del lirio.

CRUZADA

4 LETRAS:

AGUA
ALAR
AOJO
CARA
DEÁN
EJEM
ENDE
FINO
FRAC
GEMA
IMÁN
LUTO
NATA
OGRO
ÓLEO
ORAR
PELA

RABA
RARO
RASO
RATA
ROÑA
TELE
USAR

5 LETRAS:

ACTOR
ADOBE
AMARO
EBRIO
MOLDE
OSERA
RUEGO
TRAMA

6 LETRAS:

AGRIAR
ALEGRE
ATOLÓN
CANAPÉ
CONFIT
FARAÓN
LINAJE
SÁBALO
TROTAR

7 LETRAS:

AMAINAR
GRÁFICO

8 LETRAS:

AJETREAR
DANZADOR

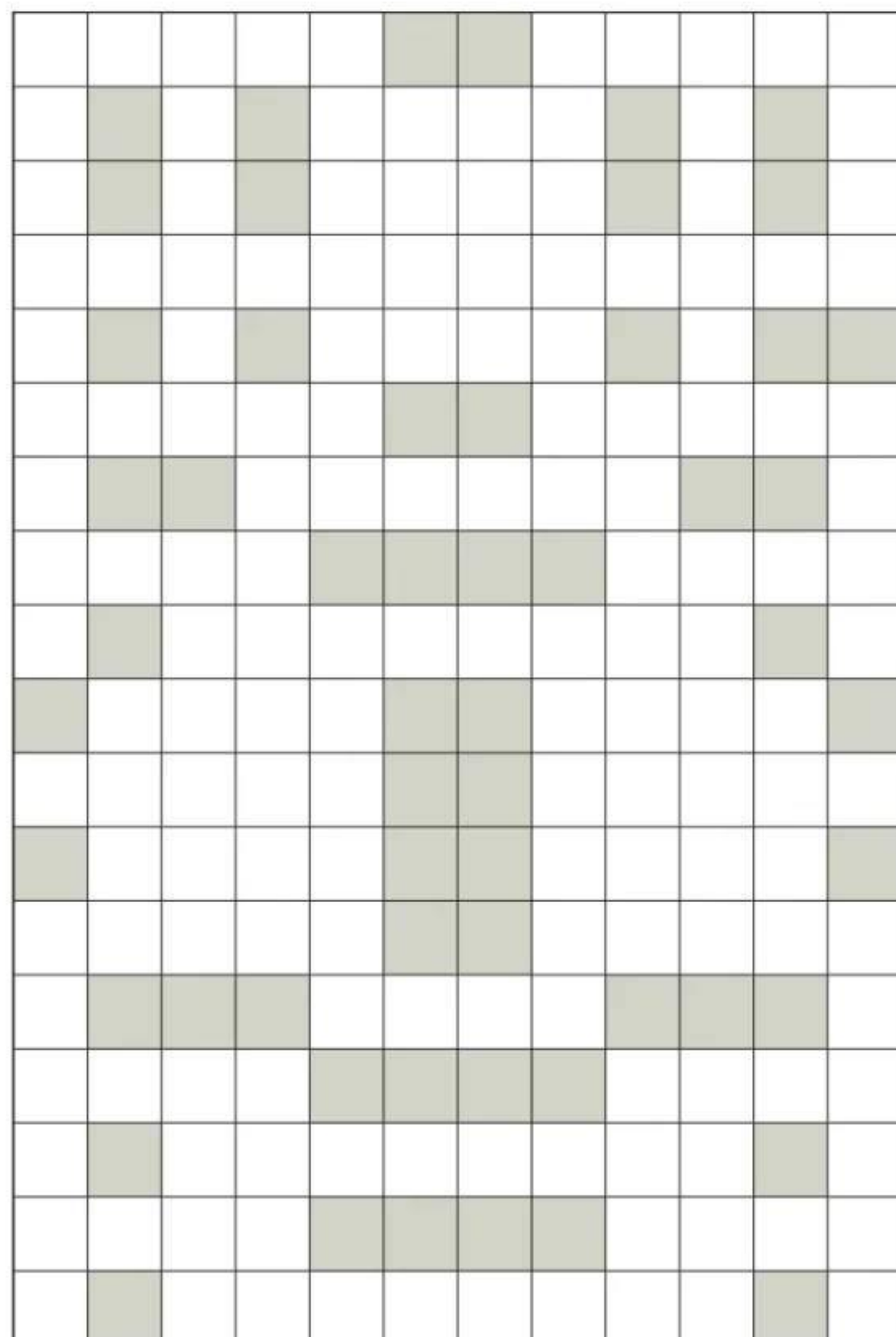
MADERERO
MARRAMAO
RANCHERO

9 LETRAS:

RELAJANTE

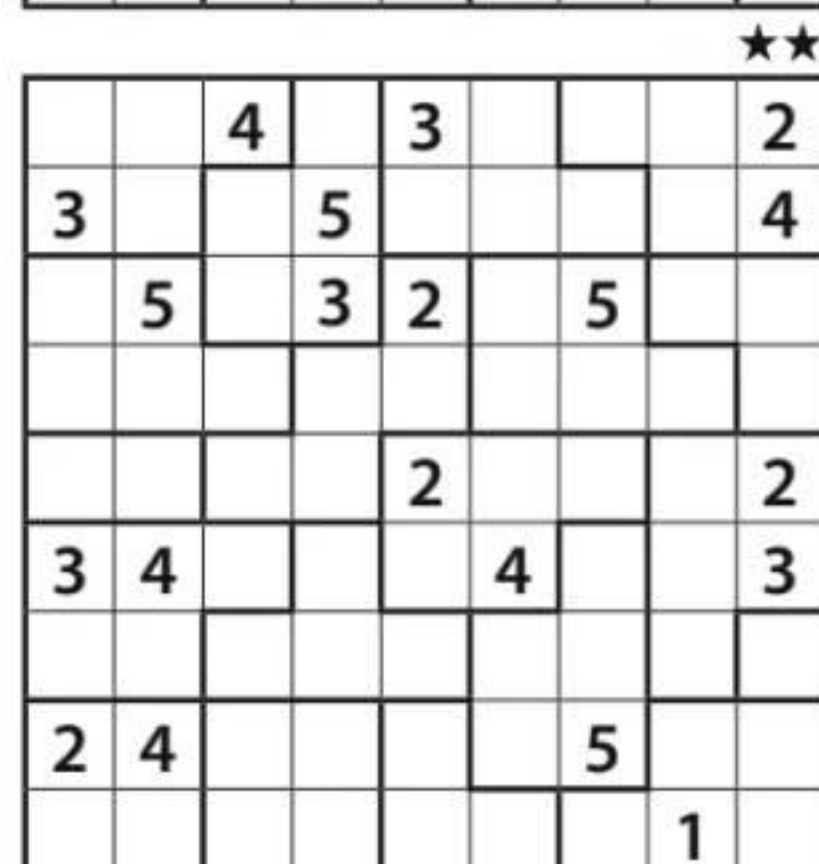
12 LETRAS:

ACONFESIONAL



TECTONIC

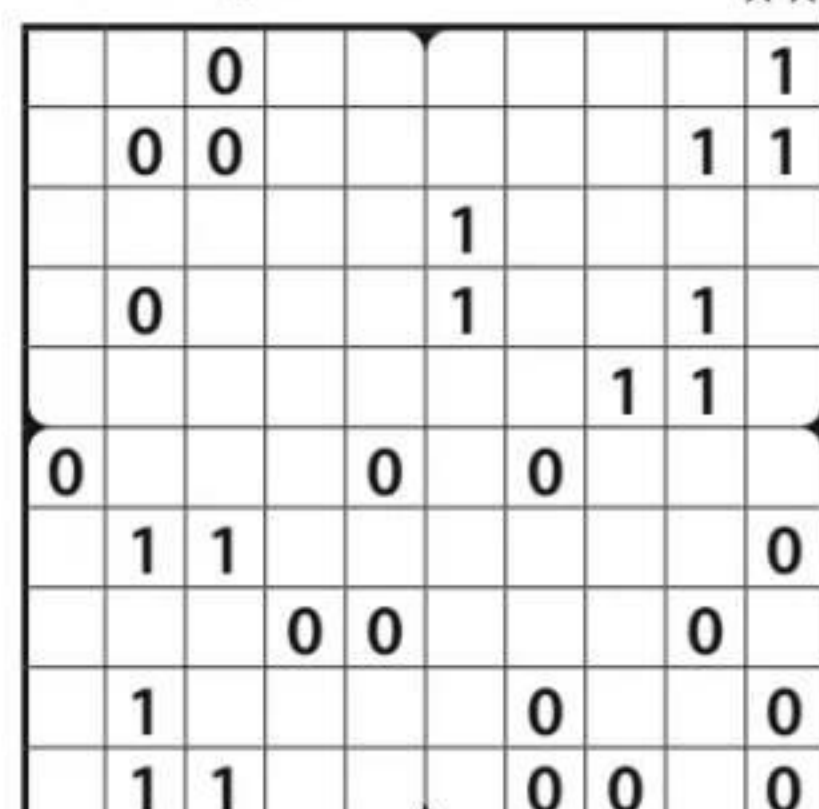
Los bloques se rellenan del 1 a 5. Los de dos casillas con 1 y 2, los de tres con 1, 2 y 3, etc. No se repiten números en casillas colindantes ni en diagonal.



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 Se derrumban (4). 2 Onda en el agua (3). 3 Enfermedad del oído (6). 4 Ave de pico curvo (6). 5 Embarcación pequeña (6). 6 Existir (5). 7 Cubierto (6). 8 Y en latín (2). 9 Detective de Agatha Christie (6). 10 Ración de pan (8). 11 Universidad de Valencia (2). 12 Posterior, ulterior (7). 13 Recoser la ropa (7). 14 Lugar con manzanos (5). 15 Prenda femenina (3). 16 Adverbio despectivo (2). 17 Apto, capaz (6). 18 Lo es un helicóptero (8). 19 Mortal, mortífero (5). 20 Pequeña insignia (3). 21 Correspondencia, correo (6). 22 Erosión del diente (6). 23 Princesa de *Aladdin* (6). 24 Disponer con engaño (6). 25 Interjección de sorpresa (4). 26 Interesada (6). 27 Cocinar en la barbacoa (4). 28 Conjunción copulativa (2). 29 Cantante canaria (6). 30 Mueble para leer (5). 31 Manifestar una idea (6). 32 Antecede a la ñ (3). 33 Morada (4). 34 Discos de vinilo (6).
- Vertical** 1 Aquellas no (4). 2 Amistad, apego (6). 3 Género musical (3). 4 Mueble al lado de la cama (6). 5 Lengua que se habla en Egipto (5). 6 Col., hablar mucho (5). 7 Nombre palíndromo de mujer (3). 8 Canonizados por la Iglesia (6). 9 Ensalada libanesa (6). 10 Que tiene poca experiencia (5). 11 Medida de superficie (4). 12 Cohibida (6). 13 Narcótico (4). 14 Loca, demente (8). 15 Modificar (7). 16 Hablar de forma violenta (6). 17 Zapateo (7). 18 Salsa con chile (4). 19 Órgano reproductivo femenino (6). 20 Tubo corto (6). 21 Enfrentar, confrontar (6). 22 Pronombre personal 2.ª persona (2). 23 Resonancia magnética (2). 24 Volver a amarrar (6). 25 Antónimo de idealista (8). 26 Associated Press (2). 27 Música cubana (3). 28 Abandonar un lugar (6). 29 Probada, degustada (6). 30 Indica tiempo (2). 31 Se ve en espejismos (5). 32 Erial llano y muy extenso (6). 33 Torpe (f.) (6). 34 Juan en euskera (3).

CAJA DE LETRAS

Averigua la palabra misteriosa descartando las letras que se repiten.

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

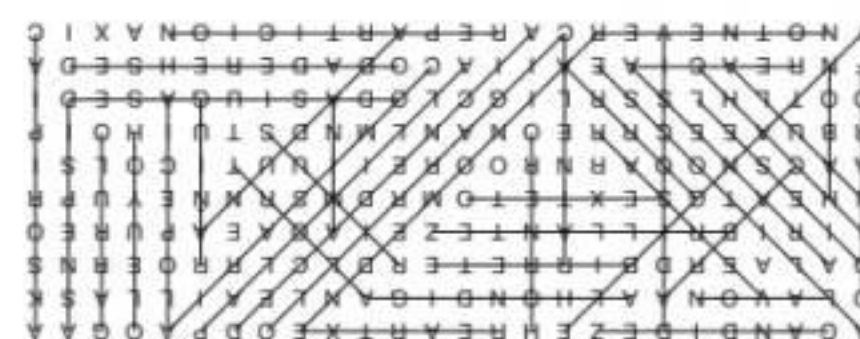
SOLUCIONES

AUTODEFINIDO



SOPA DE LETRAS

aeorax



HORIZONTAL



CRUZADA



COMPLETAGRAMA



Si te ha gustado esta selección de juegos, no te los pierdas, estos y muchos más, ¡cada mes en tu quiosco, en la amplia gama de revistas de pasatiempos Megastar! ¡Seguro que te van a encantar!

SUDOKU



BINARIO



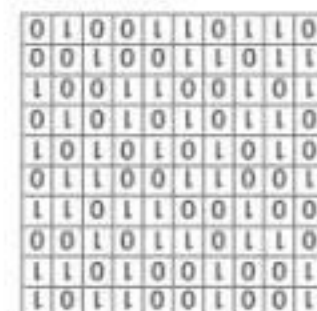
CRUCIGRAMA



TECTONIC



BINARIO



CAJA DE LETRAS

disponer

MEGASTAR



Diversión sin fin
www.megastarediciones.es

DE PRIMERO

Ensalada de judías y alubias

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 250 g de judías verdes
- 250 g de alubias rojas cocidas
- 1 cebolla roja
- maíz tierno en conserva
- 1 limón
- cilantro fresco
- aceite de oliva
- sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 1,60 € aprox. CALORÍAS: 140 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 20-40 min



PASO 1

Cortar las judías en 2 o 3 trozos. Poner una cazuela al fuego con abundante agua y un poco de sal. Cuando el agua esté hirviendo, añadir las judías y escaldar durante 30 segundos. Retirar y meter en un bol con agua fría y hielos.



PASO 2

Abrir el bote de judías rojas y lavar en colador hasta que el agua no forme espuma. Escurrir y reservar. Abrir la lata de maíz y escurrir. Picar el cilantro. Pelar y picar la cebolla.



PASO 3

Hacer una vinagreta con el aceite de oliva, el zumo de limón y un poco de sal y pimienta. Poner en un bol las alubias, el maíz, las judías cortadas y aliñar con la vinagreta. Espolvorear por encima el cilantro picado.





Mucho color

Las ensaladas variadas son siempre una buena opción para tomar legumbres en tus platos más veraniegos.

Si combinas vegetales de diferentes colores será mucho más completo nutricionalmente



DE SEGUNDO

Salmonetes rellenos de cuscús

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 700 g de salmonetes • 150 g de cuscús • 1/2 pimiento verde • 1/2 pimiento rojo • 1 limón
- 1 tomate • 1 cucharadita de cúrcuma • perejil fresco • aceite de oliva • sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 1,60 € aprox. CALORÍAS: 170 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 60-80 min

**PASO 1**

Mezclar el cuscús con una cucharadita de cúrcuma. Poner la mezcla en vaporera de 10 a 15 minutos hasta que la sémola esté tierna. Retirar y dejar enfriar.

**PASO 2**

Picar los pimientos, el perejil y el tomate finamente. En un bol poner el cuscús cocido con las verduras, añadir tres cucharadas de aceite de oliva, un poco de sal y el zumo de medio limón. Mezclar todo.

**PASO 3**

Pedir en la pescadería que limpien los salmonetes sacando los lomos enteros. Salpimentar y pintar con aceite de oliva. Meter al horno precalentado y mantener unos cinco minutos, el tiempo justo para que los salmonetes queden jugosos. Montar el plato rellenando los lomos de salmónete con el cuscús.



Nutrientes

La carne rosada del salmonete es muy rica en proteínas de calidad, ácidos grasos Omega 3 (aliados del corazón), vitaminas del grupo B y minerales como yodo, fósforo y potasio (tanto como los plátanos)



DE POSTRE

Borracho con frutas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 3 huevos • 220 g de azúcar • 220 g de harina • 8 g de levadura en polvo • 0,5 dl de leche • 80 g de mantequilla
- 1 naranja • 150 g de mascarpone • 400 g de fruta variada

PRECIO POR PERSONA: 1,60 € aprox. CALORÍAS: 220 DIFICULTAD: baja
TIEMPO: 40-60 min



PASO 1

Precalentar a 180 °C el horno. Batir los huevos con el azúcar dos minutos. Añadir la leche, la mantequilla previamente derretida y seguir batiendo otro minuto. Terminar añadiendo la harina y la levadura en polvo, y batir un minuto más.



PASO 2

Pintar con mantequilla un molde y espolvorear con harina. Verter la mezcla del paso 1 sobre el molde. Meter al horno precalentado y dejar hasta que el bizcocho se hinche y se dore. (Unos 10 minutos).



PASO 3

Hacer zumo de una naranja y rallar su piel. Mezclar el zumo de naranja con el licor. Regar el bizcocho. Poner encima el queso mascarpone y repartir la fruta de temporada elegida, lavada y cortada.

EN EXCLUSIVA

Javier Bardem

Encuentro íntimo con 'El ser querido'



ESPECIAL *Esquire* WINE FESTIVAL

GUÍA DE LA CIUDAD DE MODA: COPENHAGUE

Y además:

Moda • Cultura • Estilo de vida

**DOS PORTADAS
YA EN TU QUIOSCO**



En primera fila, la reina Sonia, el rey Haakon VIII, la reina Mette-Marit y los príncipes Ingrid Alexandra y Sverre Magnus. En la fila de atrás, la princesa Marta Luisa y su marido, Durek Verrett.

NORUEGA SIGUE LLORANDO A HARALD familia y realeza mundial en su funeral de Estado

El fallecido rey de los noruegos recibió su último adiós rodeado del cariño de los suyos y de una numerosa representación de "royals", entre los que destacaron Felipe y Letizia.

El país que le vio nacer y donde murió el pasado 28 de agosto, a los 89 años de edad, ha despedido con todos los honores a Harald V, el hombre que reinó en el país durante 35 años. Doce días después de su fallecimiento, y, tras semana y media de homenajes y honores, y una capilla ardiente en el Palacio Real de Oslo llegó el momento del funeral de Estado, que fue histórico.



La reina Sonia, devastada y sin parar de llorar, depositó una rosa roja sobre el féretro de su marido. Abajo, el rey Haakon VIII, una llorosa reina Mette-Marit, la princesa heredera Ingrid Alexandra y su hermano Sverre Magnus.

Tras un cortejo fúnebre presidido por la familia real noruega, las autoridades del país y "royals" y jefes de Estado y de Gobierno extranjeros, llegó la celebración religiosa en la catedral de la capital noruega. Fue un momento cargado de emoción, con su hijo el ya rey Haakon VIII, su heredera la princesa Ingrid Alexandra... y una desconsolada reina Sonia, quien depositó sobre el féretro una rosa roja.





Don Felipe y Doña Letizia representaron a nuestra Familia Real, como Doña Sofía. Sobre estas líneas, la emérta con Ana María, viuda de su hermano Constantino, y sus sobrinos Pablo y Nicolás.

DOÑA LETIZIA VOLVIÓ A SER UNA DE LAS MÁS ELEGANTES. LOS EXPERTOS EN MODA FELICITAN SU CORRECCIÓN

► La viuda del monarca, con la que llevaba 58 de matrimonio, había llegado al templo en coche junto a su nuera y actual reina, Mette-Marit. Una lo hizo por su avanzada edad, 89 años, y la consorte por su salud, ya que en junio pasado se sometió a un trasplante de pulmón del que se recupera.

Por parte del rey Harald también estaban su primogénita Marta Luisa, que llegó con sus tres hijas y su marido Durek Verrett; o su nieto el príncipe Sverre Magnus, hijo de los actuales soberanos. Y no faltó Marius Borg, el hijo que Mette-Marit aportó al matrimonio con el entonces príncipe Haakon. Todos de luto, como la colección de "royals" desde la procesión fúnebre. ►



MARIUS BORG

siempre en entredicho

El hijo mayor de la reina Mette-Marit participó en el funeral, donde fue evitado por la reina Sonia. Después, la justicia noruega aceptó repetir su juicio por violación y maltrato.



Sverre Magnus, de 20 años, era el único nieto varón del fallecido rey Harald. Estaba desconsolado. Detrás, una de sus primas, hija de la princesa Marta Luisa.

Una de las escasas imágenes del chamán Durek Verrett, marido de la princesa Marta Luisa. En agosto se sometió a un trasplante de riñón.





Rania y Abdalá de Jordania, entre Charlene de Mónaco y Silvia de Suecia.



Los reyes Máxima y Guillermo de Países Bajos asistieron con su heredera, la princesa Amalia.



La casa real sueca está "hermanada" con la noruega y participó en el cortejo en primera fila, con el rey Carlos Gustavo y la princesa Victoria (ahijada del rey Harald) a la cabeza.



Los reyes Federico y Mary de Dinamarca con su heredero, el príncipe Christian. A la izquierda, Magdalena de Suecia y su marido, Chris O'Neill.

LA FAMILIA REAL SUECA HA TENIDO GRAN PROTAGONISMO DURANTE LAS EXEQUIAS

► En esa comitiva de realeza mundial destacó la presencia española, representada por el rey Felipe VI, Doña Letizia y la reina emérita Doña Sofía.

Como los representantes de otras casas reales, aterrizaron en Oslo un día antes del funeral. Y así pudimos ver a la Reina llegando con el libro "El loro de Flaubert", de Julian Barnes, Premio Princesa de Asturias de las Letras 2026.

Para los funerales del miércoles 9 de septiembre, optó como todas y todos por un look en negro, con un vestido de tweed que ya ha lucido en

otras ocasiones. Lo completó con un bolso de Carolina Herrera, medias y unos salones negros con tacón kitten, de Magrit. Además, lució un collar de perlas perteneciente al lote de joyas de pasar. Nuestro monarca, por su parte, llevó el uniforme de gala de la Armada y el fajín rojo que recibió de Don Juan Carlos para su proclamación, el 19 de junio de 2014. ►



El príncipe Guillermo de Reino Unido acudió con su tía, la princesa Ana.



Alberto, con gafas de sol, y Charlene de Mónaco. Debajo, la princesa Alexia de Grecia y su marido, Carlos Morales.



Ana María de Grecia, que ha cumplido 80 años, con sus hijos Pablo, jefe de la casa real griega, y Nicolás.



HAAKON, INGRID ALEXANDRA Y MARTA LUISA OSTENTAN AHORA EL LEGADO DEL MONARCA

► El emérito y el rey Harald V fueron muy amigos y eran parientes lejanos, pero la de Don Juan Carlos fue una de las grandes ausencias en el último adiós al que fuera su amigo, con el que compartió años de reinado, uno en España y otro en Noruega. Tampoco asistió Margarita II

de Dinamarca, hospitalizada por una indisposición de la que ya está recuperada. Tiene 86 años, tres menos que el fallecido rey Harald, y dos menos que Don Juan Carlos, que sigue en Abu Dabi y cuya muerte, esperemos que lejana, podría causar quebraderos de cabeza. ►



Haakon VIII, su hija la princesa Ingrid Alexandra, y su hermana Marta Luisa, caminaron emocionados tras el féretro de Harald.



Alois y Sophie, príncipes herederos de Liechtenstein. A la derecha, los reyes Felipe y Matilde de Bélgica.





La imagen de la continuidad: Haakon VIII, la reina Mette-Marit, la reina Sonja y los príncipes Ingrid Alexandra y Sverre Magnus saludan desde el balcón del Palacio Real de Oslo.



Los actuales monarcas, Haakon y Mette-Marit escenifican su unión tras 25 años de matrimonio.



Muere **ASTRID DE NORUEGA**

El 11 de septiembre, dos días después del funeral por el rey Harald, falleció su hermana Astrid, de 94 años. "Fue muy leal y siempre desempeñó sus funciones con compromiso", ha dicho su sobrino y actual rey, Haakon VIII.

► El homenaje y último adiós a un rey es una cuestión compleja, y en Noruega se ha solucionado rápido. Porque desde que Harald murió, su hijo asumió el título de rey. Haakon VIII reina ya junto a la reina Mette-Marit, y su hija Ingrid Alexandra ya es oficialmente la Heredera. Padre e hija ya han jurado sus

cargos y han recibido el beneplácito de su pueblo, que los vitoreó cuando salieron a saludar desde el balcón del Palacio Real de Oslo, una vez finalizado el funeral. Les toca mantener el cariño de los noruegues a Harald, cuyos restos descansan ya en el Mausoleo Real del Castillo de Akershu.

DM/Agencias



La reina Mette-Marit, el miembro menos querido de la monarquía noruega, era un mar de lágrimas. Adoraba a su suegro el rey Harald, y sigue recuperándose del trasplante de pulmón y de polémicas varias.

EMPRESARIO Y EXCONCURSANTE DE "SUPERVIVIENTES"

JAVIER UNGRÍA

“Mi hija es el centro de mi vida”

El empresario, que vive centrado en Camila, nos habla de su paso por “Supervivientes”, sus nuevos proyectos y su situación sentimental cuatro años después de su separación de Elena Tablada: “No me he vuelto a enamorar”.





Javier, con camisa a modo de sobrecamisa de Pepe Jeans, 79,90 €; camiseta de Abanderado, 20,50 €; pantalón cargo de Aeronáutica Militare, 69 € y zapatillas de Sfera, 39,99 €.

Tras unos años complicados después de su separación de Elena Tablada, Javier Ungría vive una etapa tranquila, con su hija Camila como gran prioridad. Amante de la cocina y de la vida sencilla, y con la experiencia de "Supervivientes" ya en su mochila, nos habla de sus nuevos proyectos, del amor y de esta etapa de su vida. Porque, que levante la mano quien conozca de verdad a Javier Ungría...

-Se te conoce por haber participado en "Supervivientes" y por haber estado casado con Elena Tablada, pero, si tuvieras que describirte, ¿qué dirías de ti?

-Soy una persona sencilla, familiar, a la que le gusta hacer planes normales, disfrutar de la vida y, en general, un tipo alegre.

"Soy una persona sencilla, alegre y familiar a la que le gusta disfrutar de la vida"

-Has tenido un restaurante que has cerrado hace nada, ¿en qué estás metido?

-En varias cosas; sigo involucrado en la hostelería, en un tema inmobiliario y en otro proyecto en Centroamérica.

-Te gusta mucho cocinar, ¿cuál es tu plato estrella?

-Me siento bastante cómodo cocinando cualquier cosa, pero últimamente estoy bastante metido en los arroces.

-¿Te ves siendo chef?

-En mi casa, para mis amigos y mi familia, sí, pero no estoy preparado para un tema profesional. Es un hobby.

“En estos cuatro años he conocido a gente súper interesante pero no me he atrevido a dar el paso”

El ex superviviente con cazadora de Aeronáutica Militare, 799 €; camiseta American Vintage, 55 € y pantalón denim de Sfera, 29,99 €.

-¿Cómo es un día normal en tu vida?

-Hago deporte, trabajo y hago vida muy tranquila.

-¿Y qué te hace feliz?

-Ver a mi hija crecer y sentir que se está convirtiendo en una niña estupenda.

-Dices que el centro de tu vida es tu hija Camila, que tiene ya seis años, ¿qué haces con ella que te divierte tanto?

-Procuró hacer con ella de todo. En los temas diarios hace todo lo que hago yo; cocina conmigo, hacemos deporte, en la medida de su edad, y todos los años, desde que me separé, tanto en verano como en invierno, hacemos un viaje los dos solos conociendo ciudades.

-Habéis pasado un verano estupendo.

-Sí. Hemos estado en Cádiz y en Málaga.

-He leído que después de separarte y sufrir ese desencanto, te visualizas solo.

-La verdad es que sí. No me veo con capacidad, o quizás sean ganas, de involucrarme con alguien. Es verdad que han pasado cuatro años y no sé si se me va a hacer bola el tema (risas).

“La mujer que me enamore debe tener paciencia porque soy especialito...”

-¿No te has vuelto a enamorar?

-No, no me he vuelto a enamorar. Y sí es cierto que en este tiempo seguro que he conocido a gente súper interesante y seguro que también era maravillosa, pero no

me he atrevido yo a dar un paso.

-Seguro que te has perdido a alguien especial.

-Sí. He conocido a gente maravillosa que he dejado de seguir conociendo por mi miedo a involucrarme de más; por si acaso las cosas no salían bien... Eso sumado a que muchas veces no he tomado buenas decisiones y que me gusta estar solo, al final he pensado que me dejo de líos y me quedo como estoy.

-¿Qué tiene que tener alguien para enamorarte?

-No tengo ni idea, pero si tiene que tener algo, es paciencia conmigo porque soy muy especialito. Y, de pronto, veo a mi hija y meterla con otra persona...

-¿Qué ha cambiado en ti desde que nació Camila?

-Mis prioridades. También me volví más creyente.

-¿Qué es lo que más te divierte de su personalidad?

-Su sentido del humor. Está desarrollando un sentido del humor que te mueres de risa con ella. Es una payasa... Ahora tiene seis años y, de verdad, cada vez me río mucho más con ella.

-¿Cuándo estás con ella te dedicas al 100x100?

-Sí. Yo vivo con ella y estamos los dos solos.

-¿Te ha gustado la experiencia de la tele?

-Sí, todo tiene sus pros y sus contras, pero sí, la verdad es que aprendí mucho tanto de mí mismo como de cómo funcionan ciertas cosas de la televisión. No me arrepiento.

-¿Llegaste a la tele por casualidad?

-Sí, fue sin buscarlo y, al principio, pensé que era una locura con todo lo que tenía encima, -se refiere a su separación- pero al final lo pensé

bien y me tiré a la piscina.

-Y ahora dices que volverías.

-Sí, cuando volví pensé que no volvería nunca, pero ahora, sabiendo lo que sé... De los 20 que fuimos, yo era el único que no había tenido nunca contacto con la tele y me costó acoplarme; no sabía cómo actuar delante de las cámaras, no sabes si es mejor no meterte en problemas... Y con los días aprendí que cada uno tiene que ser como es porque todo depende del público. Entonces volvería para ser de una manera real desde el primer día. No porque haya sido irreal, sino que estaba medio agazapado (risas).

“Camila y yo hemos pasado un verano estupendo entre Málaga y Cádiz”

-¿Qué es lo que más te costó en la isla?

-Controlar la cabeza. Hay tanto tiempo para pensar...

-Es curioso, con lo que te gusta estar solo...

-Me gusta estar solo, pero teniendo contacto con quien yo quiera en cualquier momento, y ahí eso es imposible. No dejaba de pensar en mi hija, en cómo estaría, si se olvidaría de mí, en mi restaurante... Y eso me costó mucho más que el hambre, que eso no me costó nada.

-¿Qué le pareció a tu familia?

-Pues a una parte le pareció bien y otra no estaba tan de acuerdo (risas). No por el hecho de que yo fuera a hacer nada malo, sino por el simple hecho de exponerme.



En la imagen con camisa patchwork de Façonnable, 170 €; vaquero de Sfera, 29,99 € y zapatillas de ante de Pitillos, 84,95 €.

Gente con estilo



El empresario,
con camisa de
Uniqlo, 49,90 €;
vaqueros oversize
de Levis, 120 € y
zapatillas de
Sfera,
39,99 €.

► **-Tienes muy buena relación con tus hermanos.**

-Sí, sí, con los cinco tengo una relación estupenda. Son completamente diferentes, pero con todos tengo una relación especial.

-¿Sois de los que hacéis paellas los domingos?

-A veces sí, pero casi todos tenemos niños y es complicado juntarse.

-¿Qué recuerdos tienes de tu infancia con tus hermanos?

-No tengo muchos porque mis padres se separaron cuan-

do yo tenía cuatro años y, entre idas y venidas, imagínate.

-Pero irías con ellos, ¿no?

-Solo con mi hermana, que es de padre y madre; luego tengo un hermano por parte de mi madre y tres por parte de mi padre. Entonces tengo muchos recuerdos de cuando nos juntábamos, pero no de una vida de familia en casa con tus padres y tus hermanos.

-Si tuvieras que escarbar en tus recuerdos, ¿qué momento rescatarías?

-Es difícil, pero déjame pen-

sar... Me quedaría con mis veraneos en Altea.

-¿Cuál ha sido el mejor momento de tu vida?

-El nacimiento de mi hija, sin duda; al lado de eso, el resto de cosas se quedan súper lejos.

-Y, sin embargo, has dicho que no repetirías lo de ser padre, ¿por qué?

-Porque ya se me ha pasado el arroz (risas).

-Eso no os pasa a los chicos, pero bueno, cambiando de tema, ¿repetirías con otro reality aparte de "Supervivientes"?

-“MasterChef”, porque me encanta cocinar, pero no haría ninguno más.

-¿Y volverías a ser colaborador?

-Si es para comentar “Supervivientes”, encantado, pero para lo demás ya he tenido la experiencia de “El tiempo justo” y no es mi mundo.

-¿Borrarías algo de este año?

-Vengo de años complicados y este ha sido el primero en el que ha habido un poquito de paz, así que solo cambiaría un accidente de moto que ha tenido un amigo. Ojalá no hubiera pasado.

-¿Qué sueño te queda por cumplir?

-Personales no tengo muchos sueños; solo ver a mi hija crecer, que crezca sana, que sea buena niña y poder tener yo salud para verla en sus proyectos, en su boda, por ejemplo. Porque yo prácticamente he hecho todo lo que he querido hacer.

Susana Jurado
Fotos: Beatriz Velasco
Estilismo: María Álvarez
Maquillaje y peluquería:
Pablo Cerdán
Agradecimientos:
La Masía de José Luis
(Paseo de la Puerta
del Ángel, s/n, Madrid)

Con jersey
tipo polo de
Sfera, 27,99 €;
pantalones de
Levi's, 110 € y
zapatillas de
Pitillos, 84,95 €.



Mis secretos al descubierto

Nada más levantarme

Me lavo los dientes

Antes de acostarme

Le doy un beso a esta cruz que llevo al cuello.

Lo hago por mi hija.

Lo empecé a hacer en "Supervivientes"

Ese olor que me recuerda siempre algo bonito

El perfume del suavizante de Camila

Ese lugar al que siempre vuelvo

A mis padres

Persona a la que recurro cuando me pasa algo...

Sería injusto quedarme con una porque mis padres, mis amigos, mis hermanos... siempre están. Pero, si hay que elegir a alguien, mis padres. Los dos están siempre

Los favoritos del maquillador Pablo Cerdán

Rituals homme
eye gel, 31,90 €.



Rituals
homme shave
cream, 19 €.



Rituals homme
hydrating skin
concentrate,
19,90 €.



Rituals
homme mild
face cleanser,
15,90 €.



Rituals homme
protection face
cream,
39,90 €.



CITA EN...

Quedamos con Javier Ungría en La Masía de José Luis (Paseo de la Puerta del Ángel, s/n), una finca situada a pocos metros del Palacio Real con una restauración única. Lo mismo que Marta, la persona encargada de gestionar los eventos. ¿El resultado? Lo tenéis en vuestras manos.



Esta semana

SEBASTIÁN YATRA Y BECKY G JUNTOS POR LA MODA

Los artistas se subieron a la azotea del Rockefeller Center de Nueva York para inaugurar la Semana de la Moda de la Gran Manzana. Becky G arriesgó con un diseño de encaje de Christian Cowan, mientras Sebastián Yatra lució un traje de la firma Public School. El colombiano prepara ya su nuevo álbum, y dicen que habrá dardos a su ex, Aitana.



MARÍA BRAVO, LONGORIA Y VICKY MUJERES SOLIDARIAS

La gala Cash & Rocket puso en Madrid el broche final a un recorrido solidario de cuatro días por España. Durante el viaje, 50 mujeres recorrieron distintas ciudades a bordo de 25 coches rojos con el objetivo de recaudar fondos para la Global Gift Foundation. La cita terminó en el Casino de Madrid con unas embajadoras de lujo: María Bravo, Eva Longoria y Vicky Martín Berrocal.



AITANA

NO SE SEPARA DE PLEX DURANTE SU GIRA

Después de arrasar en Barcelona con cuatro conciertos, la artista llegó al aeropuerto para viajar a Madrid, donde le esperaban otras cuatro noches en el Movistar Arena. Aitana no viajó sola, sino que lo hizo junto a Plex, su gran apoyo en esta gira. La pareja lleva año y medio de relación.



HUGO DIEGO GARCÍA Y ESTER EXPÓSITO PRESENTAN “ENFRENTADOS: MARFIL”

Tuvieron un romance hace años y ahora acaban de presentar su primera película juntos, que ya puede verse en Prime Video. La actriz deslumbró con un diseño de Georges Hobeika y maquillaje de efecto cara lavada. “El boxeo nos ayudó a conocernos mejor y a construir la química necesaria para la historia”, explicó ella sobre su compañero de reparto.



ALBA FLORES VUELVE AL TEATRO

Tras el gran viaje emocional que supuso para ella “Flores para Antonio”, el documental dedicado a su padre, Alba Flores vuelve a los escenarios con “LIBRES!!!”, en el Teatro Abadía, una obra que recoge la historia de la organización Mujeres Libres, fundada en 1936. “Es lo más divertido que he hecho nunca y también lo más difícil”, dijo.



ISABELLE JUNOT AMANTE DE LA MODA ESPAÑOLA

La marquesa de Cubas acudió al Museo Arqueológico Nacional, en Madrid, para asistir al desfile de Juan Duyos, el primero como director creativo de Dolores Promesas. Isabelle lució esta original falda de la colección.



**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**

Jesús Vázquez

VIRGO

24-8 al 23-9

Salud: La Luna Nueva influye positivamente en tu salud. Te sientes fuerte y con ánimo. Te vas a recuperar pronto de un problema de salud. Si estás pensando en tener hijos, éste es el momento oportuno.

Amor: Sientes ilusión y el Sol proyecta en el signo de Virgo mucha fuerza, vitalidad, pasión y romanticismo para vivir ese amor que acabas de comenzar. Ahora es el momento idóneo para vivir vuestra relación a tope, al margen de lo que piensen los demás.

Fortuna: Los Astros te benefician en este nuevo proyecto que vas a comenzar y por el que tienes tanta ilusión. El éxito está asegurado. Nunca pensaste que podrías llegar tan lejos con tu vocación.

HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

ARIES

21-3 al 20-4

Salud: Intenta comer más despacio y tomar algo para hacer las digestiones. No te excedas si sales de fiesta, porque puede afectar a tu descanso. Tu estado de ánimo será bueno gracias a la influencia de Júpiter.

Amor: Te vas a dar cuenta de que tu pareja te quiere más de lo que creías y en tu hogar las peleas ya no serán tan frecuentes como antes. Todo esto hará que el romanticismo al final de cada jornada sea el protagonista, ya que vivirás noches con mucha pasión.

Fortuna: Vas a realizar algo que tienes pendiente desde hace tiempo, como la compra de un nuevo vehículo. Tu economía ha mejorado en los últimos meses.

GÉMINIS

21-5 al 21-6

Salud: La fuerza de Saturno influye negativamente en tu signo estos días y te lleva a estar triste, con preocupaciones y sin demasiadas ganas de hacer nada. Tienes que recurrir a la gente que te rodea, ya que su apoyo es fundamental.

Amor: Hace unas semanas te dije que ibas a tener sorpresas positivas en el terreno amoroso. Has encontrado a alguien muy interesante, pero echa el freno, porque se puede agobiar. Tómate las cosas con calma, ya verás cómo todo sale de maravilla.

Fortuna: Debes escuchar los consejos de la gente de tu alrededor que te quiere y puede favorecerte en el trabajo. El dos y el azul te darán suerte.

LIBRA

24-9 al 23-10

Salud: Puedes tener un poco de gastritis, pero no debes asustarte porque con una dieta adecuada lo solucionarás rápidamente. De todas formas, te vendría bien consultarlo con tu médico de cabecera.

Amor: Deja de repetirte que ya se te ha pasado el tiempo de enamorarte. Venus está cerca de ti y hará que se remuevan sentimientos que parecía que habías olvidado por completo. Vas a enamorarte muy pronto de una persona que está más cerca de lo que crees. Si tienes pareja, vivirás días de tranquilidad.

Fortuna: Si estás pensando en ocupar tu tiempo con algún curso, no lo dejes pasar. Esto te va a favorecer mucho a la hora de mejorar en tu trabajo.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

Salud: Desde hace un tiempo llevas una vida monótona y bastante aburrida. Además, debes tener cuidado si piensas hacerte un cambio de imagen, porque puede ser catastrófico.

Amor: Si has puesto fin a una relación, vas a sentir algo de soledad durante estos días. Es algo que solucionarás en el momento que retomes tu vida. Sal con tus amigos, necesitas recuperarte cuanto antes y disfrutar del fin del verano. Si has conocido a alguien, aprovecha la oportunidad que te brinda Saturno, ya que bendice vuestra relación.

Fortuna: Si tienes negocios con tu familia, debes prestar especial atención a todos los movimientos económicos.

SAGITARIO

23-11 al 21-12

Salud: Vas a tener que visitar al dentista, ya que tienes una infección en una muela y te podría afectar al oído. Así me lo indica la carta del Seis de Bastos. Además, los cambios de temperatura no te benefician.

Amor: El Cuatro de Copas me indica que si llevas tiempo sin pareja, intenta motivarte para conocer a alguien. Debes poner de tu parte, porque pretendientes no te faltarán. Si tienes pareja, a principios de semana podéis tener una pelea, pero no te preocupes porque se solucionará.

Fortuna: Si te deben un dinero desde hace tiempo, no dejes de reclamarlo, te lo devolverán y te vendrá bien para tu buena estabilidad económica.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

Salud: Un catarro fuerte te hará guardar un poco de reposo. Debes evitar los cambios bruscos de temperatura. No intentes poner remedio sin consultarlo con el médico.

Amor: El Cinco de Copas me indica que si no tienes pareja, debes dejarte querer y no ser tan exigente, ya que es el momento perfecto para vivir el amor sin tener que pensar en el mañana. Hacer alguna locura con tu pareja mejorará la llama de la pasión. Además, debes tener mucha más atención con tu familia.

Fortuna: Si desde hace tiempo trabajas en la misma empresa, sentirás cierta decepción porque los proyectos de los que te habían hablado van a llegar con bastante retraso.

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

CÁNCER

22-6 al 22-7

Salud: Controla un problema de circulación que llevas arrastrando desde hace tiempo. Tu salud es buena, pero debes tener más cuidado en general: no ingerir grasas, evitar la sal y hacer más ejercicio.

Amor: Debido al tránsito de la Luna en el signo de Cáncer, vas a tener problemas con tu pareja a finales de semana. Es mejor que no saques tu genio a relucir, porque puede ser un problema que perdure en el tiempo y afecte gravemente a vuestra relación. Si no tienes pareja, esta semana olvídate de ligar.

Fortuna: Gracias a Marte, la suerte va a estar de tu lado en todos los nuevos proyectos de trabajo. El éxito lo tienes garantizado.

LEO

23-7 al 23-8

Salud: Estás acumulando mucho cansancio. Tus ojeras irán en aumento y tus párpados se pueden inflamar. Algo que te preocupará. Intenta relajarte y darte baños de manzanilla en los ojos. De todas formas, tienes que procurarte más tranquilidad.

Amor: Ya se empieza a notar la fuerza del Sol en tu signo. Esto hará que todo lo relacionado con el amor empiece a mejorar. Si tienes pareja, vais a ir arreglando poco a poco vuestras desavenencias. Si no tienes pareja, te vas a fijar en alguien a quien tarde o temprano conquistarás.

Fortuna: Habrá cambios en tu trabajo, pero a ti no te llegarán a afectar; intenta tranquilizarte.

ACUARIO

21-1 al 18-2

Salud: Debes revisar tus encías, ya que las tienes sensibles y pueden afectar en un futuro cercano a la salud de tus dientes. Lávatelo con agua templada con sal o utiliza una pasta de dientes específica para este problema. Tu estado de ánimo será bastante positivo durante estos días.

Amor: Gracias a la llegada de Venus a tu signo, tendrás una buena complicidad con tu pareja y las relaciones íntimas serán mucho más pasionales y frecuentes. Las reuniones familiares te agobiarán un poco.

Fortuna: Aprovecha el tiempo para organizar tu trabajo, ya que así conseguirás que todo salga sin retraso. El número nueve y el color rojo te darán suerte esta semana.

PISCIS

19-2 al 20-3

Salud: Tus piernas están un poco hinchadas y el calor influye negativamente. Lo puedes evitar bebiendo más agua y haciendo más ejercicio. Durante esta semana, la fuerza de Mercurio hará que tengas buen ánimo y se lo contagies a la gente que está a tu alrededor.

Amor: La influencia de la Luna en tu signo hará que te sorprenda un amigo que conoces desde hace tiempo con una declaración de amor. Si no sientes nada por esa persona, intenta dejar las cosas claras desde el principio.

Fortuna: Si tienes problemas en el trabajo, confía en tu gente y verás con más claridad la solución para el problema que te agobia.



Julia Otero

TAURO

21-4 al 20-5

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Salud: Vas a vivir unos días incómodos a consecuencia de un catarro que has cogido por los cambios de temperatura. Tu estado de ánimo no es muy bueno. Para estar en paz contigo debes pedir perdón si te has equivocado con alguna persona de tu alrededor.

Amor: En tu relación hace tiempo que falta diálogo y comunicación. Debéis poner algo más de vuestra parte, porque de lo contrario, lo que habéis construido se irá al traste. Además, la carta del Siete de Espadas me indica que puedes vivir una infidelidad.

Fortuna: No discutas con tus compañeros, esto puede perjudicar el buen resultado del trabajo. No dudes en pedir ayuda a un amigo si necesitas asesoramiento.

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

Vas a vivir momentos inolvidables en lo pasional.

Tu familia te va a ayudar a tomar una decisión.

2

3

Tu economía va a mejorar de forma considerable.

Te van a invitar a una fiesta muy especial.

4

5

Tienes que tener más paciencia en el trabajo.

Prepara una escapada de fin de semana para desconectar.

6

7

Tu pareja te va a sorprender.

Vas a tener mucho éxito profesional.

8

9

Buenas noticias en el terreno sentimental.

YO opino

por **ángel antonio herrera**

Ser novia o esposa de un torero es una experiencia de riesgo. No creo que haya que extenderse mucho en explicaciones. Cuando el torero se pone ante un toro, también se ponen todos aquellos que le quieren, empezando o acabando por la mujer de su vida en cualquier tarde de lidia. Pero de otra manera, obviamente. Quiero decir que son el amor pendiente de un susto. Dentro de este linaje insólito, peligroso y españolísimo, asoma ahora una pareja sensacional, la de **Tana Rivera** y **Roca Rey**. Si hiciéramos cásting en el panorama, no íbamos a encontrar dos nombres de mayor vínculo vivo con la tauromaquia: él, matador de alto brillo; ella, mujer en la copa de las familias de oro del género, hija de torero, nieta de dos célebres famosas de las tardes de capote, **Cayetana Fitz-James Stuart** y **Carmen Ordoñez**, joven en fin que ata en la fiesta la tradición consanguínea y la modernidad de últimas generaciones. Ella misma lo ha dicho: "Admiro, respeto y amo profundamente la profesión que en mi casa nos lo ha dado todo". Pues eso, novio incluido.



Tana Rivera es hija, nieta y novia de torero. Aquí con su pareja, el diestro Roca Rey, siguiendo la Goyesca que organiza su padre.

**DIEZ
MINUTOS**

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

JEFA DE REDACCIÓN
Mar Cabanas mcabanas@hearst.es

JEFE DE DISEÑO
Ignacio Roldán iroldan@hearst.es

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

REDACCIÓN WEB:
diezminutos@hearst.es
Rosa María Prieto (Directora Digital) mprieto@hearst.es
Silvia Criado (Jefa de Sección) scriado@hearst.es
Magdalena Piñero mpinero@hearst.es
Daniel Reyes dreyes@hearst.es
Ignacio Herruzo iherruzo@hearst.es
Nora Cámara ncámara@hearst.es

DISEÑO
Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es
Loreto Fernández lfernandez@hearst.es

FOTOGRAFÍA
Fernando Pío, Ana Ruiz, Pablo Sarabia, Guillermo Jiménez
ASISTENTE REDACCIÓN

María José G. Pajares mjgarcia@hearst.es
REDACCIÓN: C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 Madrid
Tel.: 91 728 70 00.

C/ Consejo de Ciento, 334-336, 6º 1º. 08009 Barcelona
Tel.: 93 566 15 58.

EDITA: Hearst España S. L.
CEO

Cristina Martín Conejero
DIRECTORA EDITORIAL
Benedetta Poletti

DIRECTOR FINANCIERO Y DE OPERACIONES
Juan Manuel Martín Moreno

DIRECTOR DESARROLLO DE MARCAS Y CONSUMIDORES

José Ángel Morales
DIRECTOR DE ASESORÍA JURÍDICA

Ignacio Díaz Cortés
DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS

Joaquín Millán
DIRECTORA CREATIVA
Inmaculada Jiménez

DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL
Carlos Alonso

DIRECTORA DE DESARROLLO DE NUEVO NEGOCIO
Paloma González Blanch

DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES
Manuel Poyato

DIRECTORA DE MARKETING
Ana Prieto

DIRECTORA DE COMUNICACIÓN
Eva Calle

DIRECTOR DE PRODUCCIÓN
Carlos Bohúa

DIRECTOR DE INFORMÁTICA
Carlos Amorós

DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN
César Portilla

DIRECTOR DE HEARST STUDIO
Miguel Ruiz-Bravo Goytre

PUBLICIDAD:

DIRECTOR PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN:
Rubén Cordero

DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS: Sandra Prosperi
DIRECTOR HEARSTMADE: Luis Quintana

DIRECTORA HEARST LIVE: Inés Pérez

DIRECTORA PUBLICIDAD INTERNAC. IMPORT: María Moruno
MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 MADRID.
Tel.: 91 728 70 00.

DIRECTORA COMERCIAL: Amparo Bastit
DIRECTORA COMERCIAL: Nora Rocio

DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Sofia 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 Vilals
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: Montreina

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

Cover P. V. P.: 2,05 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte aéreo. Costa y Meliá: 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

ARI

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.



otra forma de
mirar



DISEÑO, EXPOSICIONES, ARTISTAS, ÚLTIMAS TENDENCIAS...
TODO EN COMPAÑÍA DE: LUIS PUERTA, PABLO PANIAGUA, ERICO NAVAZO,
OSCAR LUCIEN ONO, JEAN PORSCHE, REMY RENZULLO,
MERCEDES DOMEQ, MARTA DE LA RICA, MARTINA KLEIN, ESTUDIO BOIRA...
Y, ¡VIAJAMOS A LISBOA, MALTA Y PARÍS!

Nuevo Estilo
collection

YA EN TU QUIOSCO

Sillas salvaescaleras

Cómodas
Prácticas
Muy Seguras

¡LLEGÓ EL MOMENTO!

Descuento Especial*

(si nos dices "DIEZ MINUTOS")

*"Subo y bajo
las escaleras
sin problemas"*

BASADO EN LA OPINIÓN DE NUESTROS CLIENTES

Excelente



06/02/26
★ Trustpilot



www.valida.es

¡Presupuesto gratis!

900 414 000

Valida®

Vive el mundo sin barreras