Nº 2.094

mía



10 GESTOS PARA UNA PIEL FRESCA

Cuida tu rostro sin gastar de más ni complicarte la vida

CANAS BONITAS Y CON BRILLO

Cuidados sencillos para realzar su belleza

TERCIOPELO PARA CADA DÍA

3 formas de combinarlo con tus básicos

VALENCIA, PARA SABOREAR UNA ESCAPADA CON ENCANTO

NAVIDAD LISTA EN 3 HORAS

PREPARATIVOS FÁCILES Y RÁPIDOS

BLACK FRIDAY SIN SORPRESAS

CÓMO SABER SI LA REBAJA ES REAL

TESTAMENTO POR INTERNET:

¿ES VÁLIDO, CUÁNTO TARDA Y CUÁNTO CUESTA?

RODILLAS SIN DOLOR

QUÉ HACER CUANDO LLEGA EL FRÍO

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:

Dafne Fernández

"Reconocer que no puedo con todo me ha hecho mejor"

CALENDARIO

mia 2027

¡Tu año empieza aquí!



YA A LA VENTA POR SOLO 4,99 €



A TU RITMO

Ya se empieza a notar la Navidad, y con ella llegan las ganas de reunirnos, preparar la casa y disfrutar de los pequeños planes. En este número te proponemos recetas para compartir sin pasar el día entre fogones y buenas ideas para tenerlo todo a punto con tiempo. También hablamos de esos cambios que traen las fiestas cuando nuestra vida ya no es la misma, porque cada familia encuentra su manera de celebrarlas. Y, entre tantos preparativos, queremos que tengas un ratito para ti: descubrirás cómo cuidar tus articulaciones, mimar el cabello y moverte incluso mientras cocinas. Además, nos acercamos a Valencia y charlamos con Dafne Fernández. Ojalá estas páginas te ayuden a vivir los próximos días con ilusión, sin exigirte que todo sea perfecto.

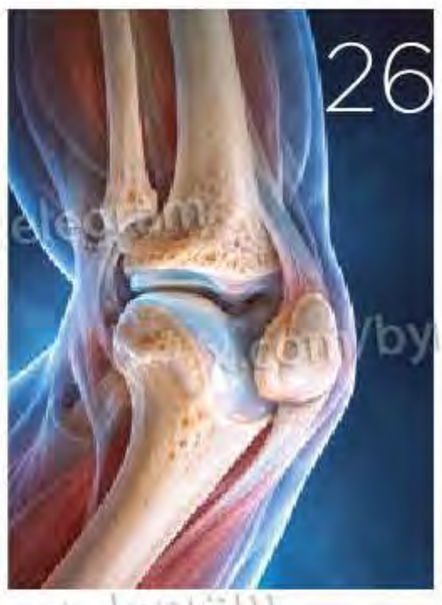
JAVIER ALVAREDO
DIRECTOR ADJUNTO

En portada:
Dafne Fernández.
Fotografía:
Getty.



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













ESTA SEMANA

DEL 25 DE NOVIEMBRE AL 1 DE DICIEMBRE DE 2026

EN PORTADA

8 MODA
Terciopelo para cada día. Tres formas de combinarlo

14 EN PORTADA
Dafne Fernández

26 SALUD
Rodillas sin dolor. ¿Qué hacer cuando llega el frío?

31 DOSSIER
Diez gestos para una piel fresca

36 BELLEZA
Canas bonitas y con brillo

ACTUALIDAD

4 ZAPPING
Amaya Uranga

SALUD

28 PSICO
Cuando la Navidad cambia

ÁGIL Y FUERTE

38 ÁGIL Y FUERTE
Muévete mientras cocinas.

HOGAR

40 DECORACIÓN
Navidad lista en tres horas

42 COCINA
Cocina con encanto

50 VIDA FÁCIL
Pon a punto el congelador para las fiestas.

OCIO

54 AGENDA

62 ICONO
Tina Turner

Más contenidos en www.miarevista.es y nuestros perfiles. Visítanos en



Con su voz inconfundible y una trayectoria de más de cinco décadas, Amaya se ha ganado un lugar muy especial en la historia de nuestra música.

Amaya Uranga

UNA VOZ INOLVIDABLE

De Mocedades a El Consorcio, sus canciones han marcado a varias generaciones. Ahora, **sus compañeros le rinden un emotivo homenaje.**

Basta escuchar los primeros acordes de *Eres tú* para que aparezcan recuerdos, personas y momentos que creíamos olvidados. Detrás de esa canción está Amaya Uranga, la voz que varias generaciones asocian a Mocedades.

UNA VOZ QUE CRUZÓ FRONTERAS

Nació en Bilbao, en 1947, en una familia de nueve hermanos donde cantar era casi tan natural como conversar. Empezó junto a sus hermanas Izaskun y Estíbaliz y, a finales de los sesenta, aquel grupo de jóvenes que ensayaba por pura ilusión terminó convirtiéndose en Mocedades. La voz cálida y poderosa de Amaya se reconocía desde la primera nota. En 1973, Eres tú logró el segundo puesto en Eurovisión y cruzó fronteras. Después llegarían canciones como Tómame o déjame, Amor de hombre o El vendedor.

EN SOLITARIO

En 1984 decidió dejar Mocedades y emprender su propio camino. No era una decisión menor: dejaba el grupo con el que había llegado a Eurovisión. Grabó discos en solitario, entre ellos *Volver*, y compartió canciones con Joan Manuel Serrat. También encontró tiempo para sumarse a un proyecto benéfico junto a artistas como Ana Belén, Víctor Manuel, Joaquín Sabina y Rosa León.

ERES TÚ LLEVÓ LA VOZ DE AMAYA URANGA A MEDIO MUNDO EN 1973 Y SE CONVIRTIÓ EN UNA DE ESAS CANCIONES QUE NUNCA PASAN DE MODA

EL CARIÑO DE TODA UNA VIDA

En 1993 volvió para crear El Consorcio. Con ellos recuperó melodías de siempre y recibió en 2016 un Grammy Latino a la Excelencia Musical. Hoy, retirada de los escenarios, sigue ocupando un lugar especial en su público.

Y ese cariño tendrá una cita preciosa: los días 30 de noviembre y 1 de diciembre, el Nuevo Teatro Alcalá de Madrid acogerá *De Mocedades a El Consorcio – Querida Amaya*, un concierto homenaje en el que sus compañeros celebrarán su voz y su legado. Ella no actuará, pero estará presente en cada canción. Y, seguramente, en más de una lágrima de emoción.



El Consorcio rinde homenaje a Amaya Uranga con un espectáculo que celebra su trayectoria y sus canciones más queridas.



SARA NAVARRETE
@sara__navarrete_psicologa

¿ES UNA CRISIS DE PAREJA O SIMPLEMENTE HEMOS CAMBIADO?

PSICÓLOGA CLÍNICA, DIRECTORA DEL CENTRO DE PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD Y AUTORA DE *AHORA YO*.

Un día te das cuenta de que ya no compartís tantas cosas como antes. Quizá habláis menos, tenéis otros intereses o necesitáis momentos diferentes. Y aparece una pregunta incómoda. ¿Nos estamos alejando o simplemente hemos cambiado? No siempre es fácil distinguirlo, especialmente cuando llevamos muchos años juntos.

YA NO SOMOS LOS MISMOS

Las personas evolucionamos. Cambian nuestras prioridades, nuestras ilusiones y nuestra manera de entender la vida. Lo que nos hacía felices a los treinta puede no ser lo que necesitamos a los cincuenta. Y eso también ocurre dentro de una relación.

En terapia de pareja suelo explicar que el problema no es necesariamente cambiar, sino dejar de interesarnos por cómo está cambiando el otro. A veces creemos conocer tanto a nuestra pareja que olvidamos preguntarle qué siente o qué necesita ahora.

UNA RELACIÓN QUE EVOLUCIONA

Un estudio publicado en 2025 en *European Journal of Personality*, realizado con 904 parejas durante dos años, observó que quienes creían que las relaciones pueden crecer y desarrollarse tendían a experimentar un menor descenso de la satisfacción con el tiempo.

Esto no significa que todo pueda solucionarse, pero sí que las relaciones necesitan atención y capacidad de adaptación.

VOLVER A ENCONTRARSE

Podemos empezar recuperando conversaciones que no giren alrededor de las obligaciones. Preguntar qué le ilusiona, compartir nuestros propios deseos o buscar actividades que disfrutemos juntos puede ayudarnos a recuperar la cercanía.

Hay una reflexión que comparto mucho en consulta: "No podemos pedirle a nuestra pareja que siga siendo la misma persona de la que nos enamoramos hace veinte años. Lo importante es descubrir si somos capaces de seguir eligiéndonos desde quienes somos hoy".

También conviene distinguir entre tener intereses diferentes y sentirse emocionalmente sola. Si predominan el desprecio, la indiferencia o el sufrimiento, es importante atender lo que ocurre y valorar la ayuda profesional.

No se trata de volver a ser aquella pareja del principio. Han pasado años y ambos habéis vivido muchas cosas. Quizá lo verdaderamente importante sea descubrir si todavía os apetece seguir construyendo una vida juntos. Porque el amor no siempre consiste en permanecer iguales, sino en aprender a acompañarse mientras todo cambia.



UNA SECCIÓN PARA NOSOTRAS con lo que nos importa, nos ayuda y nos motiva.

Patricia Urquiola

LA DISEÑADORA QUE UNE CREATIVIDAD, BELLEZA Y BIENESTAR



Foto: https://patriciaurquiola.com/

En junio, en la feria NeoCon de Chicago, Patricia Urquiola comisarió para Haworth una instalación en el vestíbulo de The Mart con piezas de 13 diseñadores norteamericanos, repartidas en espacios para trabajar, reunirse, leer y descansar.

Nacida en Oviedo en 1961, Urquiola estudió entre Madrid y Milán, donde se graduó en 1989 en el Politecnico di Milano. Allí tuvo como director de tesis a Achille Castiglioni, uno de los maestros del diseño italiano. De él aprendió a observar los objetos cotidianos y a preguntarse cómo podían hacernos la vida más fácil. Una filosofía que sigue presente en su trabajo.

MILÁN COMO MESA DE TRABAJO

En 2001 abrió su propio estudio en Milán, desde el que desarrolla muebles, interiores e instalaciones. Para ella, todo está relacionado: una silla debe resultar cómoda, pero también encajar en el espacio donde se utiliza. Esa manera de combinar belleza y funcionalidad la ha llevado a trabajar con algunas de las firmas más importantes del mundo.

Urquiola entiende el diseño como un trabajo en equipo. Escucha a artesanos, ingenieros y fabricantes para encontrar soluciones que funcionen de verdad. En NeoCon 2026 trabajó con Paved States, la plataforma de diseño de la revista *Sixtysix*, y dio protagonismo a las ideas de otros creadores.

EL MATERIAL COMO DECISIÓN

Los tejidos, las texturas y la luz tienen un papel fundamental en sus creaciones. Le interesa cómo se siente una superficie al tocarla, cómo influye el sonido en una habitación o qué colores ayudan a crear un ambiente agradable. En Chicago utiliza materiales acústicos, iluminación y contrastes suaves para conseguir espacios acogedores donde apetece quedarse.

Desde 2015 es directora artística de Cassina, una de las grandes firmas italianas de mobiliario. Su responsabilidad va más allá de imaginar piezas bonitas: también participa en las decisiones que afectan a la producción y a la identidad de la marca. Un trabajo que combina creatividad, experiencia y sentido práctico.

VIGENCIA SIN NOSTALGIA

A sus 65 años, Patricia Urquiola continúa explorando nuevas ideas sin perder de vista lo esencial. En sus proyectos hay innovación, pero también una preocupación constante por la comodidad y el paso del tiempo. Su instalación de Chicago propone espacios que acompañan distintos momentos del día, desde una reunión hasta una pausa para leer. Quizá ahí esté el secreto de su éxito: entender que las casas, las oficinas y los muebles no están hechos solo para admirarlos, sino para disfrutarlos. Y que el mejor diseño es aquel que mejora nuestra vida sin que apenas nos demos cuenta.

Patricia Urquiola trabaja desde Milán para firmas de todo el mundo y dirige el arte de Cassina desde 2015



La falta de tratamientos para la menopausia empieza a mejorar

El espray Lenzetto, que escasea en las farmacias desde marzo, vuelve de forma progresiva a partir de mediados de noviembre, según la previsión que su fabricante, Gedeon Richter, ha trasladado a la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS). El suministro se irá normalizando a lo largo de 2027. Para los parches Evopad de 25 y 50 microgramos, la AEMPS preveía recuperar el suministro el 5 de noviembre. En España, unas 400.000 mujeres utilizan estas terapias hormonales. Si utilizas alguno de estos medicamentos y tienes dificultades para conseguirlo, consulta con tu médico o farmacéutico. No cambies ni suspendas el tratamiento por tu cuenta.

El mejor regalo para las mujeres es disfrutar de más tiempo juntas

Una comida con amigas, una tarde de teatro o un paseo en buena compañía pueden ser regalos mucho más valiosos de lo que imaginamos. Y la ciencia lo confirma. Un estudio publicado en la revista *Journal of Happiness Studies*, basado en datos de tres países europeos, destaca la relación entre la amistad y la felicidad. Además, una investigación de 2026 en 25 países señala que mantener contacto semanal con los amigos se asocia con una menor sensación de soledad. Así que ¿por qué no regalar momentos compartidos? No hace falta gastar mucho para crear recuerdos que nos hagan sonreír durante años.



La pensión media de jubilación de las mujeres es un 29,4 % inferior a la de los hombres

Fuente: Seguridad Social



Más de 40 artistas recuperan su lugar en la historia del arte

Durante mucho tiempo, las mujeres artistas quedaron a la sombra de sus compañeros, pero sus obras tienen mucho que contar. La Fundación MAPFRE de Madrid dedica una exposición a más de 40 creadoras vinculadas al movimiento prerrafaelita, entre 1850 y 1914. Bajo el título *Prerrafaelismo. Itinerarios femeninos, 1850-1914*, la muestra permite descubrir a pintoras y creadoras que lucharon por desarrollar su talento en una época en la que no lo tenían fácil. Se puede visitar hasta el 10 de enero de 2027 en la Sala Recoletos (paseo de Recoletos, 23), abierta todos los días, también en el puente de diciembre.

TERCIOPELO CON ESTILO

TRES FORMAS DE COMBINARLO CON TUS BÁSICOS FAVORITOS

Una chaqueta, un pantalón o una falda de terciopelo sirven para mucho más que la cena de Nochebuena. Con prendas lisas y tejidos mates alrededor, se llevan a la oficina, a comer o a tomar un café, y por la noche basta con cambiar el calzado.

El terciopelo tiene un brillo propio y no hace falta reservarlo para las fiestas. Funciona mejor como única prenda especial del conjunto, rodeado de algodón, punto fino, lana o vaquero. Si prefieres empezar poco a poco, prueba con un bolso o unos zapatos de terciopelo. Antes de limpiarlo, consulta la etiqueta.

También conviene fijarse en cómo cambia su aspecto según la luz. Los tonos oscuros suelen parecer más intensos en interiores, mientras que los verdes, granates y marrones ganan matices al aire libre. Por eso, antes de decidirte por una prenda, mírala junto a una ventana y comprueba si te gusta su color en distintas condiciones.

Al probártela, observa hacia dónde cae el pelo del tejido: al pasar la mano notarás que en un sentido queda más suave y en otro cambia de tono. Es completamente normal.

Para guardarla, deja espacio en el armario y evita que quede aplastada entre otras prendas. Si aparecen marcas, cuélgala un rato en el baño después de ducharte, lejos del agua, y deja que el vapor ayude a suavizarlas. Así conservará su aspecto durante más tiempo.


MANGO

UN TERCIOPELO BIEN COMBINADO FUNCIONA EN EL DÍA A DÍA. TEJIDOS MATES ALREDEDOR, PROPORCIÓN CLARA Y UN CALZADO SENCILLO QUE EQUILIBRA

UNA CHAQUETA QUE VA CON TODO

¿Tienes una chaqueta de terciopelo que solo sacas en Navidad? Dale una segunda vida con unos vaqueros rectos, camiseta blanca y mocasines. Si hace frío, añade un abrigo de lana en tono camel. Para una comida especial, cambia los mocasines por botines de tacón y ponte unos pendientes dorados. Elige un bolso sencillo y evita las blusas brillantes: así la chaqueta destaca sin que el conjunto resulte demasiado arreglado.



Mango
(69,99 €)



Stradivarius
(8,99 €)



Mango
(39,99 €)



Pitillos
(89,95 €)



ZARA
(15,95 €)



Tintoretto
(49,99 €)

Uniqlo
(129,90 €)





DreiMaster
(169,99 €)



H&M
(69,99 €)

UNA FALDA PARA MAÑANA Y NOCHE

Esa falda midi de terciopelo que guardas para las fiestas también sirve para ir a trabajar o a tomar café con amigas. Prueba a llevarla con un jersey de punto fino, medias mates y botas altas de tacón cómodo. Si tiene vuelo, elige un jersey algo entallado; si es recta, uno más holgado quedará estupendo. Por la noche, cambia las botas por unos zapatos de salón y añade un bolso pequeño. No necesitas mucho más, la mezcla de texturas ya aporta un toque especial.

EL PANTALÓN QUE ESTILIZA

Un pantalón de terciopelo negro o azul marino es de los más fáciles de combinar. Combínalo con un jersey fino de cuello redondo y unos botines de piel. Si es ancho, mete ligeramente el jersey por delante para definir la cintura. Para salir a cenar, añade una camisa blanca y un collar discreto. Vigila el largo para que no arrastre ni forme pliegues sobre los zapatos.



Parfois
(25,99 €)



Massimo Dutti
(39,95 €)



C&A
(10,99 €)



Pull&Bear
(35,99 €)

ATRÉVETE CON LAS LENTEJUELAS

CÓMO ACERTAR SIN RESULTAR RECARGADA

El brillo también tiene sitio en tu armario. Una falda, una chaqueta o un bolso pueden dar un toque especial a tu look. Descubre cómo combinarlas para verte guapa y sentirte cómoda.

Las lentejuelas ya no son solo para Nochevieja. Esta temporada también se llevan de día, para salir a comer, ir al teatro o disfrutar de una tarde con amigas. Se llevan con ropa sencilla y con un solo elemento brillante por conjunto.

UNA FALDA QUE DA JUEGO

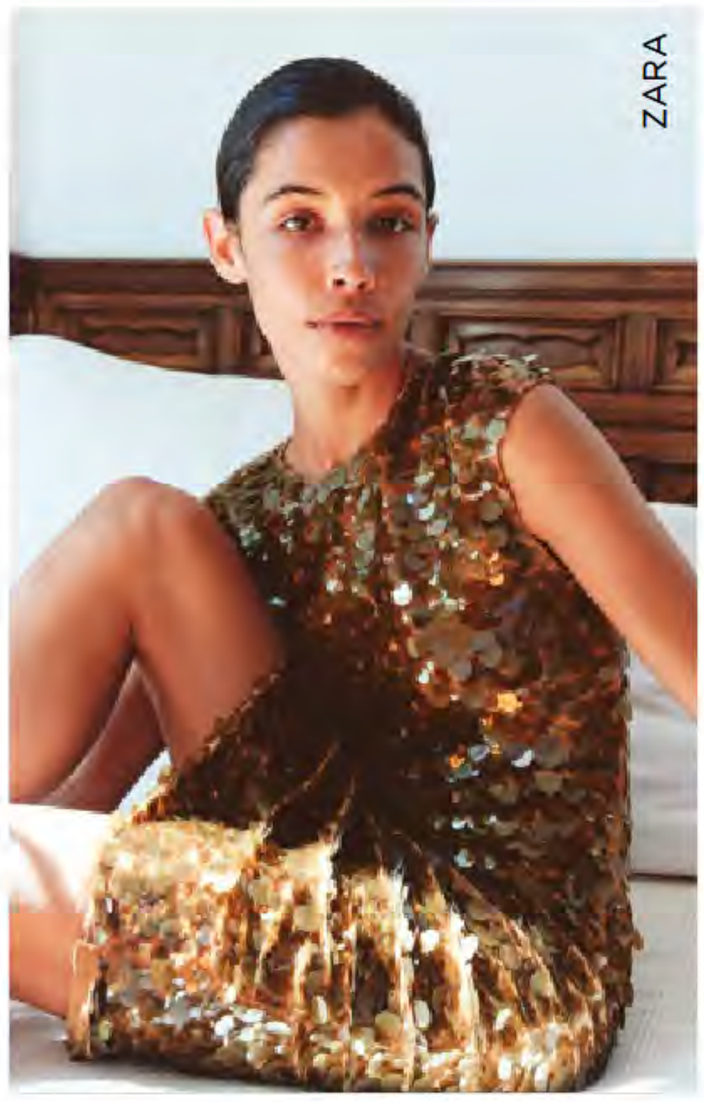
Si tienes una guardada desde las últimas fiestas, ha llegado el momento de recuperarla. Para el día, combínala con un jersey de punto suave, unas botas de tacón cómodo y un abrigo recto. Los tonos beige, gris o negro ayudan a equilibrar el brillo. Por la noche, cambia el jersey por una blusa lisa y añade unos pendientes pequeños. No necesitas nada más.

LA AMERICANA

Una americana de lentejuelas puede transformar unos vaqueros en un conjunto perfecto para una cena. Elige unos pantalones rectos, una camiseta blanca y unos botines negros. Si prefieres algo más elegante, llévala sobre un vestido sencillo. Póntela abierta y sin collares grandes; con el brillo de la americana es suficiente.

...Y PARA SORPRENDER

Aunque parezca una opción atrevida, un pantalón de lentejuelas puede resultar más favorecedor de lo que imaginas. Si es ancho, combínalo con una camisa de algodón o un jersey fino.. Para los pies, unos zapatos de tacón medio.


ZARA

Combinadas con básicos sencillos, resultan elegantes y favorecedoras sin excesos.


Mango (29,99 €)


H&M (49,99 €)


Mango (69,99 €)


Parfois (c.p.v.).

DESCUBRE TU SUERTE
Y TU FORTUNA



TODOS LOS SECRETOS
DEL HORÓSCOPO Y EL ZODÍACO
PARA DISFRUTAR DEL AÑO
CON LA MEJOR DE LAS ENERGÍAS

También puedes conseguir tu revista *mia* 'Horóscopo' en
https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia

¡LAS MEJORES RECETAS PARA CELEBRAR EN FAMILIA Y CON AMIGOS!



En este **miaBOOKS** encontrarás las recetas de los mejores aperitivos, platos principales y postres para que tus celebraciones sean inolvidables.

También puedes conseguir tu **miaBOOKS** 'Recetas para celebrar'
en nuestra tienda 'online' a través del código QR.

¡Escanea y lee!



25N: CUANDO ELLAS CANTARON LO QUE MUCHAS CALLABAN

POR ENCARNA TALAVERA, periodista y creadora de contenido Lifestyle +50

Cada semana, la creadora de contenido Encarna Talavera, más conocida en redes sociales como **@encarnatalavera**, nos cuenta con humor y sin filtros cómo se viven hoy los 50.



Hay canciones que se escuchan y canciones que se quedan dentro. Algunas, incluso, han conseguido poner palabras a lo que muchas mujeres no se atrevían a contar. En el mes en el que se conmemora el 25 de noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, merece la pena recordar a quienes utilizaron su voz para romper silencios.

María Jiménez fue una de las primeras en cantar sin rodeos al maltrato y a la dignidad de quien decide marcharse. Su *Se acabó* se convirtió en una declaración de independencia mucho antes de que habláramos de empoderamiento.

En 2004, Bebe sacudió conciencias con *Malo*, una denuncia directa de la violencia machista. Pero también nos regaló *Ella*, un himno a la autoestima y a las ganas de volver a empezar. Dos canciones de un mismo disco, Pafuera telarañas, que siguen resonando cada 25N y cada 8M.

Rozalén convirtió *La puerta violeta* en un símbolo de libertad y esperanza. Y Amaral, con *Salir corriendo*, puso música a esa pregunta que tantas veces nos hacemos: ¿por qué resulta tan difícil abandonar una relación que hace daño?

Son canciones de distintas generaciones, pero todas tienen algo en común: consiguieron que millones de personas escucharan historias que durante demasiado tiempo permanecieron ocultas.

Incluso dos hombres hicieron un himno de *Y en tu ventana*, una canción que retrata la soledad de una mujer atrapada en una relación violenta y que nos recuerda que mirar hacia otro lado nunca debería ser una opción.

Ojalá algún día estas canciones sean solamente recuerdos de una realidad superada. Mientras tanto, sigamos escuchándolas. Pero, sobre todo, escuchemos a las mujeres.

DAFNE FERNÁNDEZ

"RECONOCER QUE NO PUEDO CON TODO ME HA HECHO MEJOR"

Empezó a bailar con tres años, **se convirtió en un rostro generacional con *Un paso adelante* y, hoy, como embajadora de los 25 años de *Barbie en el Cascanueces*,** la actriz vuelve a la barra de ballet para hablar de disciplina, vulnerabilidad y maternidad.



Fotografía: Getty.

Dafne Fernández nos recibe en el Teatro Real de Madrid, recién salida de una clase de danza con la que ha celebrado el aniversario de la primera película de animación de Barbie. Vestida de blanco y con la emoción a flor de piel, la actriz se reconcilia con aquella niña de familia humilde que heredó su primera Barbie y que solo tenía una certeza, que el esfuerzo era el único camino. Hablamos con ella del baile que todavía la cura, de lo que le enseñaron sus personajes y de lo que la maternidad le ha obligado a aprender: escucharse, poner límites y soltar.

Empezaste a bailar con solo tres años y te formaste en danza clásica desde muy pequeña. Ahora eres embajadora del 25º aniversario de Barbie en el *Cascanueces*. ¿Qué significa para ti y qué recuerdos te trae de aquella niña que soñaba con bailar?

Para mí es un sueño estar hoy aquí, porque siento que estoy recogiendo todo lo que he sembrado durante tantos años. Me imagino a esa niña que solo tenía ilusión, que miraba muy lejos, pero no sabía si lo podría conseguir. El único camino era el esfuerzo, la lucha, la constancia y la disciplina. Yo tuve una Barbie heredada, vengo de una familia humilde, así que ser hoy embajadora de Barbie es algo que todavía

no me creo. Pero hoy, a mis 41 años, pienso que me lo merezco.

Barbie acercó *El Cascanueces* a toda una generación con la película de 2001, y ahora regresa con una nueva producción de animación en Netflix y una colección de muñecas. ¿Qué tiene esta historia para seguir conectando con niños y niñas 25 años después?
Barbie siempre se ha adaptado a todos los tiempos. Lo que tiene es que no solo importa lo que ves, sino lo que hay dentro de ella. Es una Barbie sensible, que quiere expresarse no a través de la ropa o de los looks, sino a través del movimiento. Y si baila, significa que es muy trabajadora, que pone mucho esfuerzo y que es disciplinada. Yo, de pequeña, solo conocía a bailarinas como Maya Plisétskaya o a Rudolf Nuréyev, gente que sentía muy lejana. Que Barbie sea bailarina va a hacer que muchos niños y niñas se sientan representados, como me pasó a mí.

La danza exige una disciplina enorme, sobre todo cuando empiezas tan joven. ¿Qué le dirías hoy a una niña que sueña con ser bailarina?
Que el cuerpo es infinito y que quizá el único obstáculo sea su propia cabeza. Cuando yo bailaba, había una frase: "No es que no puedas, es que no quieres". Y es verdad, el cuerpo siempre puede. Le diría que se formara muchísimo, que viera muchísimos ballets, que escuchara muchísima música clásica, porque eso le educa el oído, y que siga adelante. Y que si sus padres o sus tutores no la apoyan, que siga igualmente.

Aunque tu carrera tomó el camino de la interpretación, el baile siempre ha formado parte de tu identidad. ¿Sigues bailando? ¿Te gustaría unir de nuevo tus dos pasiones en un proyecto?
Sigo bailando, pero antes eran seis horas y media al día y ahora, cuando hago una clase, me noto muy oxidada. Me encantaría tener un proyecto de bailarina como excusa para meterme a tope, involucrarme al cien por cien, porque el baile me cura, me ayuda al alma. Muchas veces sueño que estoy bailando y me despierto feliz. Creo que necesito la danza.

> "El baile me cura, me ayuda al alma. Muchas veces sueño que estoy bailando y me despierto feliz. Creo que necesito la danza"

Para toda una generación siempre serás Marta Ramos, de *Un paso adelante.* Han pasado más de 20 años de aquella serie que despertó tantas vocaciones. ¿Cómo recuerdas esa etapa?
Justo antes de que me llamaran para interpretar ese personaje estaba buscando una compañía para bailar. Tenía mucha incertidumbre, miedo de qué iba a ser de mí, de tener que irme lejos de mi familia. Además, era una niña muy alta, así que tenía que ser muy buena, porque solo podía ser solista, no cuerpo de baile. Y entonces llegó *Un paso adelante,* que unía mis dos pasiones. Lo recuerdo como un honor y una suerte, pero también como una etapa bastante agobiante, estaba en el último año de conservatorio y de instituto, tenía 17 años y de repente me vi con muchísima fama. Menos mal que tenía unos padres que me bajaron a la tierra.

Has pasado por series tan distintas como *Los Serrano, Tierra de lobos, El chiringuito de Pepe* o *Cuatro estrellas.* ¿Alguna supuso un punto de inflexión?
Todos los personajes, porque llegaron en épocas distintas de mi vida. *Tierra de lobos* fue un reto porque interpretaba a una mala, y a mí me han educado para ser buena persona. Buscar ese punto de vista me enseñó que todos somos capaces de ser perversos y que hay maneras de hacer las cosas que pueden ser muy dañinas. Con *El chiringuito de Pepe* me inicié en la comedia y me encantó. Descubrí que es la técnica más difícil, el drama lo puedes hacer sola, pero la comedia es ritmo, uno prepara el chiste y el otro lo remata; necesitas a tus compañeros. Y en *Cuatro estrellas* aprendí a verme como mujer en televisión, ya no tan niña. Ahí entendí que el paso del tiempo es algo bueno, ya no era solo una mujer, era una madre.

Has hablado con mucha sinceridad de la presión y las inseguridades que hay detrás de tu profesión. ¿Qué has aprendido sobre ti misma con los años?
Lo más importante..., que no puedo con todo. He sido una mujer todoterreno, pero no es positivo decirme que puedo con todo. Reconocer que soy vulnerable y que necesito la ayuda de los demás me ha hecho mejor. Es también lo que me enseña el trabajo con la psicóloga, estar mucho más tranquila, más regulada, porque vivía muy desregulada y era horrible.

La maternidad también ha marcado un antes y un después. ¿Cómo te ha cambiado como mujer y como actriz?
Me ha enseñado a escucharme, a quererme, a poner límites, a luchar. Ahora soy madre y tengo que estar

> "Con los años he aprendido que no puedo con todo. He sido una mujer todoterreno pero no es positivo decirme que puedo con todo"



bien porque tengo que estar bien para mis hijos. Eso es lo más importante y me ha cambiado la perspectiva, a valorarme, a quererme y, sobre todo, a escucharme mucho más.

¿Qué es lo que más te cuesta de conciliar la maternidad con una profesión de horarios tan imprevisibles? ¿Qué has aprendido a relativizar?

A soltar. Antes no me quería perder ningún día y ahora tengo claro que habrá días que me voy a perder, pero también voy a ganar en seguir siendo una mujer individual, no solo madre. Mi marido y yo nos lo hemos montado muy bien; y no quiero llamarlo ayuda, porque es el trabajo de los dos y la responsabilidad recae en ambos. Además, tenemos la suerte de poder pagar a una persona que nos cubra en ciertos momentos, algo que no todo el mundo puede permitirse. Es un dinero que invierto para poder trabajar y seguir creciendo.

¿Con qué te gustaría que te sorprendiera la vida, en lo profesional o en lo personal?

Me gustaría protagonizar a una mujer muy compleja, no destrozada físicamente, sino rota por dentro, sin que se le note. Creo que estoy preparada para un trabajo así, muy pequeño y a la vez muy complejo, un poco en la línea de *Valor sentimental*. Aparentemente sencillo, pero muy complejo de verdad.

4 DATOS SOBRE...

'BARBIE EN EL CASCANUECES'

- **Un aniversario de cuento.** Estrenada en 2001, fue la primera película de animación de Barbie y abrió una saga que llegaría después con *Rapunzel* o *El lago de los cisnes*. Inspirada en el cuento de Hoffmann y con la música de Chaikovski, acercó el ballet a toda una generación.
- **Una embajadora bailarina.** Para celebrar sus 25 años, Mattel ha elegido a Dafne Fernández, que impartió una clase de danza en el Salón Carlos III del Teatro Real junto al Real Teatro de Retiro, el escenario infantil del coliseo. "Barbie está en todos los hogares del mundo y yo ahora lo estoy viviendo con mis hijos", asegura.
- **Nuevo capítulo en Netflix.** Este noviembre llega a la plataforma un nuevo especial de animación de unos 45 minutos, que se suma a la película original de 2001, ya de vuelta en el catálogo.
- **Revisitar el famoso ballet clásico.** El Real Teatro de Retiro representará *El Cascanueces* del 19 al 30 de diciembre.

Fotografía: D.R.



VIVIR SOLA
CADA VEZ MÁS HABITUAL

Tener una casa para ti significa organizarte a tu manera, disfrutar de tu espacio y tomar tus propias decisiones. También supone **afrontar algunos gastos y responsabilidades sin compartirlos.**

1 DE CADA 4 MUJERES

Aproximadamente, en nuestro país, una de cada cuatro mujeres de entre 30 y 34 años vive sola. Esta tendencia refleja un cambio social importante, impulsado en gran medida por una mayor estabilidad laboral y el deseo de construir un proyecto de vida propio antes de dar otros pasos, como vivir en pareja o formar una familia.

22.081 € AL AÑO

Es el gasto medio de los hogares unipersonales de 65 o más años en 2024. Para muchas mujeres, vivir solas en esta etapa supone mantener sus costumbres, organizar su tiempo y disfrutar de su independencia. Cuidar las amistades y seguir haciendo planes ayuda a sentirse acompañada sin renunciar al espacio propio.



LA MUJERES

una parte importante de quienes viven solos en España, aunque su peso varía según la edad.

5,62 MILLONES DE HOGARES

En España, los hogares formados por una sola persona alcanzaron los 5.620.017 a 1 de enero de 2026, lo que representa el 28,4 % del total nacional según las proyecciones del Instituto Nacional de Estadística (INE). Esta cifra marca un cambio de modelo de convivencia que refleja una transformación social y demográfica profunda en el país.

30,6 % DE LOS HOGARES EN 2041

Según las proyecciones de hogares publicadas por el Instituto Nacional de Estadística (INE) en junio de 2026, el porcentaje estimado de viviendas unipersonales en España alcanzará un récord histórico para el año 2041. Este cambio demográfico reflejado en las estadísticas oficiales transforma la estructura social del país.

8,5 % CON DIFICULTADES

Es el porcentaje de personas que declaró llegar a fin de mes con mucha dificultad en 2025. No es un dato exclusivo de quienes viven solos, pero afrontar los gastos con un único ingreso puede complicar las cosas. Revisar las facturas, evitar pagos innecesarios y guardar un poco cada mes son buenos hábitos para ganar tranquilidad.





REBAJAS ONLINE

COMPRA BIEN Y SIN SORPRESAS DE ÚLTIMA HORA

Elegir desde el sofá es cómodo y tentador, pero las prisas y la emoción pueden salir caras. Antes de llenar el carrito, **descubre qué debes mirar, cuándo puedes devolver un pedido y cómo reclamar si algo falla.**

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



Dedicar unos minutos a comparar opciones y leer las condiciones puede evitar sorpresas desagradables cuando llega el paquete.

Antes de comprar en el Black Friday, que este año cae el 27 de noviembre, conviene saber cuándo una rebaja es real, en qué plazo puedes devolver un pedido y cómo reclamar si algo falla

¿ES UNA REBAJA DE VERDAD?

Un cartel que anuncia "Antes 129 €, ahora 79 €" resulta tentador. Pero ¿de dónde sale ese precio anterior? En España, cuando una tienda anuncia una rebaja, debe tomar como referencia el precio más bajo que haya aplicado durante, al menos, los 30 días anteriores. Así se evita que los comercios suban los precios justo antes de una campaña para que el descuento parezca mayor. Si algo no te cuadra, guarda una captura de pantalla, puede servirte para reclamar.

MIRA QUIÉN TE VENDE

En las grandes plataformas de compras conviven tiendas y vendedores particulares. Y no es lo mismo comprar a unos que a otros. Antes de pagar, comprueba quién está detrás del producto. Si se trata de un particular, no tendrás necesariamente los mismos

GUARDA SIEMPRE LOS JUSTIFICANTES, CORREOS Y CAPTURAS DE PANTALLA. SI ALGO SALE MAL, TENER LAS PRUEBAS A MANO TE FACILITARÁ MUCHO LA RECLAMACIÓN

ANTES DE DEJARTE LLEVAR POR UN DESCUENTO, COMPRUEBA SI LA REBAJA ES REAL. EL PRECIO ANTERIOR DEBE SER EL MÁS BAJO DE LOS ÚLTIMOS 30 DÍAS

derechos de devolución y garantía que cuando compras a una empresa. Esa información debe aparecer claramente indicada.

¿Y SI CAMBIAS DE OPINIÓN?

Compras unos zapatos, llegan a casa y no te convencen. Si los has comprado por internet a una empresa, dispones en general de 14 días naturales desde que los recibes para devolverlos sin dar explicaciones. La tienda debe reembolsarte el importe pagado, incluidos los gastos de envío ordinarios de la compra. Eso sí, puede tocarte pagar el transporte de vuelta si te avisaron antes. Hay excepciones, como algunos artículos personalizados.

QUE EL PAQUETE NO SE RETRASE

Antes de confirmar el pedido, comprueba cuándo llegará. Si la tienda no ha acordado contigo una fecha concreta, debe entregarlo en un máximo de 30 días. ¿Lo necesitas para un cumpleaños o una celebración? Asegúrate de que el plazo quede reflejado por escrito. Y conserva el correo de confirmación, te ayudará si la entrega se retrasa y tienes que reclamar.

SI ALGO LLEGA DEFECTUOSO

Imagina que compras una cafetera y deja de funcionar al poco tiempo. No es una simple devolución por arrepentimiento, entra en juego la garantía legal. Para los productos nuevos comprados a una empresa desde enero de 2022, esta es de tres años. Además, si el defecto aparece durante los dos primeros, se presume que ya existía al recibirlo. Puedes pedir que lo reparen o sustituyan sin coste, según corresponda.

RECLAMA SIN COMPLICARTE

Si el descuento era engañoso, te han cobrado de más o no aceptan una devolución a la que tienes derecho, reúne las pruebas. Capturas del anuncio, justificante de pago, condiciones de compra y correos. Después, escribe al servicio de atención al cliente, indica tu número de pedido y explica qué solución solicitas. Mejor por escrito, para que quede constancia. Si no obtienes respuesta o no se resuelve el problema, puedes acudir a los servicios de Consumo. Y si la compra fue a una empresa de otro país de la Unión Europea, el Centro Europeo del Consumidor puede orientarte. Y un último consejo. Antes de pulsar "Comprar", piensa si realmente necesitas ese artículo.

SI COMPRAS POR INTERNET Y CAMBIAS DE OPINIÓN, TIENES 14 DÍAS PARA DEVOLVER EL PRODUCTO, AUNQUE HAY ALGUNAS EXCEPCIONES QUE CONVIENE CONOCER



Desde casa y a cualquier hora, encontrar lo que buscas resulta muy sencillo. Antes de pagar, compara con calma y no te dejes llevar por las prisas.

CHECKLIST PARA EL BLACK FRIDAY

Este día puede ser una buena ocasión para darte un capricho o adelantar los regalos de Navidad. Pero antes de lanzarte, apunta estos consejos:

1) Haz una lista. Decide qué necesitas y evita llenar el carrito con cosas que no tenías pensado llevarte.
2) Fija un presupuesto. Así no te llevarás un susto cuando llegue el extracto del banco.
3) Compara modelos. A veces, el artículo de otra marca ofrece lo mismo por menos dinero.
4) Lee las opiniones. Busca comentarios de quienes ya lo tienen, especialmente los menos favorables.
5) Cuidado con las prisas. Los mensajes de "últimas unidades" pueden empujarte a decidir sin pensar.
6) Recuerda: si algo no te convence del todo, no pasa nada por dejarlo escapar.

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS



UÑAS ENCARNADAS CON ZAPATOS CERRADOS

RESPUESTA: Con la llegada del otoño y el regreso a los zapatos cerrados, las uñas encarnadas se convierten en una molestia frecuente. Este problema, conocido clínicamente como onicocriptosis, aparece cuando uno de los bordes de la uña se introduce en la piel que la rodea, provocando dolor, inflamación y enrojecimiento. En ocasiones, incluso puede producirse una infección que puede llegar a ser grave.

Una de las principales causas es utilizar zapatos demasiado estrechos, que aprisionan los dedos y ejercen una presión excesiva sobre ellos en el día a día. Sin embargo, no todo es culpa del calzado. También influyen mucho los pequeños descuidos al cortarse las uñas (como dejarlas demasiado curvas o cortas en las esquinas), los golpes directos o pisotones y la propia forma natural de tu pie, que puede hacerte más propensa a sufrir este tipo de molestias.

¿Qué podemos hacer para prevenirlas?

Lo primero es elegir un calzado con espacio suficiente para los dedos, evitando que queden comprimidos. También es fundamental cortar las uñas rectas, respetando sus bordes y sin redondear demasiado las esquinas.

Otro consejo importante es evitar los golpes y traumatismos repetidos sobre las uñas, ya que pueden alterar su crecimiento. Si hemos sufrido este problema anteriormente, conviene realizar revisiones podológicas periódicas.

¿Y si la uña ya se ha encarnado?

No debemos intentar extraerla en casa ni esperar a que desaparezca por sí sola. Una valoración temprana permite liberar el borde de la uña mediante técnicas podológicas y prevenir nuevas molestias. En casos recurrentes, puede ser necesario recurrir a una pequeña intervención.

Ante cualquier dolor o inflamación persistente, lo recomendable es acudir al podólogo para recibir un tratamiento adecuado y evitar complicaciones.



LIDIA FOLLARAT MOLINA,
podóloga del Centro Médico Quirónsalud Algeciras

¿ES REALMENTE VÁLIDO **UN TESTAMENTO QUE GESTIONO POR INTERNET?** ¿CUÁNTO **PUEDO TARDAR Y QUÉ ME CUESTA?**



Visitas, papeles y esperas son los tres factores que nos inclinan a elegir la gestión online por delante de la resolución presencial, aunque ambos canales son útiles y necesarios dependiendo de la persona, el trámite o el momento en el que lo realizamos. En cualquier caso, es una realidad que **internet agiliza** y, por ello, ya son varias las entidades que ofrecen servicios de testamentaría online, como Mapfre.

Ante la duda más frecuente, sí, **los testamentos gestionados digitalmente son válidos porque la firma se realiza presencialmente ante notario**, como con cualquier testamento habitual. Con los requisitos legales cumplidos, un testamento online es igual de válido. Rellenas tus datos desde casa, revisas el borrador con calma y solo te queda la firma con el notario para formalizarlo. Por lo que la preparación realmente se puede hacer en un rato.

En cuanto al coste, la gestión tradicional testamentaria generalmente no supone un gran desembolso, pero sí **dedicar tiempo a analizar dónde realizarlo, pedir cita**, consultar por alguna referencia, buscar asesoramiento previo, etc.

En nuestro caso, Mapfre cuenta con **un servicio de testamentaría online gratuito para los clientes que contraten cualquier modalidad del seguro de vida de la gama Confianza Vida**. Quienes accedan al servicio podrán realizar tanto el testamento hereditario (referido a las pertenencias) como el testamento vital (referido a los cuidados para el futuro), firma ante notario, la gestión integral de todos los trámites y el abono de las tasas notoriales. Por ejemplo, nosotros nos encargamos de coordinar las citas con el notario, para que, tras realizar el documento online, puedas simplificar al máximo los siguientes pasos, también incluidos en nuestro servicio.

No obstante, es lógico que puedan surgir dudas durante el proceso. En estos casos, contar con ayuda de expertos siempre será clave para desenredar los trámites. En Mapfre creemos que es un factor diferencial. De hecho, entre las prestaciones incluidas en el servicio, destacamos **el asesoramiento integral de un profesional especializado en sucesiones**, que analiza cada situación concreta y resuelve las dudas.

Poner facilidades a un proceso tan necesario es contribuir a que más personas vivan con la tranquilidad de saber que todo está en orden. Proteger a quienes nos importan no consiste solo en prever imprevistos, sino también en dejar decisiones claras y bien pensadas.



VIRGINIA CALDERON
Subdirectora de Desarrollo de Negocio de Vida Individual de Mapfre España

¿ES NORMAL SUDAR DE NOCHE A PARTIR DE LOS 45?

RESPUESTA: Sí, puede serlo, y a partir de los 45 la primera sospecha razonable es la perimenopausia, la etapa, a veces larga, en la que los ovarios producen hormonas de forma irregular antes de la última regla. Ese vaivén hormonal altera la regulación de la temperatura y el cuerpo desprende calor cuando no hace falta. De ahí despertar empapada a las cuatro de la madrugada con la ventana abierta y el edredón quitado.

SEÑALES QUE COINCIDEN

Los sudores nocturnos de esta etapa rara vez vienen solos. Suelen convivir con sofocos diurnos, esa oleada de calor que sube al pecho y a la cara, con reglas que se desordenan porque se adelantan, se retrasan o cambian de cantidad, con un sueño más frágil y con altibajos de ánimo o de concentración. Si te reconoces en varias de estas señales, el cuadro encaja con una transición normal, no con una enfermedad.

CUÁNDO CONSULTAR

Primero, cuando el sueño se rompe con frecuencia y lo notas de día, conviene consultarlo, porque existen tratamientos eficaces, hormonales y no hormonales, que se valoran caso a caso. Segundo, cuando aparece también fiebre, pérdida de peso sin explicación, ganglios inflamados, palpitaciones continuas o sudoración generalizada a cualquier hora. Ahí hay que descartar otras causas, de las alteraciones del tiroides a las infecciones o los efectos de algunos fármacos, antes de atribuirlo todo a las hormonas. Y tercero, si los episodios comienzan claramente antes de los 40, porque ese caso merece un estudio propio.

QUÉ PUEDES HACER DESDE ESTA NOCHE

Mientras llega la consulta hay margen. Mantén el dormitorio más cerca de los 18 que de los 22 grados, pon capas de cama que se puedan retirar, mejor dos mantas finas que un edredón grueso, elige tejidos naturales en pijama y sábanas, cena ligero y modera el alcohol, porque adelanta y agrava los episodios en muchas mujeres. Deja un vaso de agua fría en la mesilla para beber cuando aparezca el sofoco.

Sudar de noche en la perimenopausia es frecuente y tiene tratamiento, así que no hay razón para resignarse.

DÓNDE ACUDIR

Si te sientes identificada con estos síntomas o el descanso empieza a ser un problema, pide cita con tu médico de cabecera o tu ginecólogo para que valoren tu caso de forma personalizada y te ayuden en esta etapa con la mejor calidad de vida posible. Llevar un pequeño registro de cuándo aparecen los sudores y cuánto duran puede ser útil para comentarlo en consulta. También conviene anotar si determinados hábitos, como beber alcohol o cenar tarde, parecen empeorarlos.



¿EL YOGA AYUDA A REDUCIR EL ESTRÉS?



El yoga nos ayuda a bajar el ritmo y recuperar la calma. Para conseguirlo, combina respiración, movimiento y concentración. Respirar despacio por la nariz favorece la relajación, mientras que las posturas o asanas mejoran la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio. Al prestar atención al cuerpo y a la respiración, dejamos a un lado las preocupaciones y aprendemos a afrontar el día con serenidad. Como recordaba Santiago Ramón y Cajal, "podemos ser arquitectos de nuestra propia mente". El yoga puede ayudarnos a conseguirlo.



CRISTINA DOMENECH
profesora de Yoga Terapéutico

TE DAMOS RESPUESTAS

¿Tienes alguna duda? ¿Un problema que solucionar? Escríbenos. Buscaremos el mejor experto para darte una solución eficaz y a tu medida. **¡Estamos contigo!**

miaexpertos@zinetmedia.es

¡LAS PREDICCIONES PARA EL 2027 YA ESTÁN AQUÍ!



A LA VENTA EN TU QUIOSCO.
¡NO TE QUEDES SIN ÉL!

También puedes conseguir tu guía *mia* 'Astro 2027' en
https://suscripciones.zinetmedia.es/mia/

DIGESTIONES DE FIESTA

5 CAMBIOS PARA SENTIRTE LIGERA

En las comidas de Navidad es habitual notar pesadez, ardor o gases, sobre todo si comes deprisa, repites plato o alargas el brindis. **Aunque casi siempre son molestias pasajeras, conviene saber cómo aliviarlas.**

Después de una comida especial es fácil sentirse hinchada, con pesadez, ardor o gases. Comer más de lo habitual, hacerlo deprisa o beber alcohol puede hacer que la digestión sea más lenta. Servirte cantidades moderadas, comer sin prisas, cuidar lo que bebes y no acostarte justo después ayuda. Así disfrutarás de la comida sin terminar con esa incómoda sensación de tener el estómago demasiado lleno. Si las molestias se repiten durante más de dos semanas, consulta con tu médico.



EMPIEZA CON UNA RACIÓN REAL

En las comidas de celebración, lo mejor es empezar con poca cantidad. Si te llenas enseguida, es más fácil acabar con pesadez o hinchazón, especialmente cuando la comida se alarga durante horas. Sírvete raciones pequeñas, come sin prisas y, si te quedas con ganas, repite. Así podrás probar distintos platos sin sentirte demasiado llena. Además, darte un respiro entre uno y otro te ayudará a reconocer cuándo has comido suficiente.

Y si sabes que las comidas muy grasas o picantes no te van bien, procura tomar solo un poquito. Tampoco tienes que probarlo todo por compromiso. Elige lo que más te apetezca y disfruta de cada bocado. No se trata de renunciar a lo que te gusta, sino de evitar que después tu estómago se resienta y acabes pasando la tarde con molestias.

BAJA UNA MARCHA AL COMER

Cuando comemos deprisa, solemos tragar más aire y apenas damos tiempo al cuerpo para notar que estamos llenas. Por eso, es fácil terminar con hinchazón, eructos o esa sensación de tener el estómago a punto de estallar. Intenta masticar bien, hacer pequeñas pausas entre bocados y dejar los cubiertos mientras charlas. No hace falta estar pendiente del reloj, basta con disfrutar de la comida sin tantas prisas.

Y si la sobremesa se alarga, aprovecha para descansar un poco entre el postre, el café y la copa.

Darte ese pequeño respiro puede ayudarte a evitar el ardor y el reflujo, sobre todo si sueles notar molestias después de las comidas copiosas.

ALCOHOL: ELIGE Y ALTERNA

El alcohol puede hacer que una comida abundante nos siente todavía peor, sobre todo si tenemos tendencia al ardor o al reflujo. Si vas a brindar, procura beber despacio, alternar con agua y evitar una copa detrás de otra. Recuerda que cuanto menos alcohol tomes, mejor para tu salud y también para tu estómago.

Si tomas algún medicamento o sufres molestias digestivas con frecuencia, lo más prudente es evitarlo y consultar si puedes beber. Y no te sientas obligada a seguir el ritmo de los demás. Puedes disfrutar de la sobremesa, brindar con una bebida sin alcohol y pasarlo igual de bien. Lo importante es encontrarte bien durante la celebración y también al día siguiente.

DESPUÉS DE COMER, MUÉVETE SIN EXIGIRTE

Después de una comida abundante, tumbarte enseguida puede favorecer el ardor y el reflujo. Lo mejor es dar un paseo tranquilo de 10 a 20 minutos o aprovechar para moverte un poco por casa. No hace falta hacer ejercicio intenso, basta con caminar suavemente para sentirte menos pesada.

Si prefieres descansar, quédate sentada con la espalda incorporada y espera un buen rato antes de acostarte. Y si sueles notar ardor por la noche, prueba a elevar un poco la parte superior del cuerpo. Ayuda a hacer la digestión y a descansar con menos molestias.

CIERRA EL HORARIO CON MARGEN

En las cenas especiales, procura dejar pasar dos o tres horas antes de acostarte. Así evitarás que aparezca el ardor justo cuando quieres descansar. Y si la sobremesa se alarga, mejor tomar agua o una infusión que seguir picando dulces o sobras.

Una digestión pesada de vez en cuando no suele ser preocupante, pero si las molestias se repiten, duran varios días o aparecen síntomas como dolor intenso, vómitos persistentes, sangre en el vómito, heces negras o dificultad para tragar, consulta cuanto antes. Si notas opresión en el pecho, falta de aire o sudor frío, busca atención urgente.

TRES IDEAS MÁS DISFRUTAR DE UNA COMIDA DE FIESTA Y LEVANTARTE DE LA MESA CON MENOS PESADEZ

La digestión pesada suele mejorar con pequeños cambios que apenas requieren esfuerzo. Y lo mejor es que no hace falta renunciar a los platos que más nos gustan. Estas tres ideas pueden ayudarte a disfrutar de las comidas especiales sin terminar con esa incómoda sensación de tener el estómago demasiado lleno.

1) Elige tu plato favorito antes de sentarte. Piensa qué te apetece de verdad y disfrútalo sin prisas. Si sabes que después viene un asado que te encanta, quizá no necesites probar todos los entrantes. No se trata de comer menos por obligación, sino de dejar sitio para aquello que más ilusión te hace. Así evitarás llegar al plato principal cuando ya estás demasiado llena.

2) Deja el pan y los aperitivos en el centro. Cuando tenemos algo al alcance de la mano, es fácil seguir picando incluso después de haber perdido el hambre. Una buena idea es servirte una pequeña cantidad y apartar la fuente. También puedes aprovechar para conversar entre bocado y bocado. Comer más despacio ayuda a reconocer cuándo estamos satisfechos y evita esa pesadez que aparece al levantarnos de la mesa.

3) Si hay café, escucha a tu estómago. No tienes por qué tomarlo inmediatamente después del postre. Puedes esperar un rato, levantarte y dar un pequeño paseo. El movimiento suave suele favorecer el bienestar digestivo. Y si notas que el café te provoca acidez o molestias, prueba a sustituirlo por una infusión que te siente bien.





PREGÚNTALE AL
DR. MARTÍNEZ

Puedes mandarnos tus consultas o dudas a miadireccion@zinetmedia.es

DOLOR ARTICULAR CON FRÍO Y HUMEDAD

"Me duelen las rodillas, va a cambiar el tiempo". Muchas personas notan más rigidez o molestias articulares cuando llega el frío, la lluvia o la humedad. Aunque la relación no siempre es sencilla de demostrar, **la sensación es real para quienes la padecen y suele mezclarse con menos movimiento, más tensión muscular y articulaciones que tardan más en entrar en calor.**

El frío no causa artrosis ni artritis, pero puede hacer que algunas molestias se perciban más. Con temperaturas bajas, los músculos se contraen, nos movemos menos y las articulaciones pueden sentirse más rígidas. Además, los cambios de presión, humedad o temperatura parecen influir en algunas personas, aunque los estudios no siempre llegan a la misma conclusión.

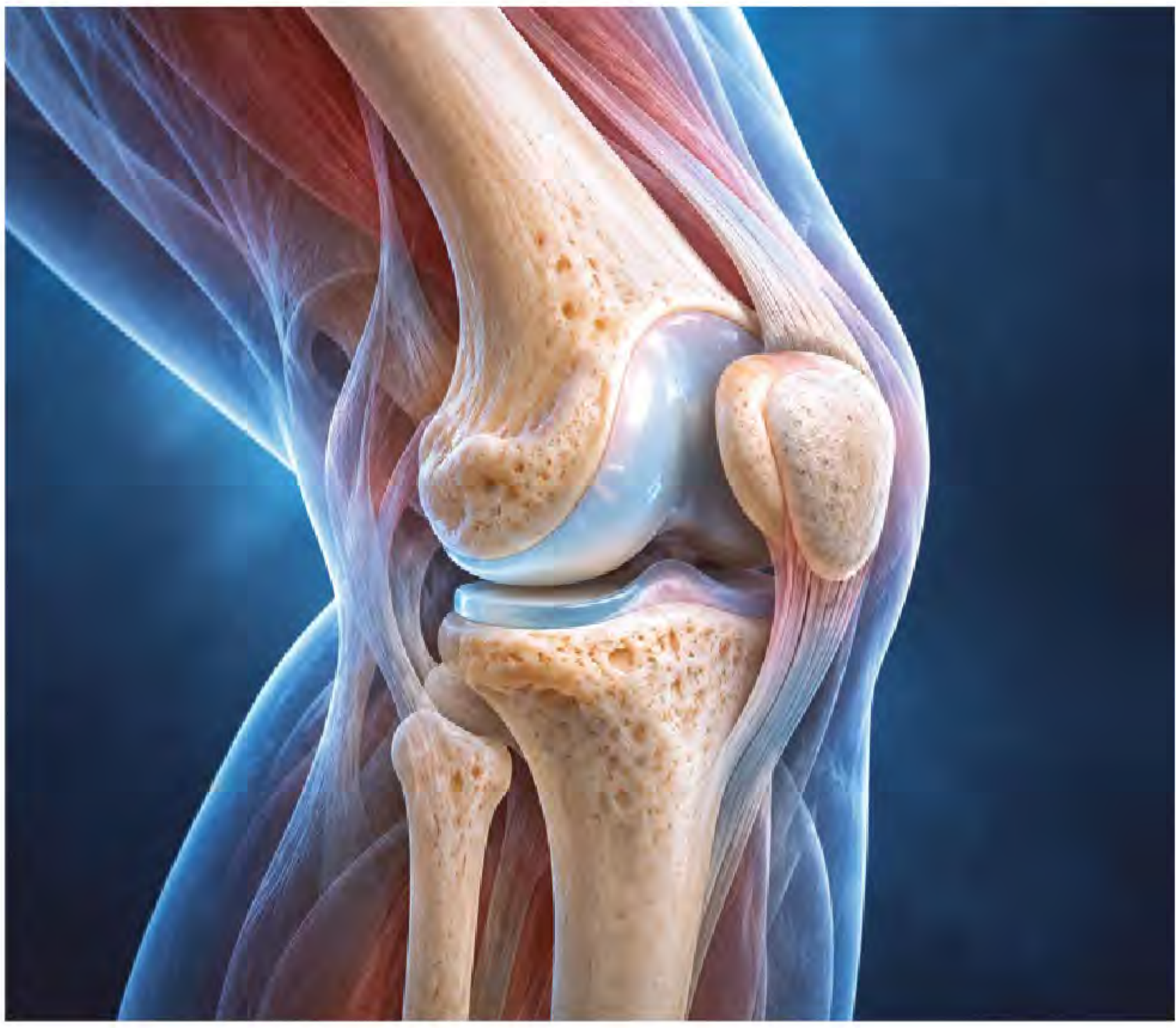
Lo importante es no quedarse solo en el tiempo. Si una rodilla, una cadera o las manos duelen más en noviembre, puede haber una articulación ya sensible que se queja cuando baja la actividad o aumenta la rigidez. El frío actúa como desencadenante, no siempre como causa.

MOVER ANTES DE EXIGIR

En estos casos, el movimiento suave suele ayudar más que el reposo completo. Caminar, hacer movilidad articular, estirar sin forzar y aplicar calor local puede reducir la sensación de bloqueo. Muchas personas mejoran cuando "entran en calor" tras unos minutos de actividad.

También conviene cuidar el calzado, evitar cambios bruscos de temperatura y no cargar peso si la articulación está inflamada. Si hay sobrepeso, incluso pequeñas reducciones pueden aliviar articulaciones de carga como rodillas y caderas.

Hay señales que no deben atribuirse al frío: inflamación importante, enrojecimiento, calor local, fiebre, dolor nocturno intenso, pérdida de fuerza, rigidez matutina prolongada o dolor que impide apoyar. En esos casos conviene consultar para descartar procesos inflamatorios, lesiones o empeoramientos que requieren tratamiento.



CONSULTA 1

RODILLAS RÍGIDAS POR LA MAÑANA

“Me levanto con las rodillas tiesas y luego parece que mejoran”.

— María M., 67 años, Logroño

Esa rigidez inicial es frecuente en articulaciones con desgaste o sensibilidad. Si mejora al moverte durante unos minutos, suele tener relación con falta de movilidad y frío.
Prueba a hacer movimientos suaves antes de empezar el día, aplicar calor local y caminar de forma progresiva. Si la rigidez dura mucho, aparece inflamación o cada vez limita más, conviene valorarlo.





CONSULTA 2

MANOS DOLORIDAS

“Con la humedad me duelen más los dedos de las manos”.

— Natalia R., 61 años, Oviedo

Muchas personas notan más dolor o torpeza en las manos con frío y humedad. Mantenerlas calientes, mover los dedos con suavidad y evitar esfuerzos repetidos puede aliviar.
Consulta si las articulaciones se hinchan, se deforman, se ponen calientes o la rigidez por la mañana dura más de media hora. Esos datos pueden indicar inflamación y no solo a molestia por el tiempo.

CONSULTA 3

REPOSO O EJERCICIO

“Cuando me duelen las articulaciones, ¿es mejor descansar o moverme?”.

— Nieves L., 64 años, Zafra

Depende del tipo de dolor. Si hay inflamación intensa, calor, enrojecimiento o dolor agudo, conviene descansar y consultar. Pero si se trata de rigidez o molestia leve, el movimiento suave suele ayudar.
Empieza despacio: caminar, movilidad en casa o ejercicios en agua templada si tienes opción. La articulación no necesita grandes esfuerzos, sino movimiento regular y bien tolerado.



EL FRÍO PUEDE HACER QUE DUELA MÁS UNA ARTICULACIÓN SENSIBLE, PERO NO DEBERÍA INMOVILIZARTE. SI EL MOVIMIENTO SUAVE MEJORA LA RIGIDEZ, VAS POR BUEN CAMINO; SI APARECE INFLAMACIÓN, CALOR O DOLOR QUE LIMITA, TOCA CONSULTARLO



CUANDO LA NAVIDAD CAMBIA

CÓMO DISFRUTAR CUANDO TU FAMILIA YA NO ES LA DE ANTES

Una separación, los hijos lejos o el cuidado de tus padres pueden alterar los planes y despertar emociones encontradas. Aprende a soltar exigencias, poner límites y elegir aquello que de verdad te hace bien a ti.

Quizá te hayas separado y tus hijos pasen las fiestas en otra casa o tu madre necesite ahora más cuidados. Puedes sentir ilusión y también tristeza porque las cosas ya no son como antes. No tienes que fingir entusiasmo ni conseguir que todo salga perfecto.

MENOS EXPECTATIVAS, MÁS TRANQUILIDAD

Cada familia tiene su propia realidad, comparar estas fiestas con las de otros años solo añade presión. En lugar de pensar en lo que debería ser, pregúntate qué te apetece y qué puedes hacer de verdad. Tal vez este año prefieras una comida sencilla, recibir a menos gente o repartir las visitas en varios días. Si un plan te apetece, adelante. Y si no tienes fuerzas para organizar una reunión, aún puedes decirlo sin disculparte. Quienes te quieren sabrán entenderlo. La celebración puede seguir siendo especial. También puedes conservar aquello que te hace ilusión. Preparar un dulce con los niños, escuchar las canciones de siempre o salir a pasear después de comer puede ser suficiente para sentir que hay algo familiar en medio de tantos cambios. No hace falta mantener todas las costumbres si te dan más trabajo que alegría.

SI TE HAS SEPARADO

La primera Navidad después de una separación puede resultar complicada, sobre todo cuando hay hijos. A las emociones se suman horarios, desplazamientos y acuerdos con la otra persona. Lo que más ayuda a los pequeños es saber con antelación dónde estarán y con quién, sin tener que elegir entre papá y mamá. Explícales los planes con palabras sencillas y procura cumplir lo acordado.

Deja resueltos los días importantes y sé flexible con el resto. Y, aunque a ti te cueste, intenta no transmitirles el disgusto que puedas sentir cuando les toque estar en la otra casa. Pueden disfrutar con ambos progenitores sin tener que preocuparse por cómo te encuentras tú. Si necesitas desahogarte, busca a una amiga o alguien de confianza.

CUANDO LOS HIJOS TIENEN OTROS PLANES

Que tus hijos no puedan venir a casa puede dar pena, incluso cuando comprendes sus motivos. Quizá trabajan, viven lejos o quieren repartir su tiempo con la familia de su pareja. En vez de quedarte esperando una llamada de última hora, propón una fecha para reuniros antes o después. Una comida en enero puede ser igual de especial.

Quedar con amigos, visitar a un hermano o preparar algo que te guste también cuenta. Que la familia cambie de costumbres no significa que tú tengas que quedarte sin disfrutar.

CUIDAR SIN HACERLO TODO TÚ

Si tu madre o tu padre necesita ayuda, las celebraciones pueden convertirse en una carrera de recados, medicación y preparativos. Es fácil que acabes pendiente de todos y te olvides de descansar. Antes de aceptar más compromisos, piensa qué tareas son realmente necesarias y cuáles podéis simplificar.

Si tienes hermanos u otros familiares, pide ayuda de forma concreta. Uno puede encargarse de la compra, otro del transporte y otro acompañar a vuestra madre mientras tú descansas un rato. No esperes a estar al límite para repartir responsabilidades. Y si una reunión larga resulta demasiado cansada para la persona a la que cuidas, una visita más corta puede ser la mejor opción para todos.

HABLAR CLARO TAMBIÉN AYUDA

A veces lo más difícil no es organizar las comidas, sino escuchar comentarios que duelen. Puede que alguien pregunte demasiado por tu separación o insista en que deberías animarte. No necesitas dar explicaciones a toda la familia. Una respuesta amable y firme, como "Prefiero no hablar de eso hoy", basta. Si vuelven a insistir, cambia de tema sin sentirte culpable. Tampoco pasa nada si en algún momento necesitas salir a tomar el aire, irte antes o quedarte en casa. Intenta reservar algún rato para ti entre tantas obligaciones. Y si la tristeza, la ansiedad o el agotamiento te impiden descansar o seguir con tu vida durante semanas, hablar con un profesional puede ayudarte.

Estas fiestas quizá no sean las que habías planeado, pero aún pueden tener momentos bonitos. Quédate con las personas y los planes que te hacen bien, acepta que no todo saldrá como antes y date permiso para disfrutar a tu manera.



NO HACE FALTA MANTENER TODAS LAS TRADICIONES. LO IMPORTANTE ES ADAPTARLAS A TU NUEVA REALIDAD Y DISFRUTAR SIN PRESIONES



Adaptar los planes a las circunstancias de cada momento ayuda a disfrutar de las reuniones con menos presión

UN PLAN PARA DISFRUTAR SIN AGOBIOS

Antes de organizar las fiestas, dedica unos minutos a pensar qué te apetece hacer y qué preferirías evitar. Anota dos tradiciones que quieras mantener, como un paseo o una comida familiar, y otras que este año te resulten demasiado pesadas. Después, reparte las tareas. Pide a alguien que se encargue de cocinar, hacer la compra o acompañar a tus padres. Habla con tiempo con quienes vayan a reunirse contigo y explica qué necesitas.

Deja también algún hueco libre para descansar o improvisar. No hace falta llenar cada día de compromisos para pasarlo bien.

ESENCIA marie claire

Un año de tendencias y novedades





Escanea y suscríbete

SUSCRÍBETE FÁCILMENTE:

Por internet: https://suscripciones.zinetmedia.es/marie-claire/marie-claire-suscripciones/

Por teléfono: 91 060 44 82

Suscripción a Marie Claire digital* o papel (formato grande). Quedan excluidos los objetos promocionales de portada. Oferta solo válida para España para las primeras 120 solicitudes. Consulte las bases legales en nuestra página web https://suscripciones.zinetmedia.es/clausula-de-privacidad, en el teléfono de atención al cliente 91 060 44 82 de lunes a viernes de 9 a 18 h. (julio y agosto de 8 a 15 h.) o escribiendo a suscripciones@zinetmedia.es

*Formato pdf.

10 GESTOS DIARIOS PARA UNA PIEL FRESCA Y CONFORTABLE

Una rutina de cuidados sencilla y adaptada a cada tipo de piel ayuda a mantenerla en buenas condiciones.



Diez gestos para cuidar la piel del rostro con lo que ya tienes en el neceser: **cómo limpiarla, hidratarla y protegerla cada día, cuándo merece la pena un activo o una exfoliación y cuándo conviene consultar con el dermatólogo.** Sin comprar cada novedad ni sumar pasos.

1. ANTES DE USAR UNA CREMA, OBSERVA TU PIEL

¿Has notado que una crema que antes te encantaba ahora te resulta pesada? ¿O que al lavarte la cara sientes tirantez? Antes de comprar otro producto, dedica unos minutos a observar cómo está tu rostro. La idea es saber qué necesita, sin sumar pasos.



FÍJATE EN LO QUE NOTAS

Lávate la cara con tu limpiador habitual y espera unos minutos sin aplicarte nada. Si notas tirantez, picor o calor, quizá te convenga simplificar la rutina y elegir fórmulas suaves. Si estás cómoda, no hace falta cambiar nada. Recuerda si has estrenado un cosmético o abusado de los exfoliantes.

¿NECESITAS MÁS HIDRATACIÓN?

Fíjate en cómo responde tu piel a lo largo del día. Si aparece descamación o notas zonas ásperas, apuesta por una hidratante sencilla y un protector solar que toleres bien. Si mantiene una sensación agradable, evita añadir capas de crema por costumbre. Más productos no siempre ayudan y algunos pueden causar molestias.

INTRODUCE LOS CAMBIOS POCO A POCO

Tú conoces mejor que nadie qué cosméticos te sientan bien. Si sueles reaccionar a las novedades, prueba solo una cada vez. Antes de extenderla por todo el rostro, aplícala en una zona pequeña según las indicaciones. La Academia Española de Dermatología y Venereología aconseja repetir la prueba dos veces al día durante siete días.

MIRA LA TEXTURA Y EL TONO

Observa si hay granitos, rojeces, descamación o una textura más rugosa de lo habitual. Si la piel está irritada, deja descansar unos días los exfoliantes y evita combinar varios ingredientes activos. Vuelve a una limpieza suave, hidratación y protección solar. Después, recupera los productos de uno en uno.
Si te ves más apagada o aparecen rojeces, recuerda que mirarte al espejo no basta para conocer la causa. Revisa si has tomado más el sol, cambiado de protector o estrenado una fórmula. Y no olvides las experiencias anteriores. Si algo ya te provocó molestias, mejor no insistir.

CUÁNDO CONSULTAR

Una prueba casera no descarta todas las alergias. Si el picor, el eccema o las irritaciones se repiten, acude al dermatólogo. Podrá valorar qué ocurre y, si hace falta, realizar pruebas específicas para identificar posibles alérgenos.

2. LIMPIA CON SUAVIDAD

LIMPIA CON SUAVIDAD
Para tener la piel limpia no hace falta frotar ni dejarla tirante.
Si después de lavarte notas sequedad, picor o escozor, quizá tu limpiador sea demasiado fuerte o lo estés aplicando con demasiada fuerza.
Busca un producto adecuado para tu tipo de piel y, si es sensible, mejor sin perfume.
Aplícalo con las yemas de los dedos, sin esponjas ni cepillos que puedan irritarte. Utiliza agua templada, masajea el rostro suavemente y aclara bien.
Después, seca con una toalla limpia, dando pequeños toques, sin arrastrarla sobre la cara.
Si llevas maquillaje o protector solar resistente al agua, utiliza un desmaquillante apropiado para retirarlo completamente.
No necesitas hacer una doble limpieza todos los días por costumbre.
En general, puedes lavarte la cara por la mañana y antes de acostarte, adaptando la frecuencia a lo que tolere tu piel. Hazlo también después de sudar mucho, pero evita lavarte continuamente si no hace falta.
Y si aparecen rojeces o molestias persistentes, consulta con un dermatólogo.

3. HIDRATA CON LA PIEL AÚN HÚMEDA

UNA PIEL SUAVE Y CONFORTABLE

Si después de lavarte la cara notas tirantez, picor o esa sensación de piel áspera, quizá necesites una hidratante que te siente mejor. No necesitas cambiar toda tu rutina. Una crema adecuada puede devolverle confort.

El momento de aplicarla también cuenta. Hazlo después de limpiar el rostro, cuando aún esté ligeramente húmedo. Así ayudas a conservar parte del agua que queda en la superficie. Extiéndela suavemente, sin frotar.



Al mirar la etiqueta, fíjate en ingredientes como la glicerina o el ácido hialurónico, que ayudan a mantener la hidratación. Las fórmulas con lípidos, como las ceramidas, también pueden resultar útiles para reforzar la barrera cutánea. La hidratación mejora el aspecto de la piel, pero no borra las manchas ni sustituye al protector solar diario.

La textura importa tanto como los ingredientes. Si tienes la piel seca, probablemente te resulte más agradable una crema consistente que una loción muy fluida. En cambio, si te maquillas o no soportas la sensación grasa, puedes elegir una textura ligera para el día. Por la noche puedes usar otra más nutritiva. Elige la que te resulte cómoda y puedas utilizar cada día sin sentir que llevas una capa pesada sobre la cara.

¿Notas que a media mañana vuelves a tener las mejillas tirantes? Antes de comprar otro sérum, prueba a cambiar a una crema algo más rica o a reaplicar una pequeña cantidad donde lo necesites. Tampoco es obligatorio aplicar la misma cantidad en todo el rostro. Hay personas con la frente más grasa y las mejillas secas y pueden adaptar la cantidad a cada zona.

Si tu piel se irrita con facilidad, cuanto más sencilla sea la elección, mejor. Empieza por una hidratante sin perfume y deja pasar unos días antes de introducir otra novedad. Que un ingrediente esté de moda no significa que te vaya a sentar bien. Si notas escozor, enrojecimiento o molestias después de estrenarla, suspende su uso y vuelve a lo que ya tolerabas.

Por último, si utilizas una crema medicinal recetada, pregunta cómo combinarla con la hidratante. El orden y el tiempo entre aplicaciones pueden variar según el tratamiento. Si la sequedad persiste, aparecen grietas o el picor te despierta por la noche, consulta con dermatología.

SI TE EXPONES AL AIRE LIBRE, REAPLICA EL FOTOPROTECTOR CADA 2 HORAS Y TRAS SUDAR O BAÑARTE, SEGÚN LA ETIQUETA, TAMBIÉN EN OTOÑO E INVIERNO

4. PROTECTOR SOLAR TODOS LOS DÍAS

El protector solar es uno de esos cuidados que merece la pena mantener durante todo el año, incluso cuando está nublado. Elige uno de amplio espectro, con SPF 30 o superior, y que te resulte agradable para usarlo a diario.

Aplícalo como último paso de tu rutina, antes del maquillaje. Evita mezclarlo con la base o la crema hidratante, ya que podrías reducir su eficacia.

Extiéndelo generosamente por el rostro, las orejas y el cuello, sin olvidar las zonas que suelen quedar desprotegidas.

Si vas a pasar tiempo al aire libre, busca la sombra siempre que puedas y utiliza gafas de sol y sombrero.

Recuerda renovar la protección aproximadamente cada dos horas y después de bañarte, sudar o secarte con una toalla. Si vas a hacer deporte, te vendrá bien una fórmula resistente al agua.

¿Tienes la piel sensible y algunos protectores te producen escozor? Prueba uno sin perfume. Los filtros minerales, como el óxido de zinc, pueden ser una buena alternativa, aunque lo importante es encontrar uno que tu piel tolere bien.



5. UN ACTIVO, SOLO SI LO NECESITAS

No necesitas llenar tu rutina de ingredientes de moda. Piensa primero qué quieres mejorar. La vitamina C puede ayudarte a conseguir un tono más uniforme, mientras que la niacinamida favorece la barrera protectora de la piel. El ácido azelaico se utiliza para tratar el acné y la rosácea, y los retinoides pueden mejorar la textura y algunas manchas. Estos últimos se introducen poco a poco, preferiblemente por la noche, y deben evitarse durante el embarazo. Si tu piel ya está bien, tampoco hace falta añadir nada.



6. EXFOLIA SOLO SI TU PIEL LO TOLERA



¿De verdad necesitas exfoliarte? Si ya limpias e hidratas bien tu rostro, quizá no haga falta. Aunque puede ayudarte a conseguir una piel más suave, también puede provocar rojeces o irritación si te pasas.
Hay dos formas de hacerlo. La exfoliación mecánica utiliza productos con pequeños gránulos o accesorios que eliminan células muertas mediante el roce. La química emplea ingredientes, como ciertos ácidos, que ayudan a desprenderlas sin necesidad de frotar. Ninguna es mejor para todo el mundo y ambas requieren cuidado.
Si tienes la piel irritada, con granitos inflamados o pequeñas heridas, es preferible esperar. Ten especial precaución si utilizas retinoides o peróxido de benzoilo, porque pueden aumentar la sensibilidad. Si decides exfoliarte, sigue las indicaciones del producto, hazlo con suavidad y termina aplicando una crema hidratante. Y recuerda que no es un paso obligatorio para tener una piel bonita.

7. CONTORNO DE OJOS, A TOQUECITOS

La piel del contorno de ojos es más fina que la del resto de la cara. Si tienes una crema que te sienta bien, aplica poca cantidad con el dedo anular, dando toquecitos, sin frotar ni estirar la piel. No te acerques demasiado a las pestañas para que la crema no entre en los ojos ni te moleste.

8. MAQUILLAJE LIGERO, SIN SUMAR PASOS

¿Te apetece dar un poco de color al rostro? No necesitas muchos productos. Después del protector solar, extiende una capa fina de base solo donde quieras igualar el tono. Añade un poquito de corrector en las ojeras o sobre alguna rojez y termina con un poco de colorete. Así conseguirás un aspecto fresco y natural, sin sentir la cara recargada. Y si un día prefieres salir sin maquillaje, también está bien.
Por la noche, desmaquíllate con un producto suave y retíralo sin frotar la piel. Si la tienes irritada, evita maquillar esa zona hasta que mejore. Si el picor en los párpados se repite o notas cambios en la visión, consulta con un especialista.



9. EXTIENDE LA CREMA SIN ARRASTRAR LA PIEL

Aunque parezca un gesto sin importancia, la forma de extender la crema también cuenta. Con las manos limpias, reparte una pequeña cantidad por las mejillas, la frente y la barbilla. Después, extiéndela con movimientos cortos y suaves, sin presionar ni estirar la piel. Dedica unos segundos a las zonas más pequeñas, como los laterales de la nariz.

Si te gusta aprovechar este momento para darte un pequeño masaje, hazlo con delicadeza y solo cuando la crema permita que los dedos se deslicen fácilmente. No necesitas insistir ni dedicarle mucho tiempo. Si notas picor, calor o molestias, es mejor parar.

Ten especial cuidado alrededor de los ojos y evita ejercer presión sobre ellos. Si tienes la piel irritada, prescinde del masaje. Y si te has sometido recientemente a algún tratamiento estético o dermatológico, sigue las recomendaciones del especialista antes de tocar o masajear la zona.





CUIDAR TU PIEL NO EXIGE MIL PRODUCTOS. BASTA CON CONOCER SUS NECESIDADES, ELEGIR BIEN LOS COSMÉTICOS Y SER CONSTANTE CADA DÍA

LO QUE TOCA TU CARA TAMBIÉN IMPORTA

A veces prestamos mucha atención a los cosméticos y olvidamos algo más sencillo, todo lo que entra en contacto con nuestro rostro. Piensa en la funda de la almohada, el teléfono o las brochas de maquillaje. Mantenerlos limpios puede ayudar a evitar que se acumulen restos de grasa, suciedad y productos.

Empieza por las brochas y esponjas. Si las utilizas a menudo, lávalas con regularidad siguiendo las indicaciones del fabricante y deja que se sequen por completo antes de guardarlas. No compartas el maquillaje de ojos ni las barras de labios, aunque sea con alguien de confianza.

Otro detalle que suele pasar inadvertido es el pelo. Si llevas flequillo o utilizas lacas y aceites capilares, procura que no queden sobre la frente, especialmente si te salen granitos en esa zona.

Y cuando hables por teléfono, recuerda limpiar la pantalla siguiendo las indicaciones del fabricante.

También merece la pena echar un vistazo al neceser. ¿Hace cuánto abriste esa máscara de pestañas? Busca el símbolo del tarrito abierto, que indica durante cuántos meses se recomienda utilizar el producto una vez estrenado. Si cambia de olor, color o consistencia, mejor desecharlo. Son detalles pequeños que ayudan a cuidar tu rostro sin añadir otra crema a la rutina.

10. UNA RUTINA MÍNIMA SEGÚN LO QUE NOTES

No todas las pieles necesitan los mismos cuidados. Lo importante es observar cómo está la tuya y adaptar la rutina sin llenarte de productos que quizá no necesitas.

Si notas tirantez, apuesta por una limpieza suave, una crema hidratante que te resulte agradable y protección solar por la mañana.

Por la noche, basta con limpiar e hidratar. Si después de lavarte la cara sientes sequedad, prueba un limpiador más delicado.

Si tienes el tono desigual, mantén esos cuidados básicos y, si lo necesitas, incorpora un solo producto específico, poco a poco. Si aparece una mancha nueva o alguna cambia de aspecto, consulta con un dermatólogo.

Si tu piel es sensible, elige fórmulas sencillas, mejor sin perfume, y deja descansar los exfoliantes cuando notes irritación. No estrenes varios cosméticos a la vez. Si el picor o las rojeces persisten, pide consejo profesional. Si notas la piel o el blanco de los ojos amarillentos, consulta con tu médico.

CANAS BONITAS Y CON BRILLO

CUIDADOS SENCILLOS PARA LUCIRLAS SIN COMPLICARTE

El calor, el encrespamiento y las puntas secas pueden restarles encanto. **Descubre cómo peinarlas con suavidad, elegir un buen corte y mimarlas sin perder tiempo ni esfuerzo.**

Las canas amarillean con el sol, el humo, la contaminación o los minerales del agua. Un champú violeta ayuda a neutralizar ese tono, siempre que se use con medida.

QUÉ CONSIGUE EL CHAMPÚ VIOLETA

El violeta contrarresta visualmente el amarillo y deja un matiz más frío sobre el cabello. No es un tinte ni aclara las canas de forma permanente. Por eso, si las tuyas ya se ven blancas y luminosas, quizá no lo necesites. Usarlo de más puede dejar reflejos lilas o grisáceos y aumentar la sensación de sequedad. La idea no es conseguir un blanco artificial, sino devolverles su luz natural.

CADA MELENA TIENE SUS NECESIDADES

Fíjate en cuándo aparece ese tono amarillento. Si vas mucho a la piscina o vives en una zona de agua dura, el cloro y los minerales pueden dejar residuos. También influye pasar tiempo en ambientes con humo. Y no todas las canas responden igual. Las más porosas suelen absorber más pigmento, así que conviene empezar con aplicaciones breves. Si tienes el cabello grueso, quizá necesites ajustar la frecuencia, pero sin pasarte.

¿Te lavas el pelo casi a diario porque haces deporte? Reserva el champú violeta para uno de esos lavados y utiliza uno suave el resto de la semana. Si tienes una boda o una cena especial, no lo estrenes la víspera. Pruébalo unos días antes para comprobar el resultado y evitar sorpresas.

CÓMO APLICARLO SIN EQUIVOCARTE

Moja bien el cabello con agua templada. Pon un poco de producto en las manos y repártelo, prestando especial atención a las zonas más amarillas, que suelen ser las más expuestas al sol. Masajea suavemente y respeta el tiempo que indique el envase. La primera vez, mejor empezar por el mínimo recomendado. Dejarlo más rato no garantiza un resultado más bonito.

Aclara a conciencia hasta retirar todo el producto. Después, aplica acondicionador o mascarilla de medios a puntas. Este paso es importante porque las canas pueden sentirse más ásperas y, cuando están suaves, reflejan mejor la luz. Tampoco necesitas utilizar el matizador cada vez que te duches. Como orientación, una vez a la semana o cada diez días puede ser suficiente, aunque manda lo que indique el fabricante y cómo responda tu melena.

Si notas que el pelo pierde movimiento, está seco o adquiere un reflejo violáceo, espacia las aplicaciones. Alternarlo con tu champú



habitual suele ser mejor que insistir para conseguir un blanco más intenso.

CUANDO EL AMARILLO NO DESAPARECE

A veces el problema no es el tono, sino los residuos acumulados. Si vas a la piscina con frecuencia o el agua de tu casa tiene muchos minerales, consulta en tu peluquería si te conviene una limpieza específica de uso ocasional. Después será importante acondicionar bien para evitar aspereza.

Si el amarilleo persiste, aparecen mechones de distintos tonos o notas rotura, merece la pena pedir consejo profesional. En el salón pueden valorar un matiz más preciso, especialmente si combinas canas con cabello teñido. Y recuerda que unas canas bonitas no tienen que ser perfectamente blancas. Lo que de verdad favorece es que se vean cuidadas, suaves y con movimiento.

CANAS BONITAS Y CUIDADAS CADA DÍA

Llevar las canas al natural no significa renunciar a un pelo bonito y cuidado. Con el paso del tiempo, el cabello puede volverse más áspero, encresparse o perder movimiento. Un buen corte, un peinado suave y protección frente al calor bastan para que luzca bien.

CUIDADO CON EL CALOR

Si utilizas secador, planchas o tenacillas, procura no abusar de las temperaturas altas. El calor excesivo puede dañar la fibra capilar y hacer que las canas pierdan brillo y suavidad. Antes de peinarte, aplica un protector térmico y ajusta la temperatura a tu tipo de cabello. Si usas el secador, mantenlo a cierta distancia y muévelo continuamente para no concentrar el calor en una misma zona. Siempre que puedas, deja que el pelo se seque al aire. Y recuerda que no necesitas pasar la plancha varias veces por el mismo mechón para conseguir un buen resultado. Si tienes las puntas secas, evita insistir sobre ellas y apuesta por peinados que respeten la forma natural de tu melena.





EL CORTE TAMBIÉN CUENTA

Las canas pueden quedar preciosas con el pelo corto, una media melena o una melena larga. Lo importante es elegir un corte que se adapte a su textura y que puedas arreglar fácilmente en casa. Si notas las puntas abiertas o el cabello sin forma, un pequeño retoque puede devolverle movimiento. Las capas suaves aportan ligereza cuando hay mucho volumen, mientras que un corte más recto puede favorecer a las melenas finas. Coméntalo con tu peluquero antes de decidirte.

PEQUEÑOS TRUCOS PARA PEINARTE

Si tus canas tienden a encresparse, evita cepillarlas con fuerza cuando están secas, porque puedes aumentar el volumen y favorecer la rotura. Desenreda con cuidado, empezando por las puntas y subiendo poco a poco. Un peine de púas anchas puede ayudarte, especialmente si tienes el cabello ondulado o rizado. Si se forman nudos, aplica un poco de acondicionador sin aclarado para facilitar el peinado. Para controlar esos pelitos rebeldes que se levantan, prueba una pequeña cantidad de sérum o crema de peinado, sin excederte para que el cabello no quede apelmazado. Y si tienes ondas naturales, prueba a darles forma con los dedos en lugar de utilizar el cepillo. No hace falta llevar cada mechón perfectamente colocado. Una melena con movimiento y un acabado natural también resulta muy favorecedora.



MUÉVETE MIENTRAS COCINAS

Cuando preparas la comida, siempre hay algún rato de espera. **¿Por qué no dedicarlo a moverte un poco? Cuatro ejercicios sencillos para los ratos de espera, lejos de los fogones.**

Llegas a casa, empiezas a preparar la cena y, cuando te das cuenta, llevas un buen rato de pie, pendiente de varias cosas a la vez. Entre el trabajo, la familia y las tareas domésticas, encontrar tiempo para hacer ejercicio no siempre resulta fácil. Sin embargo, la cocina tiene tiempos de espera que puedes aprovechar para moverte. La idea es aprovechar los minutos en los que no necesitas intervenir.

ESOS MINUTOS QUE PASAN DESAPERCIBIDOS

Esperar a que el agua empiece a hervir, a que se precaliente el horno o a que termine el microondas forma parte de cualquier día. Normalmente aprovechamos para mirar el móvil, recoger algo o pensar en la siguiente tarea. Pero también podemos dedicar ese rato a caminar por casa, cambiar de postura o estirar las piernas.

No necesitas hacerlo durante mucho tiempo para que tenga sentido. Interrumpir los periodos prolongados de inactividad es beneficioso, especialmente si pasas buena parte del día sentada. La Organización Mundial de la Salud recomienda reducir el tiempo sedentario y sustituirlo, siempre que sea posible, por actividad física, aunque sea de intensidad ligera.

Eso sí, conviene distinguir entre estar de pie y moverse. Permanecer inmóvil frente a la encimera no aporta lo mismo que dar unos pasos o activar los músculos.

UNA FORMA SENCILLA DE CREAR EL HÁBITO

Lo bueno de estos pequeños movimientos es que no tienes que buscarles un hueco especial. Puedes relacionarlos con algo que haces habitualmente. Por ejemplo, cada vez que esperes a que se caliente el horno, aprovecha para moverte un poco por la habitación. Con el tiempo, ese momento puede convertirse en un recordatorio natural. También ayuda olvidarse de la idea de que el ejercicio solo cuen-



Dedicar los pequeños ratos libres a moverse ayuda a mantenerse activa y a reducir el tiempo de inactividad.

ESOS MINUTOS ENTRE PREPARATIVOS EN LA COCINA SON UNA BUENA OPORTUNIDAD PARA COMBATIR EL SEDENTARISMO SIN ALTERAR TUS COSTUMBRES

ta cuando terminamos sudando. Caminar, subir escaleras, bailar o realizar movimientos suaves son formas de actividad física. Cada una tiene una intensidad, pero todas pueden formar parte de una vida menos sedentaria.

Por supuesto, estos ratos no sustituyen los paseos largos ni otras actividades que fortalecen los músculos y mejoran la resistencia. Son un complemento para esos días en los que apenas tienes ocasión de salir.

TAMBIÉN TIENE SUS LÍMITES

Lo primero es la seguridad. Aprovecha los momentos en los que no tengas que remover, cortar, vigilar una sartén o manipular recipientes calientes. Si estás esperando a que hierva el agua, puedes moverte cerca, siempre que no haya riesgo de salpicaduras ni tengas que desatender la preparación.

El espacio también importa. Una cocina pequeña, un suelo recién fregado o una mascota rondando pueden hacer que ese momento no sea el más adecuado. En esos casos, espera a terminar o busca otra habitación. Tampoco necesitas hacer movimientos rápidos ni ejercicios que puedan hacerte perder el equilibrio.

Y, sobre todo, adapta la actividad a cómo te encuentres. Si tienes molestias articulares, problemas de movilidad o estás recuperándote de una lesión, elige opciones cómodas y sigue las recomendaciones de tu médico.

La idea es aprovechar mejor algunos ratos cotidianos, no añadir otra tarea a una jornada que ya está bastante llena. Habrá días en los que te apetezca y otros en los que prefieras descansar. Lo interesante es descubrir que existen oportunidades para mantenerte activa sin reorganizar toda tu vida.

UN CIRCUITO EN CUALQUIER SITIO

Saca partido a los tiempos de espera en la cocina para hacer estos cuatro ejercicios. Solo necesitas un espacio despejado, lejos de los fogones y unos minutos para moverte a tu ritmo.

1. Sentadillas con una silla
Coloca una silla firme detrás de ti, con los pies separados a la anchura de las caderas. Flexiona las rodillas como si fueras a sentarte y vuelve a levantarte despacio. Si necesitas apoyo, utiliza el respaldo de otra silla estable o la encimera. Haz entre 8 y 10 repeticiones, sin forzar.

2. Flexiones contra la pared
Ponte frente a una pared, a un paso de distancia, y apoya las manos a la altura de los hombros. Dobla los codos lentamente para acercar el pecho y vuelve a estirar los brazos. Mantén el cuerpo recto y evita encoger los hombros. Repite entre 8 y 10 veces. Es una forma sencilla de trabajar brazos y pecho.

3. Marcha sin avanzar
Camina en el mismo lugar durante un minuto, levantando ligeramente las rodillas y moviendo los brazos con naturalidad. Si te encuentras cómoda, aumenta un poquito el ritmo. No hace falta saltar ni levantar mucho los pies. También puedes hacerlo sentada, alternando las piernas.

4. De puntillas y abajo
De pie, junto a una pared o una encimera firme, eleva los talones hasta quedarte de puntillas. Aguanta un segundo y vuelve a apoyar los pies lentamente. Haz 10 repeticiones. Este movimiento ayuda a trabajar las pantorrillas y puedes adaptarlo a tus posibilidades. Descansa unos segundos entre ejercicios y, si te apetece, repite el circuito. No tienes que terminarlo a toda costa. Si aparece dolor, mareo o malestar, detente. Y recuerda hacerlo lejos de los fogones y de cualquier recipiente caliente.



NAVIDAD LISTA EN 3 HORAS

LUZ, TEXTILES Y RAMAS PARA LA ENTRADA, EL SALÓN Y LA MESA

Con unas luces cálidas, tus textiles favoritos y unas ramas verdes puedes dar un aire festivo a cada rincón de casa.



Con luces cálidas, ramas y los textiles de siempre, la entrada queda lista en 50 minutos.

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

No hace falta sacar todos los adornos de otros años ni dedicar un día entero a decorar. Con tres horas y algunas cosas que ya tienes puedes darle a tu casa ese aire navideño que tanto apetece. Basta con centrarse en la entrada, el salón y la mesa. Unas luces cálidas, algunos textiles y unas ramas bien colocadas pueden transformar el ambiente.

Antes de empezar, dedica diez minutos a recoger. Despeja la consola de la entrada, la mesa y algún mueble del salón. Abre las cajas de Navidad y elige lo que te apetece utilizar. Deja espacios libres para que los adornos destaquen. Comprueba también las luces y descarta cualquier guirnalda con cables deteriorados.

LA LUZ CAMBIA EL AMBIENTE

Una de las maneras más sencillas de conseguir una casa acogedora es jugar con la iluminación. En lugar de encender solo las lámparas del techo, prueba con otras más pequeñas. En la entrada, una lámpara sobre la consola puede dar una bienvenida agradable. Si tienes un aparador cerca de la mesa, aprovecha su luz durante las comidas y las sobremesas.

En el salón, combina la lámpara que utilizas para leer con otra más suave, situada en un rincón. El cambio se nota enseguida.

Las guirnaldas también tienen su encanto. Puedes colocarlas alrededor de una ventana o sobre una estantería. Procura que los cables no atraviesen las zonas de paso. Tampoco conectes varias regletas entre sí ni acumules demasiados aparatos en un enchufe. Programa el temporizador, si lo tienes, o desconecta las luces antes de acostarte o salir.

COJINES, MANTAS Y UN MANTEL ESPECIAL

Con los textiles se renueva una habitación sin obra ni gasto. A veces basta con poner una manta sobre el sofá

UNAS LUCES BIEN COLOCADAS, TUS COJINES PREFERIDOS Y ALGUNOS DETALLES NATURALES PUEDEN DAR UN AIRE NUEVO A CADA RINCÓN

RECUPERA LOS ADORNOS QUE TIENES GUARDADOS Y COMBÍNALOS CON GUSTO PARA CONSEGUIR UN AMBIENTE CÁLIDO, BONITO Y ACOGEDOR

o cambiar un par de fundas de cojín para que todo parezca diferente. Revisa los tejidos que tienes guardados y busca combinaciones que encajen con los muebles. Si predominan los tonos claros, añade algún detalle en rojo oscuro, verde o granate. Con un solo color, repetido en pequeños detalles, es suficiente.

En la entrada, una alfombra puede aportar calidez. Si hay un banco, una manta doblada o un cojín completarán el rincón.

Para la mesa, recupera ese mantel que reservas para ocasiones especiales. También puedes utilizar un camino de mesa sin cubrir toda la superficie. El algodón y el lino lavado disimulan las arrugas. Si utilizas la mesa para comer, trabajar o hacer los deberes, procura que los adornos puedan retirarse de una sola vez.

UN TOQUE DE VERDE EN CADA ESTANCIA

Las ramas, las hojas y las piñas tienen algo especial en Navidad. No necesitas grandes centros florales. Elige siempre adornos que te resulten cómodos de mover. Un jarrón, una bandeja o un recipiente bonito pueden servirte para crear pequeños rincones.

En la entrada, coloca ramas de diferentes alturas en un jarrón estable. Puedes acompañarlas con piñas o algún adorno. Procura que no sobresalgan demasiado del mueble para evitar golpes al pasar.

En el salón, reúne varios elementos sobre una bandeja. Puedes dejarlos en el aparador y moverlos cuando necesites espacio.

Para la mesa, prepara un centro bajito que no impida ver a quienes se sientan enfrente. Unas ramas verdes, algunas piñas y dos adornos pueden ser suficientes. Con vajilla blanca, este tipo de decoración queda especialmente bonita.



TRES HORAS BIEN APROVECHADAS

Para no terminar con toda la casa patas arriba, lo más cómodo es ir estancia por estancia. Así verás los resultados sin ir de una habitación a otra.

Empieza por la entrada y dedícale cincuenta minutos. Coloca la iluminación, prepara el jarrón y añade el detalle textil elegido. Comprueba que puedes abrir la puerta cómodamente y que queda sitio para abrigos y bolsas.

Después, reserva setenta minutos para el salón. Distribuye las lámparas, coloca los cojines y la manta y prepara la bandeja decorativa. Mira el resultado desde el sofá.

Deja los últimos cincuenta minutos para la mesa. Extiende el mantel o el camino, prepara el centro y comprueba que queda espacio para platos, vasos y fuentes. Con los diez minutos iniciales habrás completado las tres horas. Después bastará con despejar la mesa y revisar las luces.

La Navidad también se disfruta en una casa preparada para la vida de todos los días, con sus libros, sus mantas y sus rincones favoritos. Solo hacía falta darles un pequeño aire de fiesta.

CUATRO IDEAS PARA REMATAR SIN COMPRAR DE MÁS

UNA GUIRNALDA, TRES USOS

No necesitas llenar la casa de luces. Una sola guirnalda puede quedar preciosa alrededor de una ventana, enmarcando un espejo o sobre una estantería. Elige dónde luce más y procura que el cable no atraviese zonas de paso. Antes de enchufarla, comprueba que está en buen estado y evita sobrecargar las regletas.

CENTRO DE MESA PRÁCTICO

Si utilizas la mesa a diario, prepara la decoración sobre una bandeja o un plato grande. Así podrás retirarla de una vez cuando llegue la hora de comer. Combina unas ramas, piñas y pequeños adornos, procurando que no sean demasiado altos.

UNA ENTRADA BONITA Y ORDENADA

La primera impresión también cuenta. Deja un sitio para las llaves, las cartas y los bolsos, y reserva un lateral del mueble para decorar. Un jarrón con ramas verdes puede ser suficiente. Si tienes un banco, añade un cojín o una manta doblada para darle un aire más acogedor.

VELAS SIN RIESGOS

Si enciendes velas, colócalas en soportes firmes y resistentes al calor, lejos de cortinas, manteles y otros adornos. Nunca las dejes encendidas cuando salgas de la habitación. Si hay niños o mascotas, las velas LED son una alternativa para disfrutar de una luz agradable sin preocuparte por la llama.

COCINA CON ENCANTO

SABORES QUE APETECEN

Once recetas con producto de temporada, **de la crema de zanahoria al caqui, y un pollo relleno para ensayar antes de las fiestas.**



TEXTURA PERFECTA

Si la notas espesa, añade caldo caliente poco a poco; si queda clara, deja que hierva suave 2 minutos antes de servir

CREMA DE ZANAHORIA ASADA CON NARANJA Y COMINO

1 HORA. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 800 g de zanahorias • 1 cebolla • 1 naranja • 1 cucharadita de comino molido • 750 ml de caldo de verduras • 3 cucharadas de aceite de oliva • sal

- **Precalienta el horno** a 200 °C y coloca las zanahorias peladas y cortadas en trozos medianos junto con la cebolla cortada en gajos en una bandeja.
- **Añade el aceite de oliva** y una pizca de sal, mezcla bien y hornea durante 35-45 minutos, hasta que los bordes empiecen a dorarse y las verduras estén tiernas al pincharlas.
- **Pasa las verduras asadas** a una cazuela, incorpora el comino y el caldo caliente y tritura con una batidora hasta obtener una crema lisa.
- **Si es necesario,** añade un poco más de caldo para ajustar la textura sin dejar la crema demasiado líquida.
- **Exprime la naranja,** añade el zumo poco a poco y prueba para rectificar el punto de sal.
- **Calienta a fuego suave** hasta que la crema vuelva a humear, sin dejar que hierva con fuerza, y sirve con un hilo de aceite por encima.

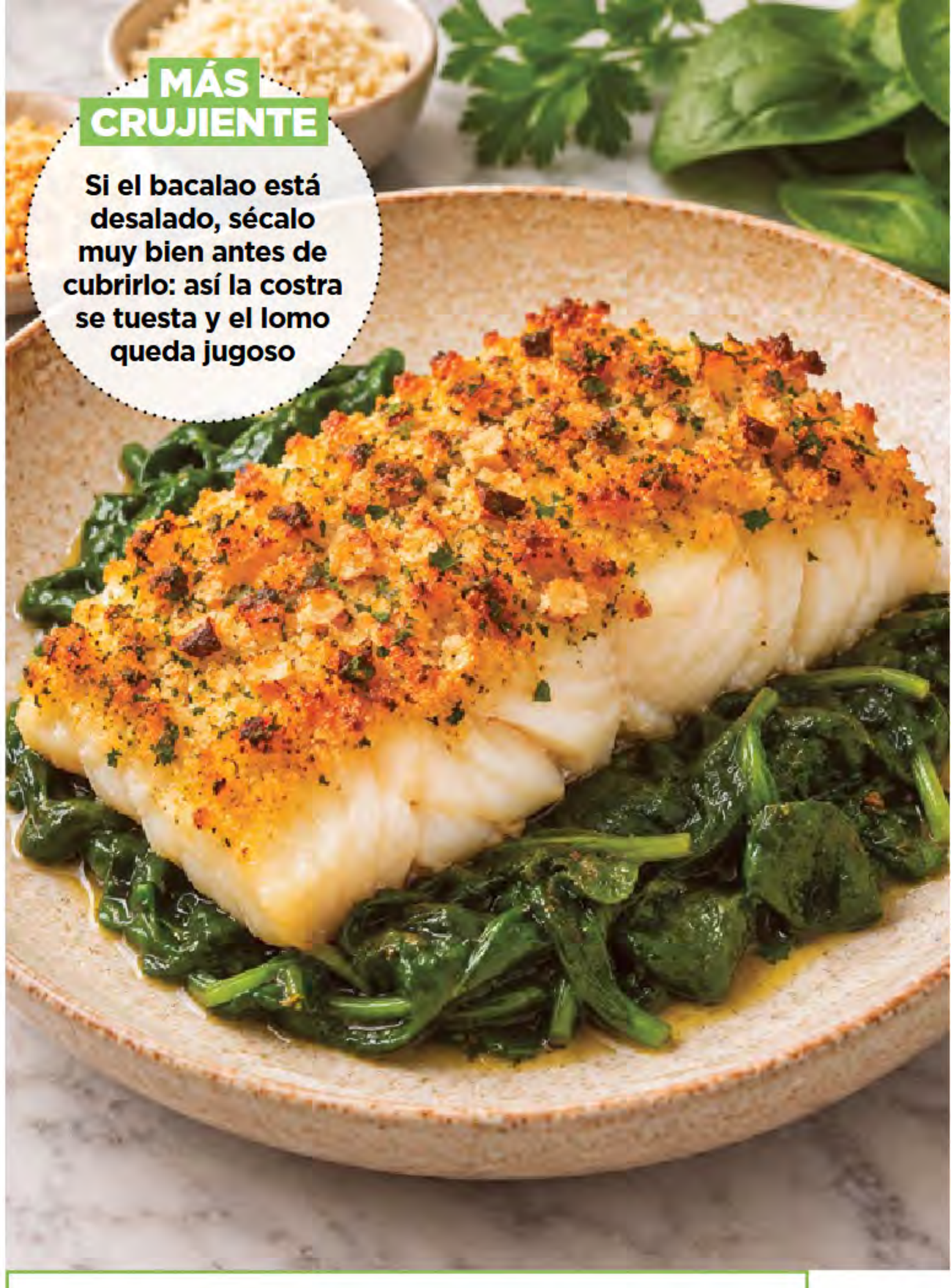
RAVIOLIS DE SETAS CON MANTEQUILLA DE SALVIA Y AVELLANAS

20 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 250 g de raviolis frescos de setas • 50 g de mantequilla • 10 hojas de salvia • 30 g de avellanas • 40 g de parmesano rallado • sal

- **Cuece los raviolis** en una olla grande con agua hirviendo y sal siguiendo el tiempo indicado en el paquete, entre 3 y 5 minutos. Antes de escurrirlos, reserva una taza del agua de cocción.
- **Calienta en una sartén** la mantequilla con las hojas de salvia y las avellanas troceadas. Mueve la sartén y deja que la mantequilla haga espuma y tome un color avellana y aroma tostado, evitando que se oscurezca demasiado.
- **Añade los raviolis** escurridos e incorpora 2-3 cucharadas del agua de cocción reservada.
- **Remueve con cuidado** hasta obtener una salsa brillante que se adhiera a la pasta. Si queda demasiado seca, añade otra cucharada de agua poco a poco.
- **Sirve al momento** con el parmesano rallado por encima y reparte bien las avellanas y la salvia entre los platos.





BACALAO CON COSTRA DE ALMENDRA Y PEREJIL AL HORNO

25 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 2 lomos de bacalao desalado (350-400 g) • 40 g de almendra molida • 2 cucharadas de perejil picado • 2 cucharadas de pan rallado • 4 cucharadas de aceite de oliva • 250 g de espinacas frescas

- **Precalienta el horno** a 200 °C y mezcla la almendra molida con el perejil, el pan rallado y 2 cucharadas de aceite de oliva hasta obtener una mezcla suelta.
- **Seca el bacalao** con papel de cocina, colócalo en una bandeja con 1 cucharadita de aceite y reparte la mezcla de almendra por encima, presionando con una cuchara para que se adhiera bien.
- **Hornea durante 10-12 minutos,** hasta que la costra esté dorada y el bacalao pase de translúcido a blanco, manteniendo el centro jugoso.
- **Si la costra queda pálida,** sube el grill durante 1-2 minutos, vigilando para evitar que se queme.
- **Mientras, saltea las espinacas** en una sartén grande con el aceite restante a fuego medio-alto, hasta que pierdan volumen y se evapore el agua que suelten.
- **Sirve el bacalao** sobre las espinacas.



ALBÓNDIGAS DE POLLO EN CAZUELA CON MANZANA Y MOSTAZA

40 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 500 g de pollo picado • 1 huevo • 40 g de pan rallado • 1 diente de ajo • 2 cucharadas de harina • 2 cucharadas de aceite de oliva • 1 cebolla • 1 manzana • 1 cucharada de mostaza • 250 ml de caldo • sal

- **Pon en un bol el pollo picado,** el huevo, el pan rallado, el ajo rallado y una pizca de sal. Mezcla bien y forma albóndigas del tamaño de una nuez.
- **Pasa las albóndigas** por un poco de harina.
- **Calienta el aceite de oliva** en una cazuela y dora las albóndigas por tandas hasta que queden selladas por fuera. Retíralas y resérvalas en un plato.
- **En la misma cazuela,** pocha la cebolla picada con una pizca de sal hasta que esté transparente.
- **Añade la manzana pelada** y cortada en dados, la mostaza y el caldo. Rasca el fondo de la cazuela para despegar los restos tostados y, si quieres una salsa fina, tritúrala.
- **Devuelve las albóndigas** a la cazuela, tapa y cocina a fuego suave hasta que estén hechas por dentro y la salsa haya espesado ligeramente.
- **Apaga el fuego,** deja reposar durante 5 minutos y sirve.

JUDÍAS VERDES CON AJO, LIMÓN Y HUEVO POCHÉ

20 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 400 g de judías verdes frescas o congeladas • 2 dientes de ajo • 1 limón • 2 huevos • 3 cucharadas de aceite de oliva • sal • pimienta

- **Si las judías son frescas,** cuécelas en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernas pero firmes, escúrrelas bien y resérvalas. Si son congeladas, saltéalas a fuego medio con 2 cucharadas de agua hasta que esta se evapore y empiecen a secarse.
- **Calienta el aceite** en una sartén, incorpora los ajos laminados y remueve hasta que desprendan aroma y empiecen a dorarse por los bordes.
- **Añade las judías** y saltéalas durante 2-3 minutos para que cojan temperatura y se doren ligeramente.
- **Ralla un poco de piel de limón** y exprime unas gotas de zumo por encima. Ajusta de sal y pimienta y apaga el fuego cuando las judías estén brillantes y no quede líquido en el fondo.
- **Para preparar los huevos poché,** pon un cazo con agua a hervir suavemente y añade un chorrito de zumo de limón.
- **Casca cada huevo en una taza** y deslízalo con cuidado en el agua. Cuece durante 3-4 minutos, hasta que la clara esté cuajada y la yema siga blanda, y retíralo con una espumadera.
- **Sirve las judías calientes** y coloca un huevo poché encima para que la yema se mezcle con ellas al romperlo.





ARROZ MELOSO DE CALABAZA Y ROMERO

40 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 350 g de calabaza • 1 cebolla • 1 diente de ajo • 200 g de arroz redondo • 700 ml de caldo de verduras • 2 cucharadas de aceite de oliva • 1 cucharadita de romero picado • sal

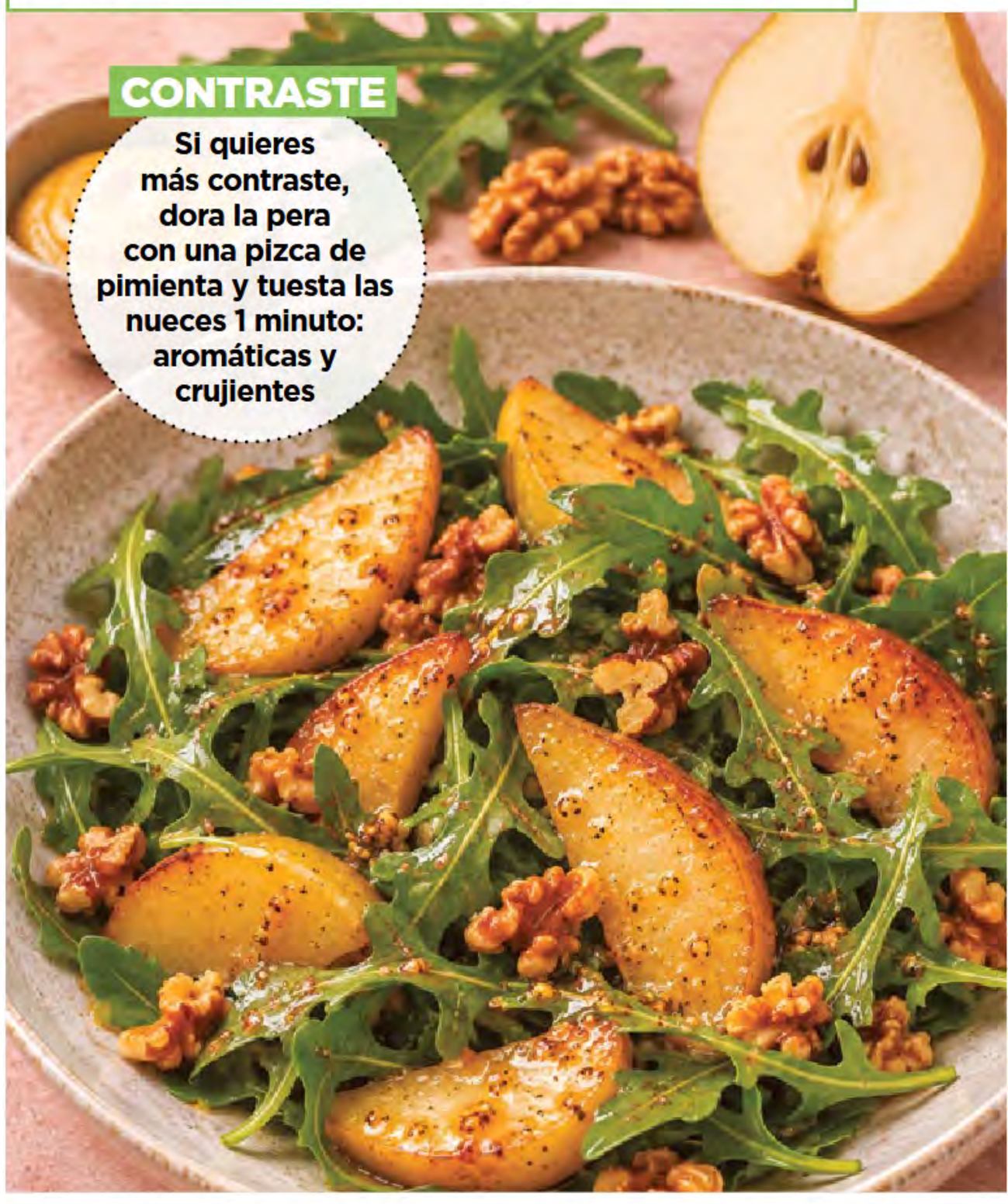
- **Corta la calabaza** en dados pequeños, pica la cebolla y el ajo, mide el arroz y calienta el caldo de verduras.
- **Pocha la cebolla** y el ajo con el aceite de oliva en una cazuela ancha hasta que la cebolla esté transparente.
- **Añade la calabaza** y rehógala durante 4-5 minutos. Incorpora el romero picado y remueve para que desprenda su aroma sin tostarse.
- **Incorpora el arroz** y rehógalo durante 1 minuto, hasta que el grano adquiera un tono blanco más opaco.
- **Añade el caldo** caliente en 3-4 tandas, esperando a que el arroz lo absorba casi por completo antes de incorporar la siguiente. Remueve de vez en cuando para que el almidón ligue y la calabaza se vaya deshaciendo.
- **Cocina a fuego** medio durante 17-19 minutos, hasta que el arroz esté tierno y el conjunto quede cremoso, con una capa de caldo muy fina.
- **Ajusta el punto de sal,** apaga el fuego y deja reposar durante 2 minutos con la cazuela tapada antes de servir.

ENSALADA TIBIA DE PERA, RÚCULA Y NUECES CON MOSTAZA

20 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 80 g de rúcula • 2 peras firmes • 40 g de nueces • 3 cucharadas de aceite de oliva • 1 cucharadita de aceite de oliva para dorar • 1 cucharada de vinagre • 1 cucharadita de mostaza de Dijon • 1 cucharadita de miel • sal • pimienta

- **Lava y seca bien la rúcula** y corta las peras en gajos.
- **Prepara una vinagreta** batiendo 3 cucharadas de aceite de oliva con el vinagre, la mostaza de Dijon, la miel, la sal y la pimienta hasta que espese ligeramente.
- **Tuesta las nueces** en una sartén seca a fuego medio, removiéndolas de vez en cuando, hasta que desprendan aroma y se vean ligeramente más oscuras. Retíralas y resérvalas en un plato.
- **En la misma sartén,** añade 1 cucharadita de aceite de oliva y dora los gajos de pera durante 2-3 minutos por cada lado, hasta que estén ligeramente dorados y empiecen a ablandarse sin deshacerse.
- **Reparte la rúcula** en los platos y coloca encima los gajos de pera todavía calientes y las nueces tostadas.
- **Aliña con la vinagreta** justo antes de servir para que la rúcula mantenga su textura.





LOMO DE CERDO RELLENO DE ESPINACAS Y CIRUELAS EN CAZUELA

50 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 1 lomo de cerdo de 700-800 g • 200 g de espinacas frescas • 8-10 ciruelas pasas • 1 cebolla • 150 ml de vino blanco • 250 ml de caldo • 2 cucharadas de aceite de oliva • sal • pimienta

- **Abre el lomo de cerdo** en forma de libro y salpimienta. Saltea las espinacas frescas, escúrrelas bien y trocea las ciruelas pasas.
- **Rellena el lomo** con las espinacas y las ciruelas pasas, enróllalo y átalo con hilo de cocina, procurando que el relleno quede bien sujeto en el interior.
- **Calienta el aceite de oliva** en una cazuela amplia y dora el lomo por todos los lados hasta que esté bien tostado por fuera. Retíralo y resérvalo.
- **En la misma cazuela,** pocha la cebolla picada hasta que esté transparente.
- **Añade el vino blanco** y deja que el alcohol se evapore. Devuelve el lomo a la cazuela, incorpora el caldo y tapa.
- **Cocina a fuego suave,** manteniendo un hervor ligero, hasta que el interior del lomo alcance los 63 °C.
- **Retira la carne** de la cazuela y deja reposar durante 10 minutos antes de retirar el hilo y cortarla en rodajas.
- **Si quieres una salsa más espesa,** déjala reducir a fuego suave con la cazuela destapada antes de servir.

TORTITAS SALADAS DE CALABACÍN CON YOGUR Y HIERBAS

25 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 2 calabacines medianos (unos 500 g) • 2 huevos • 4 cucharadas de harina • 3 cucharadas de hierbas frescas picadas (perejil y eneldo) • 1 diente de ajo • 3 cucharadas de aceite de oliva • 200 g de yogur natural • 1 cucharada de aceite de oliva para la salsa • 1 limón • 1 cucharadita de sal

- **Ralla los calabacines,** mézclalos con la sal y déjalos reposar 10 minutos en un colador. Escúrrelos bien con un paño limpio.
- **Mezcla el calabacín** con los huevos, la harina, 2 cucharadas de hierbas picadas y el ajo rallado hasta obtener una masa espesa.
- **Calienta el aceite** en una sartén y añade pequeñas porciones de masa. Aplástalas ligeramente y dóralas 3 minutos por un lado y 2-3 por el otro.
- **Retira las tortitas** y déjalas sobre papel de cocina para eliminar el exceso de aceite.
- **Prepara la salsa** mezclando el yogur con una cucharada de aceite, las hierbas restantes y un poco de ralladura y zumo de limón. Sirve con las tortitas calientes.





PLANCHA FUERTE

Si la sepia suelta agua, retírala, seca la plancha con papel y vuelve a calentar fuerte antes de la siguiente tanda

SEPIA A LA PLANCHA CON PATATA CHAFADA Y ALIÑO VERDE

25 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 500 g de patatas • 450 g de sepia limpia • 20 g de perejil • 1 diente de ajo • 6 cucharadas de aceite de oliva • 1 cucharada de vinagre de vino blanco • sal

- **Cuece las patatas** con piel en agua con sal hasta que estén tiernas. Escúrrelas, pélalas y cháfalas con un tenedor.
- **Añade 2 cucharadas de aceite** y otras 2 del agua de cocción. Mezcla hasta conseguir una textura cremosa, con algunos trocitos.
- **Prepara el aliño** mezclando el perejil y el ajo picados con 4 cucharadas de aceite, el vinagre y una pizca de sal.
- **Seca bien la sepia** con papel de cocina y córtala en trozos similares si está entera.
- **Calienta una plancha** ligeramente engrasada y cocina la sepia a fuego fuerte, por tandas, hasta que se dore por ambos lados.
- **Sirve la sepia** recién hecha con las patatas chafadas y añade el aliño verde por encima.

VASITOS DE YOGUR CON CAQUI Y CACAO

15 MIN + FRÍO. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 2 caquis muy maduros (unos 300 g) • 2 yogures naturales (250 g) • 2 cucharadas rasas de cacao puro (15 g) • 1 cucharadita de miel (5 g, opcional) • 4 cucharadas de nueces picadas (30 g, opcional)

- **Pela los caquis** y tritúralos junto con los yogures naturales y el cacao puro hasta obtener una crema lisa y sin grumos.
- **Prueba la mezcla** y, si necesita más dulzor, añade la miel y vuelve a batir hasta que quede bien integrada.
- **Reparte la crema en 4 vasitos,** alternando capas si quieres conseguir un efecto visual más atractivo. Golpea suavemente cada vaso sobre la encimera para eliminar las posibles burbujas de aire.
- **Tapa los vasitos** y déjalos enfriar en la nevera durante al menos 30 minutos, hasta que la superficie esté firme al pasar la cuchara y la crema esté bien fría.
- **Antes de servir,** espolvorea una fina capa de cacao puro por encima.
- **Si quieres añadir un toque crujiente,** reparte las nueces picadas sobre los vasitos justo antes de llevarlos a la mesa.



MÁS CREMOSO

Si el caqui no está muy maduro, tritúralo con 1 cucharadita de miel; prueba la crema antes de montar las capas y ajusta

PASO A PASO











POLLO RELLENO DE CASTAÑAS Y MANZANA CON SALSA DE SIDRA

Si quieres probar un plato estrella antes de las fiestas, este pollo en cazuela te deja practicar el montaje y clavar la salsa de sidra.

1 HORA 30 MIN
DIFICULTAD: **MEDIA**

INGREDIENTES: 1 pollo deshuesado (encargado al carnicero) • 200 g de castañas cocidas • 1 manzana • 1 cebolla • 2 dientes de ajo • 200 ml de sidra • 2–3 ramitas de tomillo y perejil • aceite de oliva • sal • pimienta

1 **Pide al carnicero un pollo deshuesado abierto en libro.** Sécalo bien, salpimiéntalo por dentro y deja la piel hacia abajo sobre la tabla.

2 **Prepara el relleno.** Pela 1 manzana, córtala en dados y mézclala con las castañas troceadas y hierbas picadas. Añade un hilo de aceite y ajusta de sal.

3 **Reparte el relleno en el centro,** enrolla el pollo apretando y átalo con bramante cada 3–4 cm para que quede compacto.

4 **Calienta una cazuela ancha con 2 cucharadas de aceite.** Dora el rollo por todos los lados, 8–12 min, hasta que la piel coja color uniforme. Retíralo a un plato.

5 **En la misma cazuela,** pocha la cebolla picada con una pizca de sal 8–10 min, hasta que esté transparente. Añade el ajo y remueve 1 min.

6 **Vierte la sidra y rasca el fondo con una cuchara.** Devuelve el pollo, tapa y cuece suave 45–60 min, dándole la vuelta a mitad, hasta que el centro del relleno marque 74 °C en el termómetro.

7 **Pasa el pollo a una tabla y déjalo reposar 10 min tapado con aluminio.** Destapa la cazuela y reduce la salsa 5–10 min si la quieres más espesa. Corta en rodajas con el hilo retirado y sirve con la salsa por encima.

DESENREDA UNA CADENA FINA

UNA FORMA FÁCIL DE DESHACER LOS NUDOS MÁS DIFÍCILES

Con un poco de paciencia y algunos trucos sencillos, puedes deshacer hasta los más complicados sin estropearla.

Si te pasa justo antes de salir a cenar, lo que más tiempo te ahorra es preparar bien el "escenario". Extiende la cadena sobre una superficie dura, lisa y clara (una mesa despejada funciona mejor que una toalla, porque la cadena se engancha menos) y colócala lo más plana posible, sin tirar de los extremos. Localiza el nudo y, con dos alfileres finos, entra con las puntas por el hueco más abierto: mueve los alfileres con gestos pequeños, como si dibujaras círculos mínimos, para ir aflojando el centro antes de intentar separar las lazadas. La idea es abrir espacio dentro del nudo, no arrastrar la cadena hacia fuera. Si el nudo está muy fuerte y la cadena es de metal liso, pon una sola gota de aceite (de bebé o vegetal) justo encima del nudo con un bastoncillo y espera un minuto; vuelve a trabajar con los alfileres, siempre desde el centro, hasta que notes que los eslabones se mueven con más facilidad. Cuando se suelte, pasa los dedos con suavidad para alinear la cadena y comprueba el cierre.

EXTIENDE LA CADENA EN UNA MESA LISA, TRABAJA EL NUDO CON DOS ALFILERES Y, SI ESTÁ MUY CERRADO, USA UNA SOLA GOTA DE ACEITE. AL FINAL, LAVA CON JABÓN Y SECA BIEN



Con un poco de paciencia y delicadeza, hasta los enredos más difíciles tienen solución.

Después, limpia la cadena para que no quede grasa y lávala con agua tibia y jabón neutro, aclara y seca a toques con un paño suave antes de guardarla o ponértela. Este método funciona porque el trabajo "en plano" evita que el nudo se apriete más y los alfileres te permiten separar eslabones sin doblarlos; la gota de aceite reduce el rozamiento cuando el nudo está muy cerrado. Para y llévala a una joyería si un eslabón se deforma, si el cierre ha quedado atrapado o si tienes que hacer fuerza. En una cadena fina, insistir suele acabar en rotura.

¡ORGANÍZATE!

PON A PUNTO TU CONGELADOR ANTES DE LAS FIESTAS

Revisa esos alimentos que llevan meses olvidados, aprende a guardarlos correctamente y descubre pequeños trucos para evitar desperdicios. Así tendrás más sitio y varias cenas casi resueltas.



Mantener el congelador bien organizado ayuda a conservar los alimentos en buenas condiciones y a aprovecharlos mejor.

El congelador ahorra muchas cenas improvisadas, pero también acaba lleno de alimentos que vamos dejando para otro día y, al final, nunca consumimos. Ahora que se acercan las fiestas, es un buen momento para revisar lo que tienes, aprovechar lo que lleva más tiempo guardado y hacer sitio para las próximas comidas. Con un poco de orden, evitarás desperdiciar alimentos y tendrás más de una cena resuelta.

PRIMERO, COMPRUEBA LO QUE TIENES

Saca los alimentos del congelador poco a poco para evitar que se descongelen mientras ordenas. Separa lo que vas a consumir pronto y revisa las bolsas abiertas, los envases sin fecha y las sobras que ya no recuerdas cuándo guardaste. Si tienes dudas sobre su conservación, lo más prudente es desecharlos. Recuerda que congelar mantiene los alimentos seguros durante mucho tiempo si se conservan a -18 °C, aunque pueden perder sabor y textura. Aprovecha las verduras y otros alimentos que estén en buen estado para preparar cremas, guisos o platos completos. Y si algo se ha descongelado y ha pasado más de dos horas a temperatura ambiente, no lo vuelvas a guardar.

TODO A LA VISTA Y BIEN ETIQUETADO

Para encontrarlo todo a la primera, acostúmbrate a guardar todos los alimentos en bolsas o recipientes bien cerrados con una etiqueta con el nombre, la fecha de congelación y las raciones. Así sabrás qué tienes y cuánto tiempo lleva guardado. Agrupa por un lado las carnes y pescados, por otro las verduras y el pan, y deja un espacio para los platos ya preparados. Un truco muy útil es colocar delante lo más antiguo para consumirlo primero. Mantendrás los cajones ordenados y evitarás que los alimentos se queden olvidados durante meses.

LO QUE CONVIENE GASTAR YA

Revisa las bolsas con mucha escarcha, los envases sin fecha y los alimentos que llevan meses olvidados. La escarcha puede afectar a su sabor y textura, aunque no significa que estén en mal estado. Aprovecha primero lo más antiguo para preparar unas lentejas, una crema de verduras o un guiso. Y recuerda que lo más seguro es descongelar los alimentos en la nevera, nunca sobre la encimera. Si se trata de carne o pescado, colócalos en un recipiente con rejilla para evitar que sus jugos entren en contacto con otros alimentos.

APROVECHA HASTA EL ÚLTIMO RINCÓN

¿Sabías que la forma de colocar los productos influye en el espacio disponible? Los paquetes redondos y las bolsas abultadas dejan huecos difíciles de aprovechar. En cambio, los envases rectangulares permiten distribuir mejor el contenido. Eso sí, no llenes el aparato hasta impedir la circulación del aire frío.

Hay otro detalle que conviene revisar: las puertas. Si alguna no cierra correctamente, puede entrar aire caliente y formarse hielo. Comprueba que las gomas estén limpias y en buen estado. Una prueba sencilla consiste en cerrar la puerta sobre una hoja de papel. Si sale sin apenas resistencia, quizá la junta necesite una revisión. Aprovecha también para limpiar los bordes, donde suelen acumularse migas y restos que dificultan el cierre.

También es importante evitar que se forme una capa gruesa de hielo en las paredes, ya que resta capacidad y puede dificultar el funcionamiento. Si tu modelo no dispone de descongelación automática, sigue las instrucciones del fabricante para retirarlo. Nunca utilices cuchillos ni objetos puntiagudos.

Y un último consejo: evita mantener la puerta abierta mientras decides qué sacar. Piensa antes lo que necesitas y procura cerrar enseguida. Así reducirás las variaciones de temperatura y ayudarás a que el congelador trabaje de manera más eficiente. Con estos pequeños cuidados, tendrás el electrodoméstico en mejores condiciones y más sitio para las compras navideñas..

CÓMO DESCONGELAR SIN CORRER RIESGOS

Cuando llegue el momento de preparar lo que has guardado, recuerda que descongelar bien es tan importante como cocinar. No dejes la carne, el pescado ni las sobras sobre la encimera. Por fuera pueden alcanzar una temperatura a la que las bacterias se multiplican mientras el interior sigue congelado.

Lo más cómodo es pasar el alimento a la nevera la noche anterior, dentro de un recipiente que recoja cualquier líquido. Las piezas grandes necesitan más tiempo, por lo que vale la pena planificar el menú con un día de margen. Si se te ha olvidado, también puedes utilizar el microondas con su función de descongelación o introducir el alimento, bien cerrado en una bolsa impermeable, en agua fría. En estos dos casos, cocínalo inmediatamente después. Si eliges el agua fría, cámbiala cada media hora para que se mantenga fría.

No pruebes una sobra para comprobar si sigue buena. El olor y el aspecto no siempre permiten detectar bacterias peligrosas. Si no sabes cuánto tiempo ha estado fuera del frío o cómo se ha conservado, es mejor no arriesgarse. Y una vez descongelado un alimento en la nevera, procura consumirlo pronto, respetando las indicaciones de conservación de cada producto.

TRES BASES PARA VACIAR EL CONGELADOR

¿Te imaginas tener varias cenas casi resueltas sin llenar el congelador de táperes? Solo necesitas dedicar un rato para preparar tres básicos que podrás combinar de distintas maneras. Guárdalos en bolsas bien cerradas o recipientes planos, que ocupan menos espacio, y apunta qué contienen, la fecha de congelación y las raciones.

Un sofrito para casi todo. Prepara cebolla, pimiento y un poquito de ajo, sin añadir tomate. Te vendrá de maravilla para unas lentejas con verduras, un arroz con pollo o pescado y hasta un revuelto de setas y espinacas.

Tomate casero. Una salsa de tomate bien cocinada te puede sacar de muchos apuros. Añádela a unos macarrones con atún, prepara unas albóndigas o acompaña unas verduras al horno con garbanzos. Si le pones zanahoria o calabacín, sumarás verduras sin apenas darte cuenta.

Un caldo que da mucho juego. De verduras, pollo o pescado, según lo que tengas en casa. Puedes utilizarlo para hacer una crema, una sopa con fideos y garbanzos o un cuscús con verduras. Es una forma sencilla de dar sabor a tus platos sin recurrir siempre a preparados comerciales.





Entre monumentos, plazas llenas de vida y paisajes mediterráneos, cada rincón guarda una historia que merece la pena descubrir.

VALENCIA

UNA CIUDAD PARA SABOREAR SIN PRISAS

Descubrir rincones llenos de historia, conocer tradiciones que siguen vivas, admirar la arquitectura moderna, disfrutar de la buena gastronomía... **Una escapada con mucho encanto y alguna que otra sorpresa.**

Dos días dan para mucho más que conocer sus monumentos más famosos. También permiten descubrir tradiciones que siguen vivas, pasear por calles llenas de historia, sentarse a disfrutar de un buen arroz y acercarse a paisajes lejos del bullicio. La idea es combinar las visitas imprescindibles con esos pequeños descubrimientos que hacen especial cualquier escapada. Un mercado donde probar productos de la tierra, una plaza con encanto o una conversación con sus vecinos pueden convertirse en los mejores recuerdos del viaje. Porque conocer un lugar también es disfrutar de su ambiente, sus sabores y su manera de vivir.

Historia, tradiciones y buena mesa

La mañana puede comenzar en la plaza de la Virgen, uno de los rincones más bonitos del casco antiguo. Desde allí merece la pena entrar en la catedral, donde conviven varios estilos arquitectónicos. También sorprenden las pinturas renacentistas de su altar mayor. Y si las piernas acompañan, los 207 escalones del Miguelete tienen premio, una vista sobre los tejados. Si la visita coincide con un jueves, hay una cita que merece organizar. A las doce del mediodía, junto a la Puerta de los Apóstoles, se reúne el Tribunal de las Aguas. Sus miembros resuelven públicamente los conflictos de riego de la huerta, siguiendo una tradición centenaria que todavía forma parte de la vida valenciana.

Después, el paseo puede continuar hasta la Lonja de la Seda. Sus columnas, que parecen palmeras de piedra, recuerdan la riqueza comercial de la ciudad hace décadas. Justo enfrente, en el Mercado Central, se puede curiosear entre puestos de frutas, verduras y productos locales. Es un buen lugar para abrir el apetito antes de sentarse a comer una paella valenciana o un arroz al horno, típicos de la zona.







La Ciudad de las Artes y las Ciencias sorprende con sus edificios blancos reflejados en el agua. Merece la pena pasear por el recinto y entrar en el Oceanogràfic, donde tiburones, medusas y belugas acercan al visitante a distintos mundos marinos. Reserva unas cuatro horas para disfrutarlo sin prisas. Abre habitualmente a las 10 h. El Museo de las Ciencias tiene experiencias interactivas. Hay entradas combinadas; consulta horarios y tarifas en cac.es antes de ir.

Cuando llega la tarde, las calles del popular barrio del Carmen ofrecen un paseo agradable entre antiguos palacios, plazas pequeñas y fachadas con siglos de historia.

Del antiguo cauce a la Albufera

Después del desayuno, apetece descubrir una Valencia muy distinta. Los jardines del Turia, creados en el antiguo cauce del río, forman un corredor verde que atraviesa la ciudad. Pasear por ellos permite llegar hasta la Ciudad de las Artes y las Ciencias, donde la arquitectura contemporánea contrasta con los edificios históricos del día anterior. Para la tarde queda una pequeña excursión que merece la pena. A pocos kilómetros del centro, la Albufera conserva un paisaje de arrozales, canales y aguas tranquilas. En la localidad de El Palmar se puede conocer la tradición arrocera y probar especialidades como el all i pebre, . Si el tiempo acompaña, un paseo en barca por la laguna es una bonita despededida.

JARDÍN DE MONFORTE
UN JARDÍN DE CUENTO

Pocos imaginan que, en pleno corazón de Valencia, se esconde un jardín que parece sacado de otra época. Es el Jardín de Monforte, un rincón lleno de encanto donde los setos dibujan figuras geométricas y las esculturas, fuentes y pequeños estanques crean un jardín de otra época. Antiguamente fue el jardín privado de una familia acomodada y todavía conserva su aire romántico. Entre sus senderos aparecen rincones inesperados, como un pequeño puente y un estanque con nenúfares. La entrada es gratuita y, aunque está muy cerca del centro, sorprende la tranquilidad que se respira. Una visita diferente para descubrir la cara más íntima de Valencia.



LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

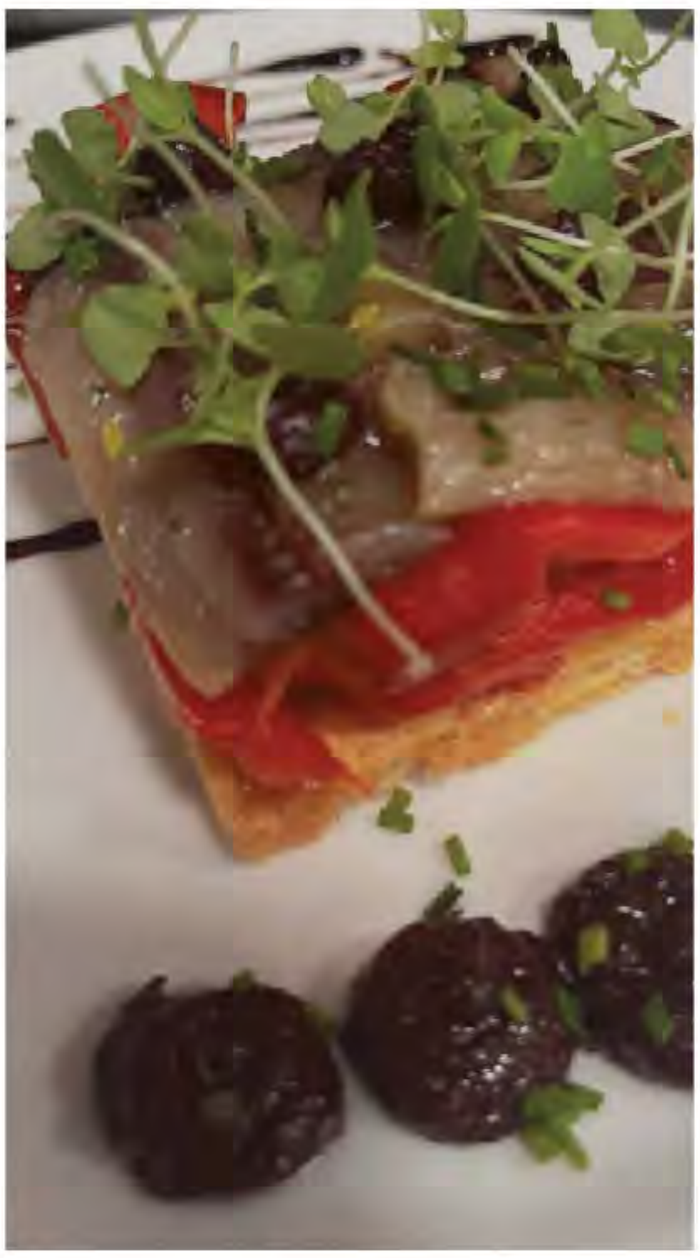
Restaurantes, libros, series, películas, teatro, exposiciones, sugerencias para escaparte y muchos juegos. Hemos seleccionado y creado grandes propuestas que seguro disfrutarás estos días.

GOURMET

La Fábrica de Solfa

Una antigua fábrica de papel, un comedor junto al río y una cocina que recupera los sabores de la comarca aragonesa de Matarraña.

@fabricadesolfa







Hay restaurantes que merecen una pequeña escapada y este emblemático rincón culinario es, sin duda, uno de ellos. La antigua fábrica de papel conserva el encanto de los edificios con mucha historia, pero lo que más sorprende es su espectacular comedor acristalado, con vistas directas al río Matarraña. Aquí, los productos frescos de temporada y locales marcan el ritmo de una cocina honesta que combina tradición y creatividad.

Las afamadas judías de Beceite, las verduras de la huerta, las setas silvestres o la trufa negra, cuando es temporada, tienen un lugar especial en sus cuidadas propuestas gastronómicas. Los menús degustación permiten descubrir distintos sabores de la comarca sin tener que elegir entre demasiados platos.
Arrabal del Puente, 16. Beceite (Teruel). Precio: desde 38 € por persona.



@casalacrestaurante

Casa Lac

Zaragoza. En este restaurante histórico, que conserva parte de su decoración del siglo XIX, las verduras dejan de ser una simple guarnición. Su cocina da protagonismo a los productos de la huerta, con especialidades como la borraja y las alcachofas. Una buena opción para disfrutar de una comida diferente en pleno centro. Pregunta por sus menús de verduras. **Mártires, 12. Zaragoza. Precio: opciones de menú por menos de 35 € por persona.**



@lacucharadesanlorenzo

La Cuchara de San Lorenzo

Córdoba. En el barrio de San Lorenzo, este restaurante combina recetas tradicionales con propuestas actuales. Merece la pena probar su salmorejo, la mazamorra o alguno de sus platos de carne. Una buena excusa para descubrir las calles de la Axerquía. **Arroyo de San Lorenzo, 2. Córdoba. Precio: entre 35 y 60 € por persona.**

LIBROS

¡Entra y hazte con él!

Sabes lo que te importa

EMILY FALK

¿Por qué elegimos unas cosas y no otras? Descubre cómo funciona el cerebro y **aprende a tomar decisiones más acordes con lo que deseas.**



Cada día tomas decisiones que compiten entre sí: familia, amigos, trabajo, salud... Y, aunque tengas claras tus prioridades, a veces gana la costumbre o lo más fácil. ¿Por qué ocurre? La neurocientífica Emily Falk explica que nuestro cerebro realiza, casi sin que lo notemos, un «cálculo del valor» antes de elegir. Comprenderlo puede ayudarnos a cambiar hábitos y decidir según lo que de verdad nos importa. A través de historias de cómicos, periodistas y deportistas, *Sabes lo que te importa* muestra por qué algunos mensajes nos convencen, cómo reaccionamos ante las críticas y qué nos anima a probar cosas nuevas. Un libro cercano y práctico para entendernos mejor y descubrir que, desde lo que comemos hasta nuestro futuro profesional, tenemos más capacidad de elección de la que pensamos.

Editorial Hestia. Edición impresa: 26,95 €.



El viaje

ELOY MORENO

Hay historias que es mejor descubrir sin saber demasiado de ellas. Eso es lo que propone Eloy Moreno, que ha preferido no desvelar el argumento para que cada lector se acerque a sus páginas sin ideas preconcebidas. Una invitación a dejarse sorprender por una lectura.

Ediciones B. Edición impresa: 22,90 €.



Escamas doradas

ALBERT ESPINOSA

Nara es una sirena que vive en un planeta lejano e Izan, un niño de Barcelona. Entre ellos existe un vínculo muy especial. Albert Espinosa firma una fábula ilustrada sobre el amor, la pérdida y la importancia de sentirnos acompañados. Una lectura emotiva para compartir con pequeños y mayores.

Editorial Lumen. Edición impresa: 19,95 €.

MÚSICA

No

LOS ESTANQUES



El grupo cántabro regresa con un trabajo que vuelve a demostrar que la música no tiene por qué seguir siempre los mismos caminos. Su nuevo disco combina melodías pop, guitarras y sonidos que recuerdan tanto al rock británico como a la canción española de sesenta y setenta. Encontramos el ritmo luminoso de *Ya te vale* hasta la emoción de *No queda nada*. Una propuesta para descubrir cómo conviven estilos diferentes. sin perder personalidad.



Burubero

EZEZEZ

La banda bilbaína vuelve con un disco lleno de energía, guitarras y personalidad. El grupo continúa explorando un sonido que mezcla rock alternativo y ritmos inquietos.



Björk Orkestral With the Hamrahlíð Choir

BJÖRK

Una propuesta para dejarse llevar por las melodías y descubrir sus canciones desde otra perspectiva. Perfecta para una tarde tranquila en casa.

EN PANTALLA

SERIES



Solo asesinatos en el edificio

El misterio vuelve a complicarse para el peculiar grupo de investigadores aficionados, que en su sexta temporada se traslada a Londres. Una buena propuesta para quienes disfrutan de las historias detectivescas con humor, personajes excéntricos y secretos por descubrir. **Estreno el 8 de diciembre en Disney+.**



Agallas

Es la nueva serie dramática finlandesa que llega a la televisión. La historia sigue a Anna, una esquiadora de fondo de treinta años sin grandes ambiciones dentro del equipo nacional. Sin embargo, su mentalidad cambia por completo cuando recibe la oportunidad de entrenar junto a María, la enigmática reina de este deporte. A partir de ahí, Anna estará dispuesta a sacrificarlo todo para llegar a lo más alto. **Estreno el 26 de noviembre de en Movistar+.**



CINE

Ahora los suegros son ellos

¡Vuelven los Focker! Ben Stiller y Robert De Niro regresan en **la divertidísima cuarta entrega de la saga, donde los líos familiares se complican más que nunca** ante una boda sorpresa.

Seguro que recuerdas las sudoraciones frías de Greg Focker intentando pasar el polígrafo de su suegro. Pues prepárate, porque las tornas han cambiado por completo. En esta nueva comedia, es el mismísimo Greg quien tiene que asumir el papel de suegro protector, un reto que le vendrá notablemente grande. Su hijo Henry, interpretado por Skyler Gisondo, ha decidido dar el gran paso y casarse con Olivia, un personaje que cobra vida gracias a la superestrella de la música Ariana Grande. La química y los choques entre este reparto de lujo están más que asegurados, con un Robert De Niro que vuelve a deleitarnos con la mirada de Jack Byrnes. Risas, nostalgia y enredos garantizados en un reencuentro que promete conquistar las salas de cine de toda España. Apunta bien el día en tu calendario porque el esperado **estreno será el 27 de noviembre.**

MÁS CINE

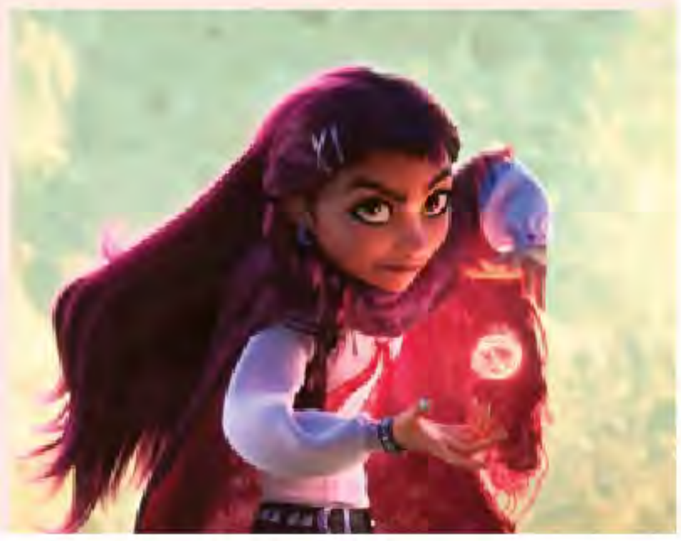


Noche de paz 2

Este film trae de vuelta al Papá Noel más gamberro y letal de la gran pantalla, interpretado de nuevo por David Harbour. En esta divertida secuela repleta de acción, Kristen Bell se une al reparto como la Sra. Claus para combatir a un gánster rival. **En cines el 4 de diciembre.**

Hechizo: Bienvenidos a Hexe

Esta es la nueva película de animación de Disney. Sigue la gran aventura de Billie, una adolescente impulsiva que desata por accidente sus poderes ocultos y viaja a un reino de brujas junto a su precavida madre. **En cines el 27 de noviembre.**



OCIO



EL PLAN



Imprescindibles para descubrir Salamanca

Una escapada ideal para el puente de diciembre. Al caer la tarde, su famosa piedra dorada cambia de color y hace que pasear sea una maravilla. En tu excursión no pueden faltar sus dos catedrales, buscar la rana en la fachada de la Universidad y entrar al patio de la Casa de las Conchas. Para descansar, el mejor plan es sentarte en la Plaza Mayor a probar el hornazo. ¡Y haz una visita guiada si quieres descubrir todos sus secretos!

EN ESCENA

El cascanueces

La Garriga, Barcelona. La música de Chaikovski y la magia del ballet se unen en este clásico que siempre consigue despertar la ilusión. Una historia de sueños, juguetes y personajes fantásticos, perfecta para empezar a sentir el ambiente navideño. **29 de noviembre, Teatre de la Garriga.**



MÁS ARTE





El arte se llena de luz

Bilbao. ¿Te imaginas entrar en una sala y descubrir que la luz se ha convertido en una obra de arte? Eso es lo que propone *Dan Flavin: Algo de luz*, una exposición del Museo Guggenheim que invita a mirar de otra manera algo tan cotidiano como la iluminación. A través de tubos fluorescentes de distintos colores, el artista estadounidense transforma los espacios y crea ambientes sorprendentes. Una visita diferente, perfecta para disfrutar sin prisas y dejarse llevar por las sensaciones. Del 11 de noviembre de 2026 al 4 de abril de 2027.

CONCIERTO

Hombres G

Hay canciones que basta escuchar unos segundos para volver a recordarlas enteras. Hombres G llega con su gira *Los mejores años de nuestra vida*, una oportunidad para disfrutar de clásicos como *Devuélveme a mi chica* o *Voy a pasármelo bien*. Un concierto para cantar y recordar buenos momentos. **28 de noviembre, Navarra Arena.**



TEATRO

Contra Antígona

La directora Andrea Jiménez revisa uno de los grandes clásicos del teatro para hablar de justicia, familia y decisiones difíciles. Una propuesta contemporánea que invita a mirar una historia conocida desde otra perspectiva. **Del 26 de noviembre al 5 de diciembre, en Contemporánea Condeduque, Madrid.**



JUEGOS

Nada como unos pasatiempos variados para disfrutar de un rato entretenido a la vez que ejercitas tu cerebro.

SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras que se hallan escondidas en este pasatiempo.

RELACIONADO CON LA ESCRITURA

- PICTOGRÁFICA
- CUNEIFORME
- JEROGLÍFICA
- NUMÉRICA
- ALFABÉTICA
- LOGOGRÁFICA
- BRAILE
- CIRÍLICO
- ÁRABE
- CHINO
- LATINO
- INUKTITUT
- HANGUL
- GEORGIANO
- THAANA
- TIBETANO
- BIRMANO

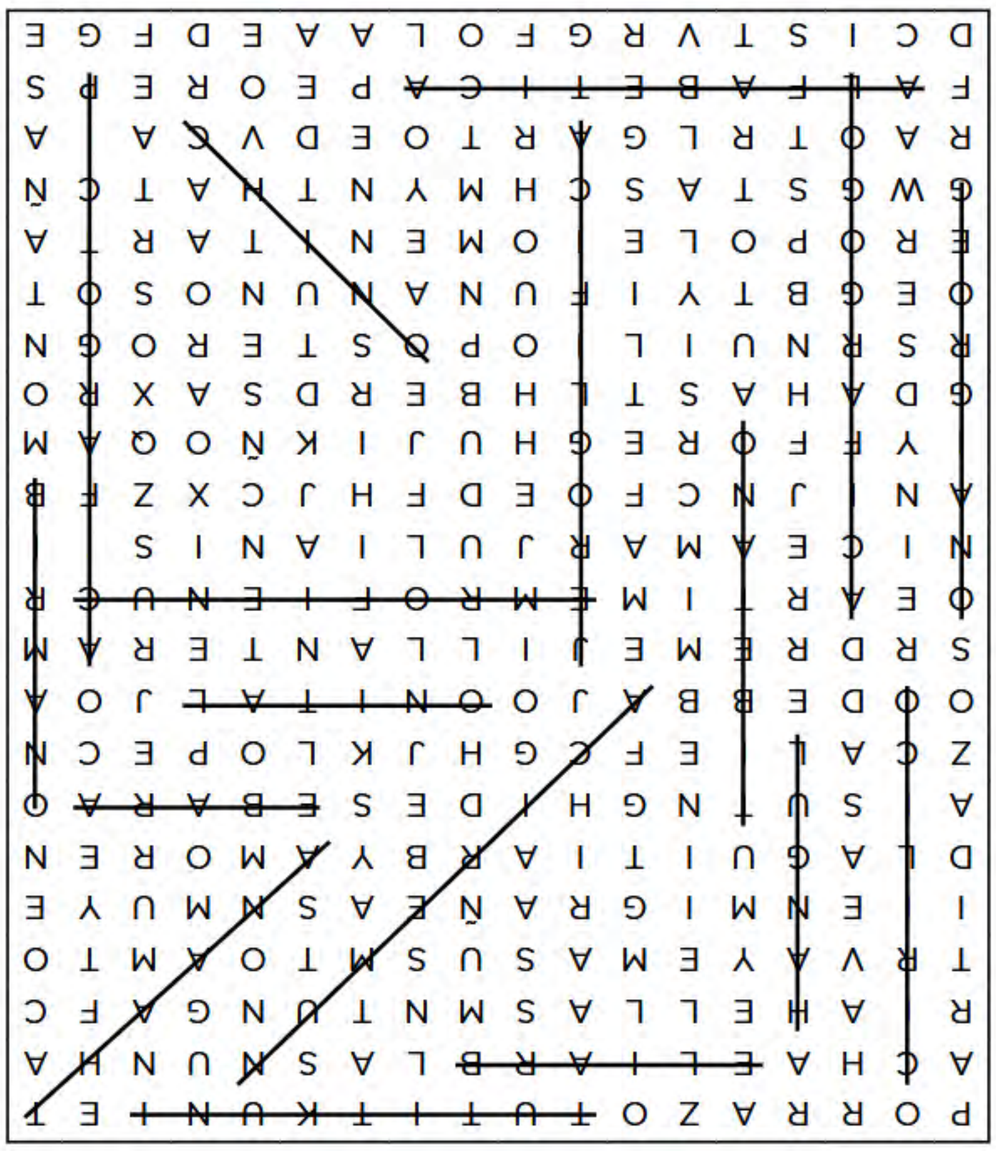
P	O	R	R	A	Z	O	T	U	T	I	T	K	U	N	I	E	T
A	C	H	A	E	L	I	A	R	B	L	A	S	N	U	N	H	A
R	I	A	H	E	L	L	A	S	M	N	T	U	N	G	A	F	C
T	R	V	A	Y	E	M	A	S	U	S	M	T	O	A	M	T	O
I	I	E	N	M	I	G	R	A	Ñ	E	A	S	N	M	U	Y	E
D	L	A	G	U	I	T	I	A	R	B	Y	A	M	O	R	E	N
A	I	S	U	T	N	G	H	I	D	E	S	E	B	A	R	A	O
Z	C	A	L	I	E	F	C	G	H	J	K	L	O	P	E	C	N
O	O	D	E	B	B	A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

SUDOKU

Completa el tablero rellenando las celdas vacías con los números del 1 al 9, de modo que no se repita ninguna cifra en cada fila, ni en cada columna, ni en cada cuadrado.

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

SOLUCIONES



SOPA DE LETRAS

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

SUDOKU

¡YA A LA VENTA!





mia

EDITORA
Marta Ariño
miaeditora@zinetmedia.es

DIRECTOR EJECUTIVO
Javier Alvaredo

COORDINACIÓN DIGITAL
Paula Manso

BRAND MANAGER
Marta Espresate
mespresate@zinetmedia.es

EVENTOS & RELACIONES PÚBLICAS
Claudia Olmeda

DIRECCIÓN COMERCIAL
Alfonso Juliá
ajulia@zinetmedia.es

SUSCRIPCIONES:
C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 910 604 482
https://suscripciones.zinetmedia.es
www.zinetmedia.es
DEPÓSITO LEGAL: M-12514-2013. ISSN: 2171-8709.

Copyright 2017.
Zinet Media Global, S.L. Prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización expresa de Zinet Media Global, S.L.

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

PRINTED IN SPAIN

Esta revista es miembro de la Asociación de Revistas de la Información.

ARI



DEL 25 DE NOVIEMBRE AL 1 DE DICIEMBRE

La semana de ACUARIO

Esta semana te sentirás con ganas de hacer las cosas a tu manera y recuperar alguna ilusión que habías dejado aparcada. No necesitas grandes cambios para sentirte mejor, a veces basta con romper una pequeña rutina o dedicar más tiempo a lo que te gusta. En el terreno personal, alguien puede sorprenderte con un gesto de cariño que te hará sonreír. En el trabajo, tus ideas serán bien recibidas si las compartes con confianza. Aprovecha para escuchar lo que necesitas y disfrutar de los buenos momentos sin pensar tanto en lo que viene después. Gesto sugerido: haz un plan que te apetezca de verdad, aunque sea solo para ti.

Aries
(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

Amor: una charla sincera te acercará a quien quieres. Escucha sin prisas y deja que el cariño haga el resto.
Salud y bienestar: te vendrá bien moverte, pero también descansar.. Un paseo te ayudará a ordenar las ideas.
Trabajo y dinero: tendrás ganas de empezar algo nuevo. Antes, revisa los detalles y confía en tu criterio.

Tauro
(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

Amor: un pequeño gesto dirá mucho por ti. Un mensaje cariñoso puede alegrar el día a alguien muy especial.
Salud y bienestar: no necesitas hacerlo todo esta semana. Reserva un rato para ti y disfruta de los placeres cotidianos.
Trabajo y dinero: una tarea pendiente empezará a encajar. No te compares con el ritmo de los demás.

Géminis
(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

Amor: tu buen humor será contagioso. Aprovecha para proponer un plan distinto y compartir nuevas ilusiones.
Salud y bienestar: si llevas días con la cabeza llena, baja el ritmo. Desconectar del móvil te sentará muy bien.
Trabajo y dinero: una conversación puede darte una idea valiosa. Escucha antes de tomar una decisión.

Cáncer
(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

Amor: te apetecerá estar cerca de los tuyos. Expresar lo que sientes hará que todo resulte mucho más sencillo.
Salud y bienestar: cuida tus horas de sueño y no te exijas tanto. Estar bien también significa darte un respiro.
Trabajo y dinero: tu intuición te ayudará a resolver un asunto. Pon límites a las tareas que no te corresponden.

Leo
(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

Amor: tu alegría atraerá buenos momentos. Deja a un lado el orgullo si necesitas dar tú el primer paso.
Salud y bienestar: Una actividad que te divierta te sentará bien. Busca tiempo para reír y moverte.
Trabajo y dinero: podrás destacar por una buena idea. Compártela con naturalidad y reconoce el trabajo ajeno.

Virgo
(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

Amor: no busques la frase perfecta: habla desde el corazón. Alguien agradecerá mucho tu sinceridad.
Salud y bienestar: organizarte te dará calma, pero deja sitio a la improvisación. No pasa nada si cambian los planes.
Trabajo y dinero: tu atención a los detalles será útil. Evita cargar con todo y pide ayuda cuando la necesites.

Libra
(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

Amor: una invitación inesperada puede alegrarte la semana. Déjate querer sin darle tantas vueltas a todo.
Salud y bienestar: busca momentos de calma entre tus obligaciones. Una tarde sin planes puede venirte genial.
Trabajo y dinero: será buen momento para aclarar un malentendido. Hablar con tacto te abrirá nuevas puertas.

Escorpio
(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

Amor: te sentirás más cerca de alguien cuando te atrevas a mostrar tu lado más tierno. No lo escondas.
Salud y bienestar: escucha las señales de cansancio y baja una marcha. Cuídate.
Trabajo y dinero: una cuestión que parecía complicada empezará a resolverse. Mantén la calma y no te precipites.

Sagitario
(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

Amor: las ganas de compartir aventuras estarán presentes. Un plan sencillo puede dejarte recuerdos bonitos.
Salud y bienestar: salir de la rutina te devolverá la energía. Prueba una actividad nueva sin exigirte resultados.
Trabajo y dinero: una propuesta despertará tu curiosidad. Infórmate antes de comprometer tu tiempo o dinero.

Capricornio
(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

Amor: deja un hueco para las personas que te hacen bien. Una conversación tranquila os unirá todavía más.
Salud y bienestar: no conviertas el descanso en otra tarea pendiente. Date permiso para parar y disfrutar.
Trabajo y dinero: tu constancia empezará a dar frutos. Celebra cada avance, aunque quede camino por recorrer.

Acuario
(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

Amor: alguien puede sorprenderte con un gesto bonito. Recíbelo con alegría y expresa también lo que sientes.
Salud y bienestar: necesitas un poco de aire fresco y tiempo a tu manera. Un cambio de escenario te despejará.
Trabajo y dinero: una idea diferente puede funcionar muy bien. Explícala y escucha otras opiniones.

Piscis
(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

Amor: tu sensibilidad te ayudará a conectar con los demás. No olvides decir también lo que tú necesitas.
Salud y bienestar: un rato de música te ayudará a desconectar. Cuida tu paz y disfruta de tu propio tiempo.
Trabajo y dinero: pon orden en tus prioridades y evita las prisas. Terminar algo pendiente te dará mucha tranquilidad.

La próxima semana con la revista *mia*

llévate las novelas románticas más cautivadoras.



revista + libro
por solo
3'99€
Canarias: 4,09 €

La semana que viene a la venta en: Alicante, Albacete, Almería, Barcelona, Castellón, Cuenca, Formentera, Girona, Granada, Huesca, Ibiza, La Coruña, Logroño, Lleida, Lugo, Menorca, Murcia, Navarra, Palma de Mallorca, Tarragona, Teruel, Valencia y Zaragoza.

La semana que viene a la venta en: Álava, Andorra, Asturias, Ávila, Badajoz, Burgos, Cáceres, Cádiz, Ceuta, Ciudad Real, Córdoba, Fuerteventura, Gomera, Guadalajara, Guipúzcoa, Hierro, Huelva, Jaén, La Palma, Lanzarote, León, Las Palmas, Madrid, Málaga, Melilla, Ourense, Palencia, Pontevedra, Salamanca, Santander, Segovia, Sevilla, Soria, Tenerife, Toledo, Valladolid, Vizcaya, y Zamora.

¡Enamórate de las historias que *mia* tiene para ti!

ICONO

Tina Turner



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

De sus comienzos junto a Ike Turner a su consagración como solista, repasamos **los momentos que marcaron la vida de una artista única e inolvidable.**

El 1 de julio de 1976, Tina Turner tomó una decisión que cambiaría su vida. Tras años de maltrato, dejó atrás su matrimonio con Ike Turner y empezó de nuevo. No fue fácil. Tuvo que afrontar un divorcio, problemas económicos y una industria musical que parecía reservar sus grandes oportunidades a las artistas jóvenes. Pero ella tenía algo que nadie podía quitarle, su voz y unas ganas inmensas de seguir cantando.

Antes de aquel cambio, Tina había recorrido un largo camino. Nacida como Anna Mae Bullock el 26 de noviembre de 1939, en Tennessee, empezó cantando en iglesias y acabó formando con Ike uno de los dúos más conocidos del soul y el rock. Su interpretación de *Proud Mary* todavía se recuerda.

UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD

Durante años actuó en salas pequeñas y aceptó trabajos para salir adelante. Hasta que en 1984 llegó *Private Dancer*, el disco que la devolvió a lo más alto. Tenía 44 años. Canciones como *What's Love Got to Do with It* conquistaron al público, mientras su energía sobre el escenario la convirtió en una estrella mundial. Con su melena al viento, sus vestidos cortos y aquella voz inconfundible, Tina transmitía una fuerza que iba mucho más allá de la música. También aprendió a contar su historia. En 1986 publicó sus memorias, *I, Tina*, escritas junto al periodista Kurt Loder, donde habló de los malos tratos que había sufrido. Años después, en 2018, volvió a abrir su corazón en *My Love Story*. No quería que su pasado definiera todo lo que había conseguido, pero tampoco ocultarlo. Su experiencia ayudó a dar visibilidad a una realidad que muchas mujeres vivían en silencio.

LA REINA DEL ROCK AND ROLL SUPO EMPEZAR DE NUEVO Y CONSTRUIR UNA CARRERA QUE SIGUE INSPIRANDO A MUCHAS MUJERES

POR QUÉ AHORA

El 26 de noviembre, Tina Turner habría cumplido 87 años. Una ocasión para recordar a la Reina del Rock and Roll, que supo rehacer su vida y triunfar cuando pocos apostaban por ella. Su voz, su fuerza y sus canciones siguen emocionando a varias generaciones.

SU CARRERA / QUIÉN ES

-1939. Nació el 26 de noviembre en Tennessee.
-1976. Se separó de Ike Turner el 1 de julio, tras años de malos tratos.
-1978. Se hizo oficial su divorcio el 29 de marzo.
-1984. Triunfó como solista con *Private Dancer*, el disco que relanzó su carrera.
-1986. Publicó sus memorias, *I, Tina*, junto a Kurt Loder, y recibió una estrella en el Paseo de la Fama de Hollywood.
-2021. Ingresó en el Salón de la Fama del Rock, en reconocimiento a su trayectoria.

UNA VIDA A SU MANERA

Lejos de los focos, Tina encontró la tranquilidad en Suiza, donde vivió durante décadas y obtuvo la nacionalidad en 2013. Allí compartió su vida con Erwin Bach, con quien se casó ese mismo año. Después de tanto esfuerzo, disfrutaba de una felicidad más serena, lejos del ruido y de las exigencias del espectáculo.

Su talento recibió numerosos reconocimientos. En el año 1991 entró en el Salón de la Fama del Rock junto a Ike Turner y, en 2021, volvió a hacerlo por méritos propios como solista. Su historia llegó también al teatro con el musical *Tina* y a la pantalla con un documental estrenado en 2021 con el mismo nombre.

La cantante murió el 24 de mayo de 2023, a los 83 años de edad. Este 26 de noviembre habría cumplido 87.

SUSCRÍBETE A mía

LOS MEJORES
CONTENIDOS DE RECETAS,
ALIMENTACIÓN, BIENESTAR,
BELLEZA Y OCIO





Escanea y suscríbete

SUSCRÍBETE FÁCILMENTE

Por Internet: https://suscripciones.zinetmedia.es/mia/mia-suscripciones/

Por teléfono: 91 060 44 82

Consulte las bases legales en nuestra página web https://suscripciones.zinetmedia.es/clausula-de-privacidad

Kuka&Chic

DIAMOND LUXURY STAR
LIFTING CREAM MASK

*Esta crema mascarilla combina el poder de los aceites naturales con activos reafirmantes y antioxidantes de última generación. Un tratamiento avanzado para uso diario que deja la piel visiblemente más **firme**, **suave** y **luminosa** con **efecto lifting**. Estudios clínicos realizados por nuestros dermatólogos demuestran su eficacia.*

Estudio clínico realizado con la DYNACHONDRINE, proteína de soja, ha demostrado que AUMENTA LA PROTEÍNA DE LA JUVENTUD, reduciendo el ENVEJECIMIENTO.

Estudio clínico realizado con la BETANIA, ofrecen resultados que demuestran un aporte adicional de un 35% de hidratación.



EL LUJO QUE TU PIEL SE MERECE

Descubre más sobre la revolución del cuidado desde el interior en @kuka_chic

www.kukachic.com