DIEZ MINUTOS

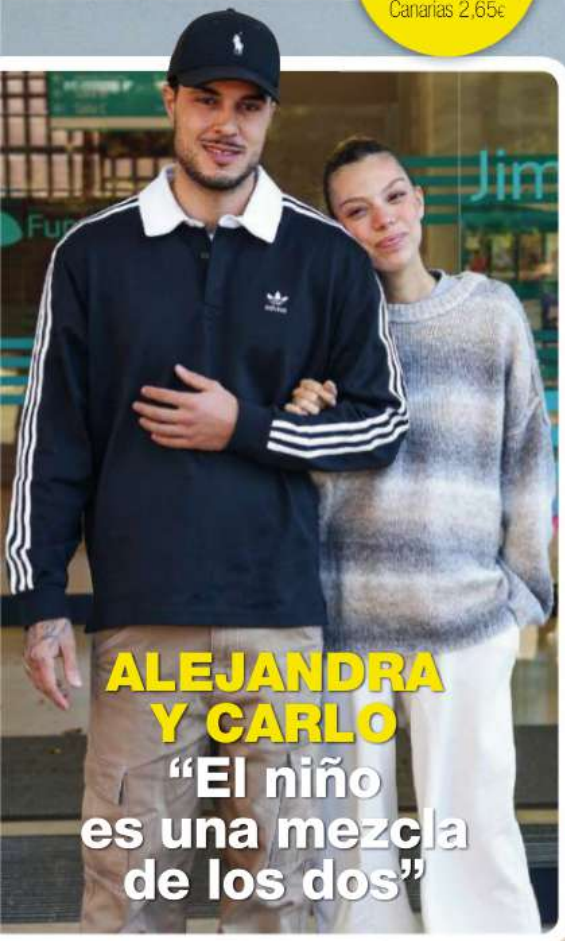
18 DICIEMBRE 2024•NÚM. 3826

ALEMANIA 7,00 €. ANDORRA 2,50 €. BÉLGICA 4,80 €. FRANCIA 4,80 €. HOLANDA 7,00 €. ITALIA 4,80 €. PORTUGAL CONT. 2,80 €. REINO UNIDO 5,50 L. SUIZA 9,50 CHF.

SOLO 2,50€ Canarias 2,65€

ESPECIAL MUJERES DEL AÑO 2024

TAMARA le reclama más tiempo a Íñigo



ALEJANDRA Y CARLO
"El niño es una mezcla de los dos"

LO CUENTA TODO

BÁRBARA REY
"Espero que ahora no me quiten de en medio"

EXCLUSIVA

ELISABETH REYES
Se divorcia del futbolista Sergio Sánchez

Dia

foodia

¡Descubre todos los contenidos de la revista!

Los Danis, La Batalla: ¿tradición o modernidad?

CÓCTEL DE MARISCO

CANELONES DE NAVIDAD

TARTALETAS

Encuentra nuestro surtido navideño en tiendas Dia y en dia.es

Esta semana en Diez Minutos...

Número 3826• 18-12-2024

BRONCANO Y LALACHUS
darán las Campanadas en Televisión Española

Tras el campanazo que dio fichando por la cadena Pública, y el exitazo que está teniendo "La revuelta", Televisión Española ha decidido apostar por David Broncano para despedir el año y dar la bienvenida a 2025 desde la Puerta del Sol. El presentador estará acompañado por una de sus colaboradoras habituales, Lalachus. De esta manera, La 1 cambiará íntegramente a sus rostros del año anterior: la cantante Ana Mena, la futbolista Jenni Hermoso y el presentador Ramón García, ya que Anne Igartiburu dejó de hacerlo el año anterior. De momento, ni el humorista ni la colaboradora se han pronunciado, pero seguro que están encantados con la propuesta.

REPORTAJES

Jessica Bueno
relata su infierno con Jota Peleteiro "Me tomé unas pastillas. Quería descansar" **14**

Elisabeth Reyes
Se separa La Miss España 2006 ya está tramitando el divorcio con el futbolista Sergio Sánchez **22**

Sara Verdasco
Embaraza de su tercer hijo Ella y el músico Juan Carmona ya tienen gemelas, de tres años..... **24**

DM cuida de ti
Bazar especial regalos y belleza, Nutrición, Energía...
Penélope Cruz
reaparece en el Gran Premio de Fórmula 1 de Abu Dabi.
Especial Mujeres del año: Tamara Falcó, Dulceida, Sara Carbonero, María Pombo, Amaia Montero, Georgina, Kate Middleton, Vicky Martín Berrocal, Carolina Marín y la princesa Leonor…
Horóscopo
Gente con estilo:
Aarón Guerrero.
Valeria Vegas:
Eduardo Casanova.
Ángel Antonio Herrera:
Cayetano Rivera.

ALEJANDRO SANZ Y CANDELA MÁRQUEZ

La pareja del año

A él, "Vanity Fair" le ha nombrado Personaje del Año, pero a este paso, Alejandro Sanz y su novia, Candela Márquez, van a ser nombrados Pareja del año. Y es que últimamente van juntos a todas partes. Se nota que están viviendo su primera Navidad juntos.

RIHANNA

De peluche en unos premios de la moda

Ella nunca decepciona, y aunque fue la última en llegar al Royal Albert Hall, donde se celebraban los British Fashion Awards, acaparó toda la atención. La cantante hizo su entrada con un minivestido negro y un abrigo de peluche azul firmado por Christian Lacroix, como Sulley en "Monstruos S. A.". Lo combinó con sombrero a juego y guantes de Paula Rowan.

MARNYS®

TUS EXPERTOS EN SALUD OSTEOMUSCULAR

Encuentra tus productos **MARNYS**®
en farmacias, parafarmacias y herbolarios.

Más información en **marnys.com**

La mujer de Feliciano López, Sandra Gago, lució un vestido de la diseñadora Alberta Ferretti en el Château.

Álex González fue uno de los invitados a la celebración del champán francés. Olivia Palermo acudió con su marido, Johannes Huebl.

OLVIA PALERMO, ALÉX GONZÁLEZ Y SANDRA GAGO

Brindan por la Navidad

El famoso champán francés Moët & Chandon reunió en el Château de Saran, en Epernay (Francia), a unos invitados muy especiales como Olivia Palermo, Sandra Gago, Tamara Falcó, Claudia Osborne o Álex Gonzalez para brindar por el comienzo de las navidades. El actor fue el encargado de llenar de champán la gran torre de copas, un espectáculo que simbolizó la celebración.

25N / DÍA INTERNACIONAL PARA LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES.

CUESTIONAR AL AGRESOR,

NO A LA VÍCTIMA.

(016)
25N.

WWW.VIOLENCIADEGENERO.IGUALDAD.GOB.ES

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE IGUALDAD

MEGHAN MARKLE

Sin Harry, y de cine

Siguen los rumores de crisis con el príncipe Harry, que él ha desmentido, pero lo cierto es que la duquesa de Sussex acudió sola a una gala del mundo de la comunicación en Beverly Hills. La duquesa de Sussex iba espectacular, como una estrella de cine, con un vestido de Oscar de la Renta, sandalias de Stuart Weitzman y un impresionante collar de diamantes, de la firma Logan Hollowell, valorado en más de 31.000 euros.

GERALDINE LAROSSA, "INNOCENCE"

Asume la herencia de Carlos Marín

En la inauguración del show infantil Cortylandia, en Madrid, la exmujer de Carlos Marín, el fallecido componente de Il Divo, reveló que la madre del cantante y ella habían arreglado sus problemas legales al asumir ella la herencia, una casa que la pareja había compartido, con deudas incluidas: "Estoy contenta, he salido victoriosa".

CHARO REINA

Contra el edadismo

La actriz y cantante, embajadora de la asociación ASISPA para el movimiento #StopEdadismo, presentó GRANDES, una iniciativa para luchar contra la discriminación y la desigualdad por motivos de edad, el llamado edadismo, la tercera causa de discriminación más común en el mundo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

DESCUBRE Y ELIGE

Los regalos más brillantes

Colgantes, pulseras, anillos, pendientes y un sinfín de accesorios componen la propuesta de Bijou Brigitte para acertar estas Navidades.

Para regalar o regalarte. Si buscas bisutería y accesorios de moda con un diseño *premium*, pero a precios asequibles, estás en el sitio adecuado. Bijou Brigitte lanza dos colecciones de Navidad que harán las delicias de las amantes del estilo. Incluyen pendientes, collares, pulseras, anillos, detalles para el pelo... Piezas, todas, que se inspiran en las tendencias más actuales y combinan con acierto, modernidad y refinamiento, toques de atrevimiento y distinción. Diseñadas para atraer todas las miradas, elevarán los looks de las mujeres durante las fiestas navideñas.

¿Oro o negro?

Golden Christmas Hour es una colección inspirada en la elegancia y la delicadeza. Joyas chapadas en oro, cadenas de filigrana, perlas y circonitas son las protagonistas de esta línea que invita a resplandecer a la luz de las velas de la cena de Nochebuena. Muy distinta, pero no menos apetecible, es *Cheers to the New Year*, una colección muy festiva y muy elegante, en la que predomina el negro. Pendientes largos con flecos y anillos grandes que brillan a la luz de los fuegos artificiales, conviven con rompedores maxicollares y brazaletes de malla. En esta línea, llama la atención un original bolso negro, cuya asa está decorada con piedras de cristal. ¡Hazte con él para recibir el año nuevo! Tengas la edad que tengas y vayas a la celebración que vayas, en Bijou Brigitte esta Navidad, hay una opción para ti.

¿NECESITAS INSPIRACIÓN?

Encuéntrala en las redes sociales de la marca:

- www.facebook.com/bijoubrigitte
- www.instagram.com/bijoubrigitte
- www.pinterest.de/bijoubrigitte
- www.tiktok.com/@bijoubrigitteofficial,

O visitando una de sus 890 tiendas en 17 países.

SENTINO

Tamara Falcó le reclama más tiempo a Íñigo

El empresario se ha centrado en levantar el restaurante que abrió hace seis meses en Madrid y la marquesa de Griñón le ha reclamado más atención para ella y su matrimonio.

Llevan año y medio casados, pero Tamara Falcó e Íñigo Onieva no lo están teniendo fácil. Sus respectivos trabajos, viajes y demás compromisos profesionales les obligan a pasar mucho tiempo separados y, al parecer, ella quiere compartir más. De hecho, Tamara le está pidiendo a su marido que saque más tiempo de donde sea para disfrutarlo juntos.

El empresario se ha empeñado en sacar adelante su "primer hijo", un restaurante de lujo que inauguró el pasado mes de mayo en el barrio de Salamanca de Madrid, "Casa Salesas", que compartía con varios socios entre los que se encontraba El Turronero, y del que él es ahora administrador único. Lo cierto es que tras su apertura, Íñigo, que estaba observado con lupa, recibió muchas críticas; que si la comida era escasa, que si el precio de los platos era muy elevado, que si había poco espacio entre las mesas... y el empresario decidió ponerse las pilas, lo que ha propiciado tener menos tiempo para disfrutar de su matrimonio.

Es una obsesión

En los últimos meses, Onieva no ha dejado de viajar para coger ideas de platos. Hace unos días dio buena cuenta en sus redes de un viaje a Nueva York en el que ha mencionado más de veinte locales que parece haber visitado. Sólo unas semanas antes hacía lo mismo en Milán. Íñigo está tan obnubilado con su trabajo que hasta le ha "copiado" un aperitivo de hojaldre y queso a su suegra, que al parecer, es uno de los platós que más éxito tiene.

SU PRIMER NEGOCIO EN MADRID

Unos meses después de dejar de llevar los restaurantes "Tatel" y "Toto", Íñigo abrió su propio local en el barrio de Salamanca, Casa Salesas. Lo hizo con varios socios, entre los que se encontraba El Turronero. Al principio las críticas no fueron buenas y el empresario se ha centrado en solucionarlo. Y mucho más ahora que se ha quedado como administrador único.

Tamara también ha experimentado en los últimos años un subidón de trabajo increíble. En la foto, con ropa de Falconeri.

"ESTAMOS DESEANDO SER PADRES. ESTOY VIENDO A UNA MÉDICA QUE ME HA DADO MUCHAS ESPERANZAS"

Tamara tampoco está en casa. La marquesa de Griñón sigue con su ritmo frenético de trabajo; los jueves está en directo en "El Hormiguero", los sábados la podemos ver como jurado de "Got talent", y además continúa con sus compromisos con diferentes firmas de belleza y su marca de ropa. Así no es extraño que lo del niño se haga esperar. "Llevo tiempo tomándome esto con filosofía. Es cierto que intento quedarme embarazada desde que nos fuimos de viaje de novios y no se ha dado, pero tengo mucha confianza en Dios", ha dicho.

Han puesto remedio

Y es que Tamara nunca ha ocultado su deseo de ser madre, incluso antes de casarse. Por eso lo intentó con un tratamiento natural de fertilidad, ya que otra opción para ella no existe por sus fuertes creencias religiosas. "Estoy viendo a una médico que lo está tratando todo desde el interior y me ha hablado de diferentes opciones dentro de mis valores morales y me ha dado muchas esperanzas. Nosotros estamos deseando ser padres, pero también es verdad que hay ciertas cosas que si no pasan... pues es que no son para nosotros y ya está", ha dicho ella.

Y a la espera de que Íñigo tenga más tiempo libre, la pareja ha viajado hasta Mérida, México, para acudir a la boda de Alonso Aznar con Renata Collado. Ha sido Tamara la que ha dado cuenta de su escapada en sus redes. Veremos a ver qué pasa en Navidad, que Íñigo ha organizado comidas y cenas muy especiales en su local.

DM/Fotos: Agencias

De **boda**

Después de unos días de intenso trabajo, Tamara e Íñigo acudieron a la boda de Alonso Aznar y Renata Collado en Mérida, México, tal y como ha contado ella en redes sociales.

ELLA TAMPOCO PARA MUCHO EN CASA

Si Íñigo no para en casa, Tamara tampoco está mucho. Desde que ganó "MasterChef", en 2019, su agenda ha subido como la espuma. Ahora es imagen de varias firmas de belleza, además trabaja en televisión, es colaboradora de "El hormiguero" y jurado de "Got talent", tiene su propia marca de ropa y viaja sin parar para posar en los mejores eventos. Sin ir más lejos, hace unos días se marchó a París para participar en una exclusiva cena que organizó Moet&Chandon en su Maison (foto izda).

Ruptura tortuosa

Jessica asegura que Jota la dejó de un día para otro. "Y al mes me dijo que me buscase un Airbnb con mis hijos", desveló la modelo.

Jessica Bueno relata su infierno con Jota Peleteiro

La sevillana acusó al exfutbolista de haberle sido infiel durante su matrimonio y de no pasarle la pensión de los niños. "Me decía que no tenía dinero, pero lo veía viajando, yéndose a Dubái, a París… Me sentía sola, desamparada", aseguró.

Hace dos años, Jessica Bueno fue testigo de cómo su matrimonio con Jota Peleteiro se desmoronaba después de una década juntos y dos hijos en común. Durante todo este tiempo, la modelo ha luchado por salir adelante, cambiando Bilbao por Sevilla para estar junto a su familia y Luitingo, su chico. El viernes 6 de diciembre, Jessica se sentó en el plató de "¡De viernes!" para contar el infierno que sufre tras su separación, además de desvelar que su relación con Peleteiro no había sido tan idílica como dejaban ver ambos en redes. La modelo contó que durante su matrimonio, Peleteiro le dio un ultimátum: o dejaba su trabajo o se acababa la relación. "Dejé mi vida profesional para volcarme por completo en su vida. Me quedé sin ahorros y mi madre tenía que prestarme dinero". A pesar de haber aceptado esta condición, Bueno relata que el padre de sus hijos se lo echaba en cara: "Él tiene la mentalidad de la mujer en casa y tiene ese ego de te lo proporciono todo, pero si se le cruzan los cables te hace sentir como una mantenida. Era muy machista en lo profesional. Si hubiera tenido otro trabajo que no fuese la moda, no le hubiese importado que yo hubiera seguido trabajando".

También contó que le pilló varias infidelidades durante su matrimonio, pero él siempre lo negaba. "Llegó a su empresa una nueva directora, y en verano veo unos mensajes entre ellos con demasiadas confianzas. Me entró un ataque de nervios, le pedí explicaciones. A partir de entonces me empiezan a llegar mensajes anónimos de otras chicas", relató. Jessica estaba tan hundida que acabó en el hospital tras una ingesta de pastillas. "Lo que quería era dormirme, descansar, no despertarme en días, pero no pensé en suicidarme, yo quería escapar. Cuando volví a casa, lo primero que me dijo Jota fue que lo mejor sería ingresarme en un psiquiátrico", afirmó entre lágrimas.

Este año han estado batallando por el cambio de domicilio de Jessica, pero el juez le ha dado la razón a ella. La modelo asegura que Peleteiro no le pasa la pensión de los niños, le ha quitado el coche familiar y decidió no pagar la casa donde vivía ella con sus niños en Bilbao cuando entró en "Gran Hermano".

DM/Agencias

Jessica decidió volver a Sevilla con sus tres hijos porque allí tiene una casa. Un juez le ha dado la razón.

SU GRAN APOYO

Luitingo y Jessica se conocieron en "GH Vip". Ella no tenía en mente volver a enamorarse, pero el sevillano se ha convertido en su apoyo número uno. "Jessica es una súper mujer. Me va a tener siempre para lo que necesite y a sus tres hijos, los amo", dijo en "¡De viernes!".

"No pensé en suicidarme, yo quería escapar, dormir durante días. Tomé unas pastillas... Cuando volví a casa, lo primero que me dijo él fue que lo mejor sería ingresarme en un psiquiátrico"

Bárbara Rey

"Espero que ahora no me quiten de en medio"

La exvedette ha concedido su entrevista más reveladora a Bea Archidona y Santi Acosta. En ella se ha enfrentado a todas las acusaciones de su hijo Ángel Cristo y, por fin, ha aclarado las dudas de su relación con el rey Emérito.

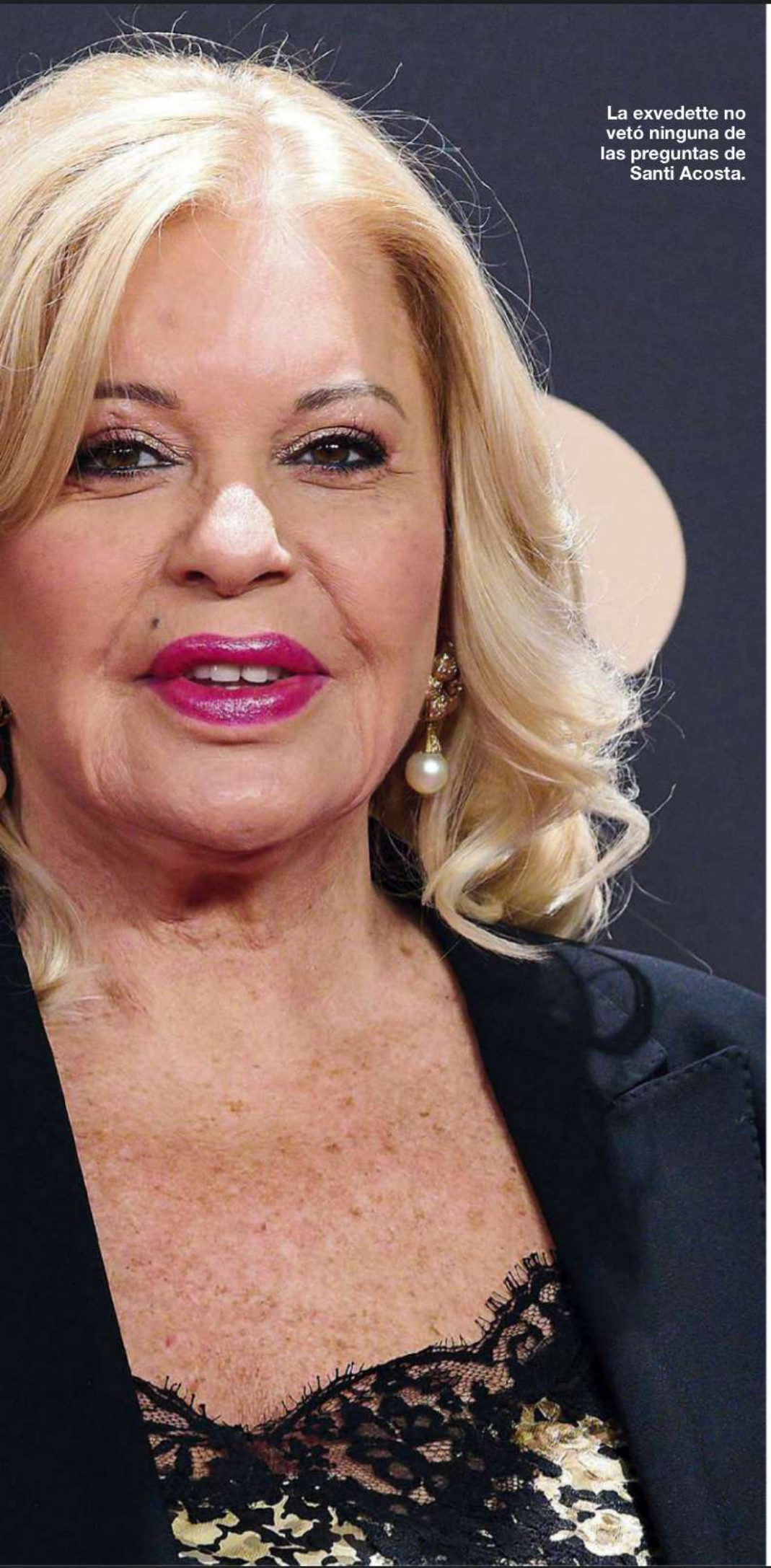
"Una de las personas que me ha puesto en esta tesitura ha sido mi hijo. **Tengo que defenderme porque se han dicho muchas cosas que no son ciertas.** La única que sabe la verdad de mi vida soy yo. Y me parece muy injusto el trato que se me ha dado sin ningún tipo de duda ni cortapisas de que lo que decía mi hijo fuera mentira. Yo he afrontado la cantidad de barbaridades que ha dicho de mí".

"Habrá cosas que no tendré más remedio que decir y que Ángel tendrá que afrontar, igual que yo he afrontado la **cantidad de barbaridades ha dicho él" sobre mí"**

"Que se vaya preparando mi hijo por todo lo que voy a contar. **No pienso callarme nada"**

"Me va a costar más hablar de él (su hijo) **que del Rey"**

"El rey Juan Carlos me trató como **una puta"**



La exvedette no vetó ninguna de las preguntas de Santi Acosta.

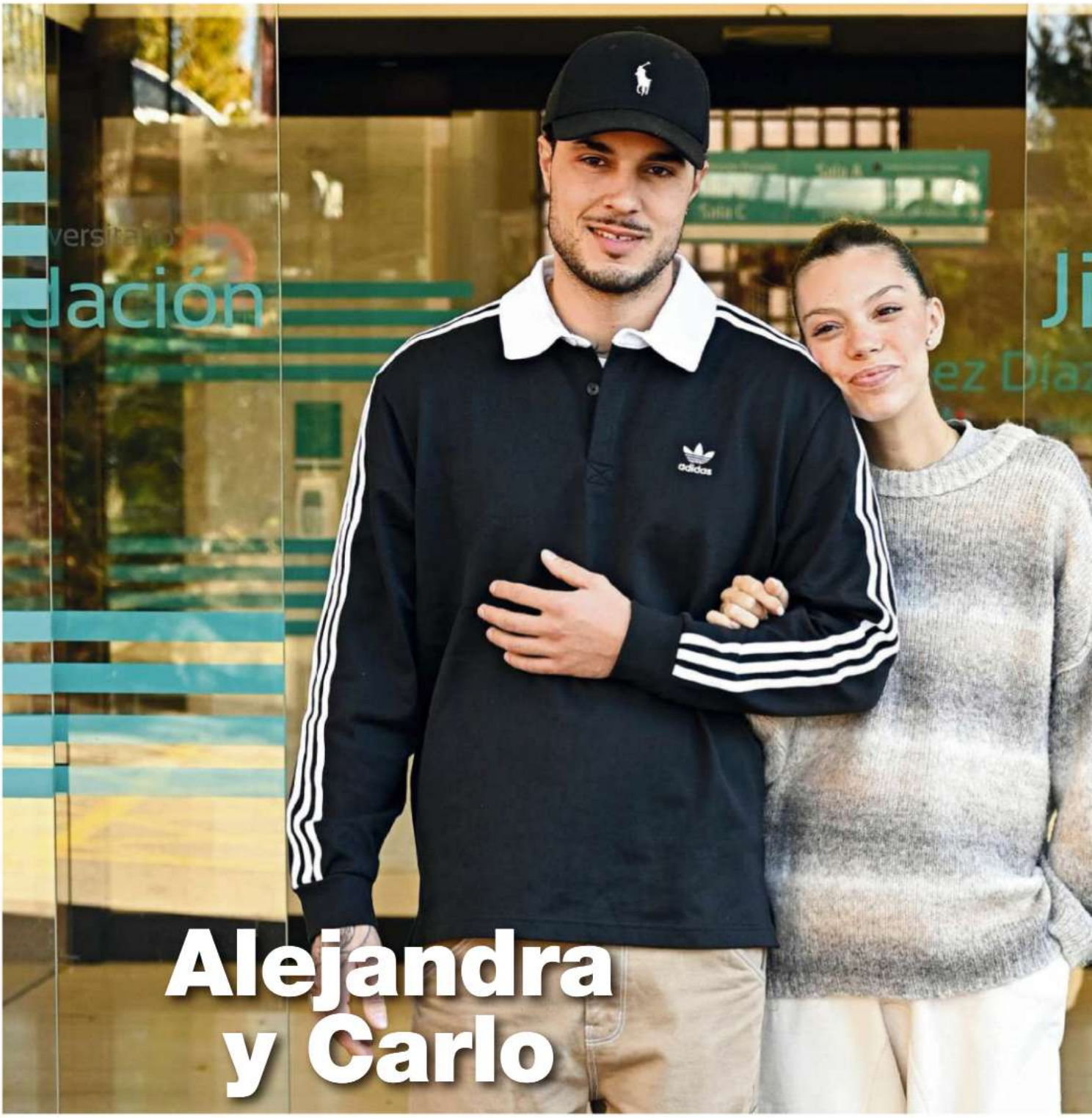
"Me pude haber quedado embarazada del rey desde el primer día"

"A lo que hizo el rey se le llamaba honor. **Ahora se llamaría acoso"**

"Yo no lo llamaría chantaje, **lo llamaría préstamo** y lo volvería a hacer"

"Espero que cuando vean esto no **me quiten de en medio"**

"En la casa de Franco, al Rey le escuché muchas veces **hablar de temas de petróleo**. Hablaba un poco en clave. No tengo ni idea si hablaba de comisiones. Tampoco me ponía a escuchar. Era como todo normal."



"El niño es una mezcla de los dos"

La pareja ya está en casa con el pequeño Carlo, que nació el 5 de diciembre en la Fundación Jiménez Díaz de Madrid. "El parto fue largo y terminó en cesárea", ha explicado ella.

Ha sido un parto durillo, pero Alejandra Rubio y Carlo Costanzia ya están en casa con su bebé. El niño, que se llama como su papá y su abuelo paterno, Carlo, por tradición familiar, vino al mundo el 5 de diciembre, en la Fundación Jiménez Díaz de Madrid. Fue un parto programado, tal y como se había

Los felices papás atendieron a la prensa a las puertas del hospital.

Terelu, con la **compra**

El domingo 8 de diciembre, Terelu Campos llegaba a casa de su hija con la compra. Lo único que quiere es ayudar a los felices papás.

afirmado, y después ha confirmado la propia Alejandra: "Durante el embarazo tuve diabetes gestacional y la doctora me dijo que no podíamos esperar, que teníamos que programarlo. Iba a ser natural pero después de un montón de horas, finalmente fue cesárea y nuestro hijo nació sanísimo y precioso", le confesó a Joaquín Prat en conversación telefónica sólo un día después de recibir el alta.

-¿Y tú cómo estás?

-Yo recuperándome, pero va todo bien. Carlo y yo estamos muy contentos.

-¿A quién se parece?

-Es una mezcla de los dos. Todavía es muy pequeñito y no hay una opinión común. Lógicamente, la familia de Carlo dice que a ellos, y la mía que a mí.

-Al ser cesárea imagino que Carlo no habrá podido estar contigo en el parto, ¿no?

-Sí, sí que ha estado. Estuvo conmigo todo el rato. Si no llega a estar, no sé yo... A mí nunca me habían operado de nada en la vida y gracias a él fue increíble.

-¿Y los abuelos, cómo están?

-Todos los abuelos están loquísimos con su nieto. Es una felicidad verles así.

El viernes, eran ellos mismos los que expresaban su felicidad al llegar al hospital. Terelu Campos y Mar Flores fueron las primeras en llegar. ▶

Mar Flores estaba feliz de conocer a Carlo Jr.

Carlo Costanzia llegó al hospital con un regalo para su nieto.

MAR FLORES Y TERELU CAMPOS NO COINCIDIERON EN EL HOSPITAL DONDE NACIÓ SU PRIMER NIETO

Lo hicieron por separado para no coincidir por expreso deseo de los recién estrenados papás."Estoy muy emocionada, los papás están muy muy felices. El bebé está sano y la mamá está bien. Es muy especial este día", decía Mar Flores al abandonar el centro médico.

Terelu se extendió un poco más: "Yo les doy su espacio. Estoy aquí para ayudar, no para ser una carga, al revés, para liberar de las cargas. He estado en el momento que tenía que estar y sigo estando y encantada de la vida". Alejandro Rubio y Carlo Costanzia también se acercaron al centro médico a conocer a su nieto. El italiano lo hacía con un osito, regalo de la prensa. Sus caras lo decían todo; no podían estar más emocionados y contentos de que todo hubiera salido bien.

En nada, en la tele

Alejandra no ha explicado si se cogerá toda la baja o si volverá pronto a televisión, concretamente al programa "Vamos a ver", de Telecinco, donde colabora, pero sí se ha pronunciado en redes sociales: "En poco tiempo volveré a daros guerra. Todavía me estoy recuperando, pero volveré", dice.

DM/Fotos: Agencias

El padre de la joven mamá, Alejandro Rubio, conoció a su nieto en el hospital.

ESTAS FIESTAS SORPRENDE CON

El plan perfecto

El reencuentro con tus seres queridos merece una celebración especial y compartir juntos el mejor espectáculo de la cartelera: WAH Show Madrid.

UNA PUESTA EN ESCENA INCREÍBLE

Cada rincón del espacio WAH de IFEMA ha sido customizado para recrear un ambiente diferente, ahora totalmente navideño. En los más de 4.000 metros cuadrados, la tecnología está presente, destacando el enorme piano funcional de la entrada, la pantalla interior más grande de Europa (con más de 250 m²) y los altavoces de alta tecnología repartidos por todo el recinto en sitios estratégicos. Más ritmo, imposible...

Cuando llegan las Navidades, hay dos opciones: hacer lo de siempre –como ver las luces del centro, pasar una tarde en el cine, ir a un musical o cenar en algún restaurante de moda– o buscar un plan que reúna esto y sea para toda la familia, desde abuelos a nietos. Hablamos de WAH Show Madrid, el mejor regalo para tus seres queridos (y para ir tú con ellos). Un espectáculo que lleva cuatro temporadas en la capital, pero que se ha renovado completamente para ofrecer aún más entretenimiento y sorpresas.

Un show en tres partes

Para cubrir todas las necesidades, WAH se divide en tres actos. La tarde comienza con una experiencia gastronómica, viajera y divertida, que puede vivirse en varios ambientes: el enorme y multicultural Street Food Market; o el exclusivo El Cielo, donde se puede degustar un menú de platos a la carta en formato gourmet, realmente deliciosos.

Luego, comienza el segundo acto en el WAH Theatre, donde un experimentado elenco artístico (de más de 80 profesionales) interpreta canciones inolvidables de todos los géneros en una futurista puesta en escena. Además, se puede ver desde una mesa VIP con atención personalizada. ¡Un lujo!

Como colofón, llega el tercer acto: el Aftershow. La propuesta más alocada para quienes quieren alargar la noche con más actuaciones en directo, DJs, buena música y los mejores cócteles de la capital. En definitiva, regalar WAH Show Madrid es un acierto seguro.

wahshow.com / Visita su perfil de Instagram @wahshow

EXCLUSIVA

Elisabeth Reyes se separa del futbolista Sergio Sánchez

"Diez Minutos" ha confirmado en exclusiva que el matrimonio de la modelo y el futbolista se ha terminado. De hecho, el divorcio se está tramitando. La Miss España 2006 confirma que está bien y dice que su prioridad es su hija, Adriana.

La modelo quiere volver a coger las riendas de su carrera que dejó un poco de lado por seguir los pasos de su marido.

Desde el pasado verano, Elisabeth Reyes y Sergio Sánchez estaban pasando un bache en su matrimonio, pero "Diez Minutos" ha podido saber que la ruptura es definitiva. De hecho, el divorcio se está tramitando.

"Estoy bien. No hay otro motivo que el desgaste de la relación", nos ha confirmado la propia Elisabeth. De esta manera deja claro que no han existido terceras personas.

La Miss España 2006 y el futbolista se casaron en 2014 y son padres de una hija, Adriana, de siete años. Su deseo era ampliar la familia, pero no ha podido ser. De hecho, la modelo se ha sometido a varios tratamientos.

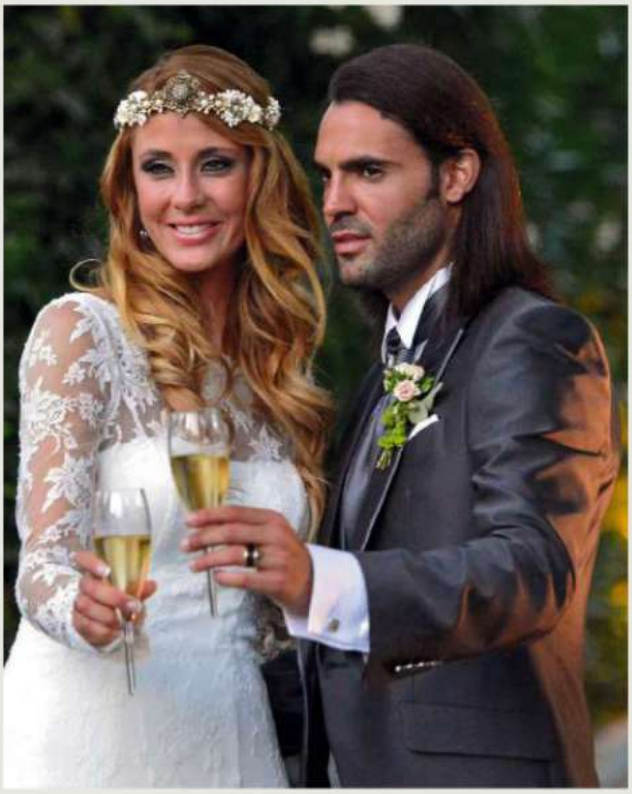
Cuando se conocieron, Elisabeth no dudó en acompañar a su pareja cuando le ficharon en Kazán (Rusia) y después se instalaron en Málaga, donde viven. Fuentes cercanas a la modelo dice que en cierta manera ella dejó de lado su carrera y cuando nació Adriana se volcó en ella.

Ahora, Elisabeth quiere volver a coger las riendas de su carrera, aunque no se arrepiente de lo que hizo por amor.

Este puente de la Constitución, la modelo ha disfrutado con su hija y con algunos miembros de su familia de Madrid, una de las excursiones que hicieron fue al Parque Warner, donde la pequeña Adriana se lo pasó a lo grande.

Daniel I. Carande

Fotos: DM y Agencias



SE CASARON ENAMORADOS, PERO EL AMOR SE HA TERMINADO

Elisabeth Reyes y Sergio Sánchez se casaron en Málaga en 2014. Estaban enamorados. Ellos se conocieron en Sevilla y luego al futbolista le ficharon en Rusia y la modelo no dudó en acompañarle. Ahora su relación se ha terminado, aunque la prioridad de ambos es su hija Adriana, de siete años.

El Arte de la Confitería

www.turronychocolates.com
Doña Jimena
C/ Alcalde Juan Vallejo, 74
23660 Alcaudete (Jaén)

La hermana de Fernando Verdasco y el músico Juan Carmona se casaron en 2016.

Sara y Juan ya son padres de dos gemelas, Carmen y Valentina, que nacieron en 2021.

CUÑADOS Y AMIGOS

Ana Boyer y Fernando Verdasco se convirtieron en familia numerosa el pasado 24 de abril, cuando nació su tercer hijo, Martín. Ana y el tenista también tienen a Migue, de 5 años, y Mateo, de tres. Muy pronto tendrán un primo nuevo. Ambas parejas se llevan de maravilla.

EXCLUSIVA

Sara Verdasco embarazada de su tercer hijo

Según ha sabido "Diez Minutos" en exclusiva, la hermana de Fernando Verdasco y el músico Juan Carmona están esperando un nuevo hijo.

Sara Verdasco, de 37 años, y Juan Carmona, de 40, están esperando su tercer hijo, como ha podido saber "Diez Minutos". La hermana de Fernando Verdasco y su marido ya son padres de dos gemelas, Carmen y Valentina, que nacieron en 2021.

Tanto la familia Verdasco como la familia Carmona están felices por la llegada de un nuevo bebé.

La hermana mediana del tenista siempre ha sido muy discreta. Además de dedicarse a gestionar la imagen de Fernando, Sara está al frente de la empresa que se dedica a la explotación hostelera de la empresa familiar, y en su lista de restaurantes está el mítico La Bola, en Madrid, especializado en cocido madrileño.

Sara y Juan se casaron en 2016 después de varios años de noviazgo, y cuatro años más tarde cumplieron su sueño de formar una familia.

Sara siempre ha dicho que se lleva muy bien con su cuñada, Ana Boyer, que también tiene tres hijos. Según nos contó la hija de Isabel Preysler, cada vez que viene a Madrid, una cita obligada es con su cuñada y las niñas.

Daniel I. Carande/ Fotos: Agencias

La pareja estuvo en París con los dos hijos de ella y acaba de regresar de su primer viaje en solitario a Maldivas.

Hiba Abouk y Antonio Revilla cada día más enamorados

La pareja ya comparte en redes sociales fotos, besos y declaraciones de amor. "Te cielo", se dicen uno a otro.

Tras su fallida historia con Álvaro Muñoz Escassi, la vida vuelve a sonreír a Hiba Abouk. La actriz y el empresario Antonio Revilla ya no esconden su relación: se cruzan mensajes románticos en redes, han compartido una foto de los dos besándose y han disfrutado el puente de diciembre en islas Maldivas. Su primer viaje en solitario. Y las demostraciones de amor siguen. Antonio, que empezó con Hiba Abouk cuando aún estaba con Laura Matamoros (indignada por la situación), publicó este post en su perfil de Instagram: "El resumen de lo real. Tú y yo y nada más. Te cielo". Esta última es una frase de Frida Kahlo que ahora utiliza la pareja para declararse públicamente su amor.

Agencias e IG

Llegó el **beso confirmación**

Lo suyo era un secreto a voces y ellos mismos decidieron revelarlo en redes con esta imagen, besándose junto a dos amigas.

EL EXDEPORTISTA SE UNE A MAPFRE COMO MAYOR DE 55

Romay, fichaje sénior

La aseguradora ofrece múltiples soluciones para que los que superan esta franja de edad sigan disfrutando de la vida intensamente, al igual que el jugador de baloncesto.

Fernando Romay junto a Fernando Garrido, director de Marketing y Comunicación de MAPFRE España.

Los españoles somos los ciudadanos de la Unión Europea con mayor esperanza de vida, 84 años, y uno de cada tres superamos los 55 años de edad. MAPFRE lo sabe y, por ello, con el objetivo de que vivamos esas décadas venideras con la mayor calidad de vida posible, lleva años trabajando en un programa muy especial: Generación Senior.

La imagen de este proyecto es Fernando Romay, un sénior que, a sus 65 años, sigue viviendo su vida intensamente, por lo que se convertirá en la cara visible y la voz de este colectivo de edad, dispuesto a seguir aportando valor a la sociedad. Como él mismo indica, "estoy ilusionado con esta colaboración con MAPFRE, empresa en la que tengo depositada una gran confianza, y me siento muy honrado de que la compañía crea que mi experiencia y mi actitud puedan inspirar a otras personas".

La firma del acuerdo tuvo lugar en las instalaciones de MAPFRE en Majadahonda (Madrid) donde empleados de la compañía, mayores de 55 años, pudieron charlar con el jugador. Generación Senior busca dar respuesta a las necesidades y preocupaciones de este grupo de edad, como el ahorro y la jubilación, la dependencia, la salud y la autonomía personal. Con él, obtendrás la seguridad y el bienestar que mereces.

SEGUROS QUE TE INTERESAN

Generación Senior pone a tu disposición productos diseñados para ti si tienes más de 55 años. Uno de ellos es el seguro de accidentes Senior +55, que puede contratarse hasta los 80 años, cubre hasta 52 tipos de lesiones y ofrece 200 horas de ayuda a domicilio en caso de accidente. O el seguro de dependencia, que da una prestación mensual y vitalicia ante esta eventualidad.

ESPACIO SENIOR

Se trata de un entorno diseñado para facilitarte la vida. Siendo socio, podrás acceder gratuitamente a una evaluación integral y predictiva de tu situación o de los mayores a tu cargo, para ver sus necesidades y obtener soluciones personalizadas (farmacia a domicilio, teléfono dorado, acompañamiento...).

www.mapfre.es

*Para una información completa del producto consulta la web.

HEARST made

Kate Middleton deslumbrante, aleja el fantasma de la enfermedad

En la recepción al emir de Catar, la princesa de Gales estaba radiante, con su mejor cara y ofreciéndonos una lección de estilo con un total look en burdeos.

Lo del Día del Recuerdo, el pasado 10 de noviembre, ya es agua pasada. Kate Middleton está estupendo. Nada de ojeras ni caras tristes. La princesa de Gales vuelve a deslumbrar, y así lo hizo en su penúltima aparición publica. Junto a su esposo, el príncipe Guillermo. La futura reina de los británicos recibió con todos los honores al emir de Catar en su viaje oficial a Reino Unido. Una ocasión perfecta para mostrarse y lucir uno de los abrigos-vestido que tan bien le sientan y que suele lucir en otoño o el inminente invierno.

Siempre a la moda

En esta ocasión se decantó por un diseño de Sarah Burton para Alexander McQueen, con doble escote, uno cruzado. Un precioso look en burdeos, el color de la temporada, que completó con un tocado de Sahar Millinery, bolso de Chanel, guantes y botas de Gianvito Rossi, todo a juego. Una lección de estilo, como las que ha ofrecido durante los últimos años, hasta que el cáncer la obligó a retirarse temporalmente. Y ya tiró la casa por la ventana en cuestión de joyas, con un collar y pendientes de perlas de la colección personal de Isabel II. Una combinación ganadora que llevó en varias ocasiones su suegra, la fallecida Lady Di.

Ausente por la noche

Pero si Kate estuvo presente en los actos de la mañana, su ausencia fue lo más comentado en el banquete de Estado ofrecido a sus ilustres invitados en el palacio de Buckingham, que se someterá a obras de remodelación y no ofrecerá veladas de este tipo hasta 2027. Sí estuvieron Guillermo y los reyes Carlos y Camilla, cuya salud preocupa en los últimos tiempos. Porque si Kate parece mejorar y retoma su agenda poco a poco, tras superar el tratamiento de quimioterapia, la reina no termina de ponerse bien del todo. Por recomendación médica, no debe excederse. Sigue convaleciente de la infección en el pecho, que derivó en una neumonía y que la obligó a "retirarse" en algunos actos de la casa real británica. Pero esta ocasión merecía su presencia, y antes de la cena de gala, incluso estuvo en el almuerzo ofrecido al emir y su esposa, que son amigos.

Agencias

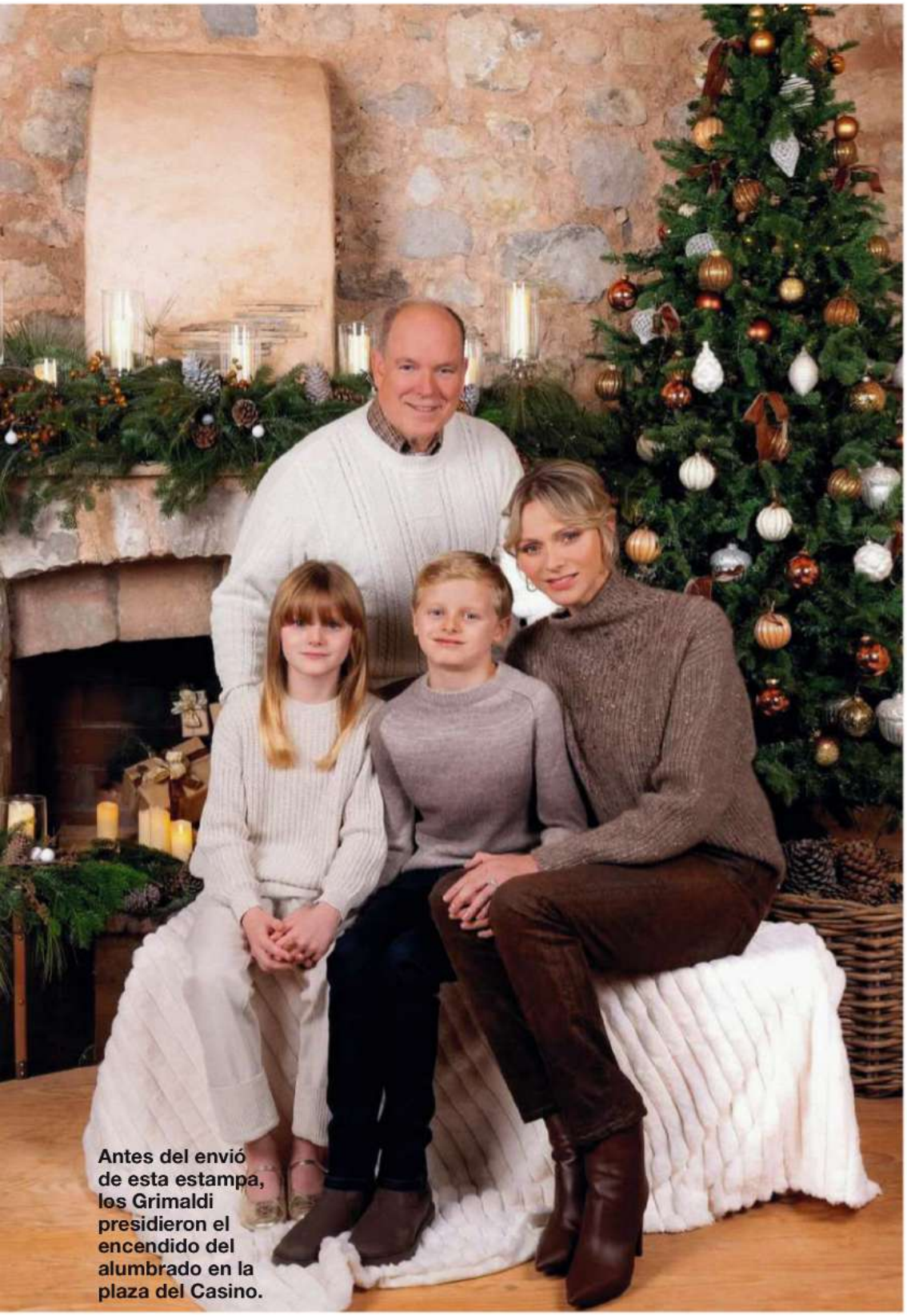
Kate y Guillermo, atentos al desfile en honor al emir de Catar.

Perfectos anfitriones

Los príncipes de Gales se desplazaron hasta el hotel londinense en el que se hospedaban el emir Tamim bin Hanad Al Thani, y la primera de sus tres esposas, la jequesa Jawaher Al Thani, para acompañarles en los actos de bienvenida.

Alberto y Charlene
su Christmas más natural con Jacques y Gabriella

Vestidos de manera más informal y con el árbol detrás. La felicitación navideña de la familia real monegasca sigue siendo un posado muy estudiado, pero no tan recargado como otras veces.



Antes del envió de esta estampa, los Grimaldi presidieron el encendido del alumbrado en la plaza del Casino.

Se les adelantó la familia real neerlandesa, aunque es cierto que lo de los reyes Guillermo y Máxima y sus tres hijas no es un posado "navideño" al uso, y lo de Alberto, Charlene y sus mellizos sí que puede considerarse un Christmas. Eso sí, su felicitación navideña de este año dista mucho de la que nos tienen acostumbrados. La familia principesca parece que quiere acercarse más al pueblo y quitarle pompa a su posado para estas fechas tradicionales. La prueba es la elección de sus looks y el escenario del shooting. Todo más sencillo, natural, cálido y acogedor.

Todo en sintonía

Y lo cierto es que salen ganando. Charlene está rejuvenecida, muy guapa con un jersey de punto de cuello vuelto en marrón, firmado por Ralph Lauren; pantalones en color chocolate y botas alta del mismo tono. Alberto también opta por un suéter, en blanco roto, así como Jacques y Gabriella, que acaban de cumplir diez años: él en degradado y ella en crudo.

Y atención al lugar elegido, con una chimenea, velas, piñas... y un abeto adornado. Nada que ver con la estampa de otras navidades.

Foto: Eric Mathon/Palais Princier

Los Zapatos Anti-Fatiga 100% saludables

ZAPATOS

ELEGANCE Confort

¡El mejor regalo para mis pies!

SUPERLIGEROS Y FLEXIBLES

¡Olvidará que los lleva puestos!

INTERIOR DE PIEL AUTÉNTICA

Garantía de confort Térmico

ADAPTABLES Y FÁCILES DE PONER

Cierre de velcro y horma extra-ancha

ANTIDESLIZANTES

El diseño de su suela se adapta al pavimento

¡OFERTA ESPECIAL! ANTES ~~59€~~ AHORA 39€

INTERIOR PIEL AUTÉNTICA

- Color marrón
- Interior de Piel Auténtica
- Plantilla de Memory Foam
- Suela antideslizante
- TALLAS: 40 a 45

¡NOVEDAD!

¡Disfrute de los beneficios de las **PLANTILLAS** *de auténtico* **MEMORY FOAM**!

- ✓ *Efecto "anticansancio"*
- ✓ *Reducen el impacto en espalda y articulaciones*

GALERIA DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com

Pruebe los zapatos más cómodos de su vida

Ahora puede disfrutar de la última revolución en calzado saludable con los **Zapatos Elegance Confort,** diseñados para cuidar de sus pies sin renunciar a la elegancia.

Su novedosa Plantilla de Memory Foam se adapta al pie y actúa como amortiguador para reducir el impacto en las articulaciones y zona lumbar al caminar.

Su estudiado diseño, flexible y ligero, con horma extra-ancha y cierre de velcro, permite una total libertad, ofreciendo un ajuste perfecto sin presión ni roce. Y su interior de Piel Auténtica transpirable es garantía de máximo confort.

Además, su elegante color marrón clásico combina con todo tipo de vestuario.

Los **Zapatos Elegance Confort** son perfectos para quienes sufren molestias en los pies o espalda, sobrepeso, movilidad reducida... y para todos aquellos que buscan comodidad las 24 horas del día... ¡regáleselos!

Solicite hoy mismo los Zapatos Elegance Confort

por solo 39€

(más 4,95€ por gastos de envío)

llamando al teléfono

902 107 902

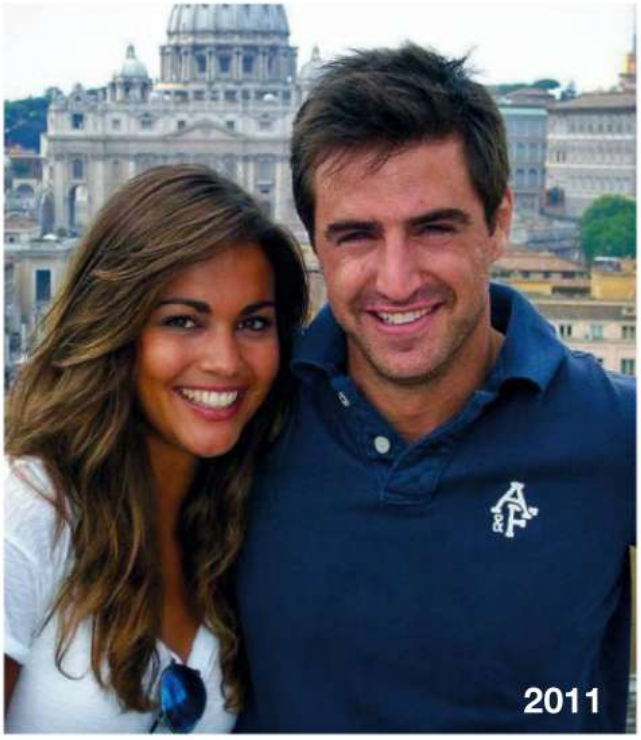
Y RECIBIRÁ UN REGALO SORPRESA

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

EX84

La pareja ha sobrellevado de maravilla el paso del tiempo.

Hace unas semanas, "Diez Minutos" publicó estas imágenes en exclusiva. Lara y Perico paseaban su amor por París.



Lara Álvarez y Perico Durán un amor con 13 años de historia

Después de que "Diez Minutos" desvelara en exclusiva la nueva relación de la presentadora y publicara su escapada a París, la asturiana ha confesado que ya salieron hace más de una década.

Lara siempre ha sido una mujer muy "noviera", pero nunca antes se había mostrado públicamente tan enamorada. Ni siquiera con sus dos relaciones más largas: Sergio Ramos y Fernando Alonso. Ahora, sin embargo, parece que ha cambiado su modus operandi. Dos días después de que "Diez Minutos" publicara las primeras fotos junto a su nuevo amor, el comandante de Iberia Perico Durán, Lara usó sus redes para confirmar la noticia con un vídeo de la estancia de ambos en París. Pero no solo eso. El pasado 3 de diciembre, la presentadora y el piloto colgaron unas imágenes de un viaje a Roma que ambos se regalaron hace 13 años. "Algunas historias están escritas para no terminar...", añadieron junto a las fotos. Perico, además, compartió en comentarios el símbolo del infinito.

Impass con Sergio

Estas imágenes se remontan a 2011, momento en el que la presentadora fichó por Mediaset para el programa de Cuatro "¿Qué quieres que te diga?". Ese año también estuvo marcado por su relación con Sergio Ramos. Fue un noviazgo intermitente donde se dieron hasta tres oportunidades. Quizás en una de esas rupturas, Lara conoció a Perico y se escaparon a la ciudad italiana. Les presentaron amigos comunes y las fotos de su escapada las hizo la hermana del piloto. Lo suyo no cuajó entonces, pero más de una década después, Lara y Perico se lanzan con fuerza a esta segunda oportunidad. Él está separado y tiene un hijo de corta edad.

Agencias

Giorgina Uzcategui optó por un estilismo de inspiración nupcial.

María Monfort se decantó por un traje pantalón y zapatos de tacón.

Ilia Topuria y Jorge Martín

dos figuras del deporte con suerte en el amor

El luchador y el piloto posaron en los premios AS con sus parejas, la empresaria Giorgina Uzcategui y la influencer María Monfort.

Ni Jorge ni Ilia podrán olvidar el año 2024. El primero acaba de ganar por primera vez el campeonato de Moto GP, mientras que el segundo ha revalidado el título de campeón del mundo de peso pluma de la UFC. Y si ambos han llegado a la élite como deportistas, también pueden presumir de tener con quién celebrar sus éxitos. El lunes 2 de diciembre, el diario "AS" celebró la 18 edición de sus premios y tanto Jorge como Ilia, que se llevó galardón, pisaron la alfombra roja muy bien acompañados. El luchador llegó con la empresaria Giorgina Uzcategui, su pareja desde 2023 y madre de una bebé que se llama como la madre.

Novia orgullosa

Jorge también disfrutó de la gala en compañía de su amor: María Monfort, nieta de Abel Matutes, el que fuera ministro de Asuntos Exteriores con José María Aznar. María, influencer y estudiante de Administración y Dirección de Empresas, reconoce sentirse "muy orgullosa" de su chico. Jorge no se llevó premio, sí que lo hizo Rudy Fernández, Carlos Sainz o Lamine Yamal, entre otros.

Agencias

La solución definitiva para cocinar más fácil, rico ¡y versátil!

FREIDORA DE AIR + HORNO

DUAL CHEF Evolution

¿Un Horno que ocupa y consume menos que los tradicionales? ¿Una Freidora de Aire más amplia y práctica? Ahora tiene lo mejor de ambos con DUAL CHEF EVOLUTION. Olvídese de sustos en la factura de la luz, de cocinar "por tandas" perdiendo tiempo ¡y de gastar aceite! Será su nuevo "aliado" para una alimentación deliciosa, variada ¡y saludable!

11 LITROS 11 LITROS

AIR FRYER

2 zonas independientes

+

23 LITROS

HORNO
Gran capacidad

SEPARADOR CENTRAL EXTRAÍBLE

¡Modelo único en el mercado!

- COMIDA SANA ¡SIN ACEITE"
- PARA UNO O TODA LA FAMILIA
- AHORRA UN 85% DE ENERGÍA
- HASTA UN 75% MÁS RÁPIDO
- MUY COMPACTO: SÓLO 40 cm
- SIN HUMOS NI OLORES

CON LOS ÚLTIMOS AVANCES TECNOLÓGICOS

Función "Sync Finish": Alimentos distintos listos a la vez

-95% aceite

¡INCLUYE ROTISSERIE!

GIRO AUTOMÁTICO

Freidora de Aire + Horno DUAL CHEF Evolution

- Panel Táctil LCD: modo manual, 6 menús programados, 6 modos de cocinado y funciones precalentar, mantener caliente y calentar
- Control independiente de recipientes con funciones "Sync Finish", "Dual Cook" y "Cocina para uno"
- Sistemas de seguridad: protección sobrecalentamiento, pies antideslizantes y mangos con tacto frío
- Incluye: 1 bandeja grande, 2 bandejas pequeñas, 1 rejilla grande, 2 rejillas pequeñas, 1 cestillo grande, 2 cestillos pequeños, Rotisserie, asa y pinzas.
- Medidas: 40x39,5x39,5 cm
- Rango de temperaturas: 30°C - 200°C
- Voltaje: 220-240V Potencia: 2.400W
- Garantía internacional: 3 años

¡CON RECETARIO GRATIS!

Aproveche AHORA la MAXI OFERTA

¡40% Descuento!

- No pague hasta dentro de 2 meses
- ENVÍO GRATIS A DOMICILIO
- 15 días de EXAMEN SIN COMPROMISO
- 100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN
- 40% de DESCUENTO:
  Antes ~~594€~~ Ahora sólo 356,40€
  36 mensualidades de sólo 9,90€ sin intereses

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

902 107 902

GALERIA DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com

EX83

ACTOR, GUIONISTA Y DIRECTOR

Eduardo Casanova

"Soy obsesivo, tengo la necesidad de demostrarme que soy válido"

Por Valeria Vegas Fotos: Beatriz Velasco

¿Quién es él?

NACIÓ En Madrid, en 1991.

TRAYECTORIA En 2005 alcanzó la popularidad por su trabajo en la serie "Aída", que se prolongó durante nueve años. Como actor ha trabajado en películas como "La chispa de la vida", "Mi gran noche" o más recientemente, "La novia de América".

Desde el año 2011 enfocó su carrera en la dirección, a través de multitud de cortometrajes, entre los que destacan "Eat my shit" o "Lo siento mi amor", y las películas "Pieles" y "La Piedad", ésta última protagonizada por Ángela Molina.

Acaba de estrenar "Al margen", su primer documental, disponible en la plataforma Filmin.

FAMILIA: Es hijo único, de José y Teresa.

Eduardo acaba de estrenar la película documental "Al margen", su nuevo trabajo en la dirección, disponible en la plataforma Filmin, y que retrata la vida de un hombre que hace más de una década decidió quemarse a lo bonzo, para indagar sobre qué le llevó a ello. Con la sinceridad que le caracteriza, y que los medios tanto deberíamos agradecer, nos disponemos a viajar en sus miedos y pasiones, sus filias y sus fobias, deseando que con la entrevista ocurra como con sus películas, que no deje indiferente a nadie.

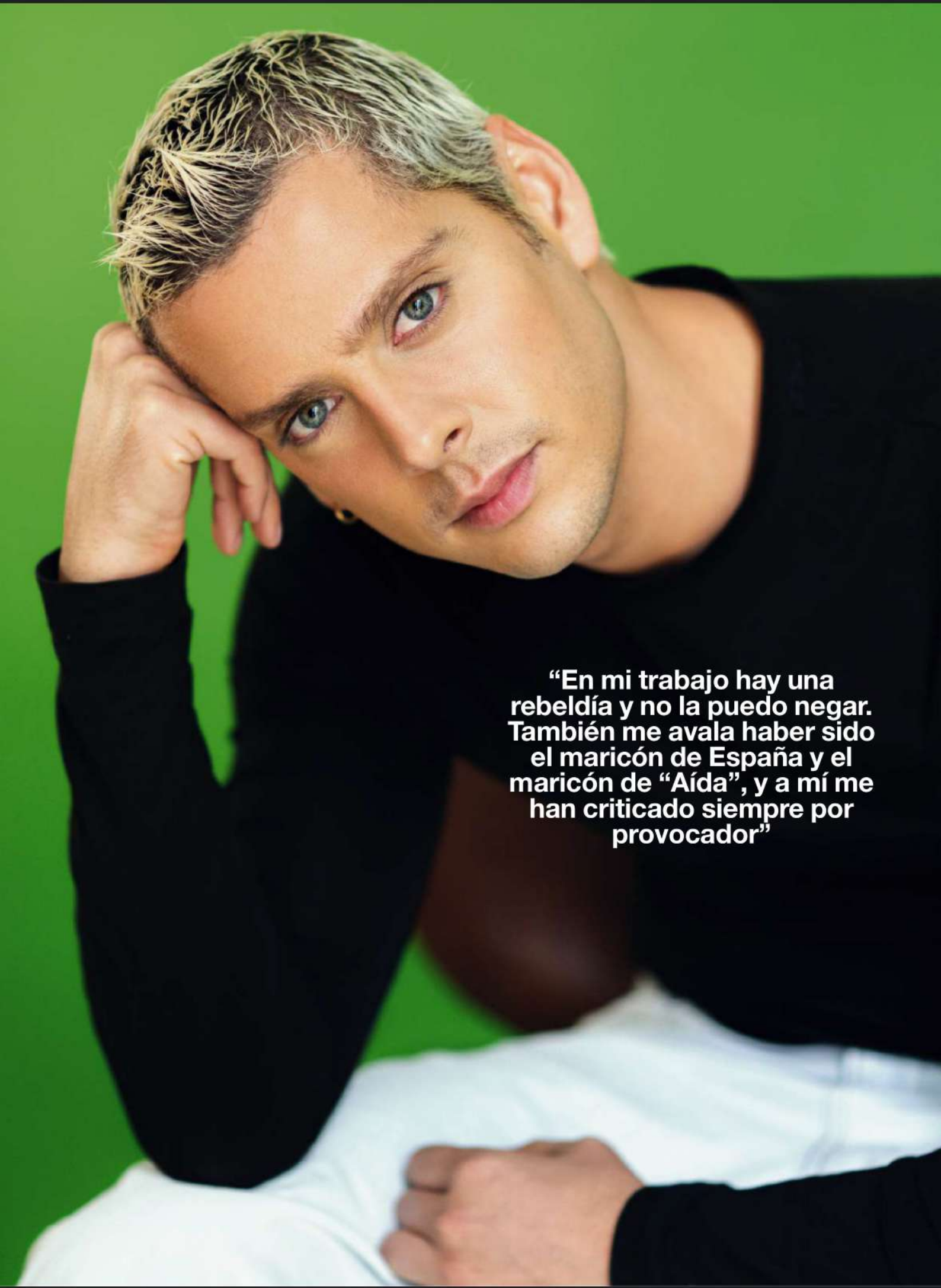
-Con "Al margen" te adentras en la dirección de un nuevo género, el documental. ¿Qué es lo que te ha motivado para ello?

-Mi miedo a la realidad, que creo que es un lugar hostil y difícil de habitar. Sin embargo, estamos obligados a habitar en ella. Para poder vivir en la realidad, yo he tenido que hacer un documental y darme cuenta de que en la realidad hay historias que podrían haber estado escritas por mí y que, sin embargo, pertenecen a la vida real y no a mi cabeza.

-Vamos, que ha sido casi como una terapia...

-Es que yo hago películas de ficción por mi pánico a la realidad, pero no se puede estar haciendo películas siempre ni se puede vivir en una película. Yo tenía un problema con el control. Creo que todas las directoras o directores tenemos un problema con el control. Creamos un mundo, nuestro propio mundo, donde hay un exceso de responsabilidades y decisiones.

Valeria y Eduardo, muy cómplices, durante la entrevista.



“En mi trabajo hay una rebeldía y no la puedo negar. También me avala haber sido el maricón de España y el maricón de “Aída”, y a mí me han criticado siempre por provocador”

"Estoy muy enamorado de la persona adecuada, lo que me ha pasado con mi pareja actual es magia"

-¿Cómo conociste a Moisés, el protagonista? Porque hay detrás muchos años de trabajo junto a él.

-Lo conocí en el metro. Hay varios momentos que no olvido en mi vida, como el encuentro con Ángela Molina y Salma Hayek, pero el encuentro con Moisés no lo olvidaré tampoco nunca, porque entró tapado hasta la nariz, con gafas de sol. Él se descubrió el rostro, y no voy a decir que no me impresionó, pero el resto de la gente se cambiaba de vagón, y él convive con eso. Me llamó mucho la atención ver la condición humana y su comportamiento. Y le pedí su teléfono, de esto hace ya 11 años.

-Sin pensar todavía que levantarías este proyecto...

-Pero cuando rodé "Pieles", paradójica pero intencionadamente, contraté a Jon Kortajarena para interpretar un personaje con el rostro quemado, como Moisés. Porque me quedé muy obsesionado, aunque lo hice con una historia completamente inventada.

-¿Qué encuentras en las situaciones marginales?

-En el lumpen está lo invisible y la invisibilización es algo tremendo. Y las desgracias en entornos tan deprimidos se justifican con algo terrorífico del ser humano como es la capacidad increíble de adaptación. Soy una persona muy observadora y creo que tengo una especie de imán hacia ciertas personas y sus historias. Me lo dice mucha gente, ¿dónde encuentras a estas personas? No las busco, la verdad es que mi mirada está en eso.

-En un momento en el que lo que vende es lo bello y lo perfecto, tú una vez más apuestas por mostrar otra realidad. ¿Es cuestión de rebeldía, de inquietud o de reafirmación?

-Hay una rebeldía y no la puedo negar. También me avala haber sido el maricón de España y el maricón de "Aída", y a mí me han criticado mucho siempre por provocador. Y fíjate qué tonto de mí, que durante mucho tiempo he dicho "yo no quiero provocar" y es mentira. Sí quiero provocar. Porque la provocación en el arte lo que hace es removerte, enseñarte cosas nuevas y mejorarte como individuo.

-Yo siento que esa es tu forma de ser, tampoco hay nada impostado.

-Pero hay una necesidad de rebelarse contra el sistema. Sí que hay rebeldía en utilizar el color rosa cuando lo utilizaba. Un color que parece que molesta. La primera vez que fui a la gala de los Goya vestido de rosa con un esmoquin rosa, que ni siquiera era el traje más excéntrico que he llevado, por el simple hecho de eso me apalearon. Me doy cuenta de que soy rebelde porque el mundo me ha hecho así.

-Confiésame tu mayor virtud, y ya que estamos, tu peor defecto...

-Mi mayor virtud... No la sé y debería saberla porque creo que tengo cosas buenas, lo que pasa es que estoy trabajando en hablarme un poco mejor y me exijo muchísimo. A veces la gente tiene una idea errónea de mí, porque en mi coraza me he podido mostrar soberbio e incluso he dicho cosas que han sido erróneas y de las que yo me he arrepentido. Pero bueno, sí soy bastante generoso y valoro muchísimo el trabajo de la prensa.

-¿Qué es lo que más adoras y lo que más detestas de esta profesión?

-De esta profesión no me interesa nada más que escribir y dirigir, todo lo demás me sobra. Pero, como soy muy trabajador, acepto absolutamente todo a condición de seguir escribiendo y dirigiendo. Todo lo que haya que hacer y siempre al cien por cien. Nunca digo que no a una foto en la calle y jamás digo que no a una entrevista y siempre intento darlo todo. Necesito escribir y dirigir básicamente porque mi salud mental se sostiene gracias a la sublimación de eso.

-Con el documental también ejerces de productor, en todo un empeño por tu parte para sacarlo adelante. ¿Es sinónimo de lo perseverante que eres?

-La financiación de la película la he hecho a base de muchos "Pasapalabras". Soy obsesivo y tengo todo el rato la necesidad de intentar demostrarme que soy válido, y entonces quería producir esta película y además la quería producir con dinero privado, con dinero de mi bolsillo y sin la ayuda de nadie, aunque luego entró Sandra Hermida, una de las mejores productoras de este país, pero también con financiación privada.

-Hace poco se anunciaba el regreso de "Aída" en largometraje. Da la sensación de que no sólo el público lo estábamos deseando, sino también vosotros mismos...

-Todos los que participamos en "Aída" recibimos todos los días mensajes de que quieren que vuelva y al público siempre hay que darle lo que quiere, aunque tengo que decirte que el contrato todavía no lo he firmado, pero la disposición por supuesto es hacerlo, evidentemente. Y una cosa muy curiosa es que en Cuba aman la serie, más que en España, y esta vuelta ha sido oxígeno para mucha gente de allí.

-Y para esa ocasión... ¿Trabajar con amigos es menos trabajo?

-Como actor, sí. Yo no tengo ninguna intención de actuar, no me siento actor, pero esto lo hago por ese motivo, porque el público lo pide, y punto dos, porque voy a hacerlo con mi familia, y me meo de la risa de ponerme las gafas otra vez y hacer de Fidel, o lo que quiera Paco que hagamos, porque, por lo poco que sé, la gente se va a llevar a una sorpresa muy increíble y no puedo decir más.

"He sufrido depresión y ansiedad, hay que decirlo, y trabajo en ello"

-Es volver a abrazar tus orígenes, algo que no todo el mundo sabe hacer...

-Yo empecé con 12 años ahí, eso ha sido mi infancia, mi preadolescencia, mi adolescencia, mi juventud y mi madurez. Los primeros affaires que tuve eran con muchísimos figurantes en los baños del plató, que bueno, claro, ahí viví mi despertar.

-Y habiendo alcanzado la popularidad tan joven. ¿Te has llevado siempre bien con la fama?

-Tuve fobia social el primer año de "Aída", porque era una situación muy fuerte, yo ya venía de ser el maricón en el cole, y todo lo que conllevaba, y de pronto era el maricón de España, con 12 años. Luego rápidamente me adapté, por esa capacidad que hablábamos antes, y sé que es una idea muy manida y es rebatible, pero yo soy de los que piensan que si no fuese por el público yo no estaría aquí. Te hablo de un público que ha crecido conmigo, que me ha respetado siempre y que ha sabido entender mi transición de actor a director.

-Y el rodar una historia tan trágica como "Al margen", en la que su protagonista se llegó a quemar a lo bonzo hace casi 15 años, ¿te ha llegado a afectar en algún momento?

-Lo más duro de todo esto es que, claro, empatizas con la persona y empiezas a investigar más sobre su entorno y te das cuenta de actos que ha hecho él y entonces te empiezas a replantear muchas cosas. Los y las cineastas hablamos de cosas que nos interpelan, y en mi caso es la salud mental, porque he sufrido depresión, he sufrido ansiedad, y hay que decirlo y hablarlo, y trabajo en ello.

-Sabiendo lo inquieto que eres y que siempre estás con mil cosas, ¿el amor es un factor que te altera o te tranquiliza, a la hora de crear?

-A mí lo único que me da miedo del amor es que no me permita dirigir o escribir cine. Cuando tienes una pareja tienes que trabajar todos los días en esa pareja, y hay que dedicarle una energía muy grande a la relación. Por ejemplo, el hecho más simple de cenar. Si yo no tengo pareja, no me planteo que ceno, me quedo hasta las 5 de la mañana escribiendo.

-Y tampoco se puede vivir el amor desde ese sufrimiento...

-Hay que cuidar a la pareja si la amas y la quieres, como es mi caso en este momento, pero me da pánico que eso me desvíe y me quite la energía para una película. Por suerte, estoy muy enamorado de la persona adecuada, y lo que me ha pasado con mi pareja actual es magia. Tengo la capacidad para poder dirigir y escribir sin parar, y todos los problemas que tengo, por primera vez, no tienen que ver con mi pareja.

-En unos meses se cumplen 20 años de tu debut, ¿qué balance haces?

-Es increíble que con 33 años pueda decir que llevo 20 en activo y no he parado. El balance que hago es positivo, pero para mí no es suficiente, aunque va hacia arriba y, sobre todo, va hacia donde yo quiero.

"La primera vez que fui a los Goya vestido de rosa con un esmoquin rosa, me apalearon. Me doy cuenta de que soy rebelde porque el mundo me ha hecho así"

SU FAVORITOS

UNA CANCIÓN...
Mola mazo, de Camilo Sesto.

UN LIBRO...
"Brujería y contracultura gay", de Arthur Evans.

UNA PELÍCULA...
"La semilla del diablo", de Polanski.

MI FOTO FAVORITA

"Es en el rodaje de mi segunda película, "La Piedad", besando el brazo de Ángela Molina, en una de las escenas más importantes que he rodado en toda mi carrera. Muchas actrices me dijeron que no a esta escena y Ángela se atrevió a hacerla".

ELLE

CALENDARIO DE ADVIENTO

EL REGALO IMPRESCINDIBLE DE ESTA NAVIDAD

TODO POR SÓLO 159 €

VALOR REAL: 625 €

CONSÍGUELO AQUÍ.
Incluye una selección top de 24 productos 'beauty' imprescindibles y además, 12 números de la revista ELLE. Todos los productos son formatos reales, no muestras. Promoción válida sólo en Península y Baleares.

DIEZ MINUTOS
cuida de ti... y de tu bolsillo

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

Regalos para tod@s

No dejes para última hora las compras navideñas. Te lo ponemos fácil con este gran escaparate de ideas para ellos, para ellas y para los más pequeños.

ENTENDER LA FACTURA DE LA LUZ
Conocer los conceptos de la factura es clave para gestionar bien el consumo, evitar sorpresas y controlar el gasto energético.

CENA DE NOCHEBUENA SIN AGOBIOS
¿Qué cenamos? ¿Cuándo compramos? ¿Cómo decoramos la mesa? Si te toca organizar, toma nota de estos consejos para disfrutar sin dejarte la piel.

VANESA MARTÍN EN MADRID
El próximo 13 de diciembre aterriza en el Starlite Christmas Madrid la cantante malagueña. Los pabellones 12 y 14 de Ifema acogen el Festival. Toda la info en **christmas.koobin.com**

PARA ÉL

Especial regalos

SE ACERCAN LAS NAVIDADES Y ES HORA DE IR PENSANDO EN SORPRENDER A LOS QUE QUEREMOS. TE AYUDAMOS A ELEGIR CON ESTAS PROPUESTAS.

JUEGO DE MESA
de El Corte Inglés, 79,99 €

EXPERIENCIA
de Smartbox,
69,90 €

JERSEY
de Intimissimi,
39,90 €

MULTIESTACIÓN
de Decathlon,
359,99 €

GUANTES
de Everlast,
88,99 €

RELOJ
de Boss,
259 €

LIBRO
Ken Follet
14,95 €

CALCETINES
de Gant, 26 €

GAFAS
de Ray-Ban,
137 €

BOTAS
de Pepe
Jeans, 130 €

PLAYSTATION
+ 2 juegos,
619,99 €

LENTE PARA MÓVIL
de Apexel
para Amazon,
149,99 €

MOCHILA
de Zara,
39,95 €

GUANTES
de Hackett,
129 €

PARA ELLA

GORRO de Adolfo Domínguez, 59 €

CHAQUETA de Bauer, 320 €

CÁMARA CINE de Kodak para Amazon, 64,79€

SOFIA COPPOLA ARCHIVE

LIBRO fotográfico, de Zara Home, 65 €

DIANA de Decathlon, 24,99 €

BRAZALETE de Brownie para El Corte Inglés, 27,90 €

JARRÓN de El Corte Inglés, 49,95 €

PIJAMA de Primark, 22 €

PALA de Bullpadel Indiga para Decathlon, 59,99 €

RELOJ de Swarovski, 300 €

MONEDERO de Purificación García, 58 €

PENDIENTES XL de Acus, 45 €

VELAS de Diptyque, 48 €

MINIBOLSO de Latido, 44,95 €

ZAPATILLAS de Nike, 179,99 €

PARA L@S PEQUEÑ@S

RADIO de Lego, 99,99 €

GUITARRA eléctrica de Cefatronic para El Corte Inglés, 49,99 €

TIPI de Beelomkids.com, 39,99 €

MONSTER HIGH 44,99 €

CONSTRUCCIÓN de Lego Star, 99,99 €

JERSEY de Lidl, 8,99 €

TEATRO de Maisons du Monde, 214 €

BALÓN de baloncesto, de Nike Performance, 27,95 €

LIBRO MUSICAL de Amazon, 13,95 €

BARBACOA babycue, de beelomkids.com, 49,99 €

CASA MUÑECAS de Sklum, 99,95 €

JUEGO de Educa Borrás, 16,99 €

PATINES de Decathlon, 49,99 €

TIOVIVO de Flying Tiger, 12 €

LINTERNA de Zara Home, 12,99 €

CUENTACUENTOS de Faba, 49,90 €

PUZZLE de Circo Kids, 32 €

LIBRO de El Corte Inglés, 20,85 €

MALETA con asiento, de Lidl, 32,99 €

PATINETE de Lionelo, 47,99 €

PARA BAÑO de Primark, 3,50 €

KIT MAQUILLAJE lavable, de Amazon, 22,99 €

CAZADORA de Benetton, 79,95 €

PIANO enrollable, de Flying Tiger, 32 €

LIBRO de Amazon, 14,20 €

ZAPATILLAS de Vans, 55 €

RINCÓN LECTURA de H&M, 129 €

MOTO de batería, de playkids.com, 229 €

RAQUETA de Babolat, 34,95 €

 Por Belén Alonso

Consejos para proteger la piel atópica del frío

CON LA BAJADA DE TEMPERATURAS NUESTRA DERMIS SE RESIENTE, SOBRE TODO SI SE PADECE ESTA ENFERMEDAD, QUE SUELE PRODUCIR ECCEMAS, IRRITACIÓN O MOLESTOS PICORES POR TODO EL CUERPO.

La dermatitis atópica es una enfermedad inflamatoria que cursa en brotes y que se traduce en lesiones cutáneas que mejoran con tratamientos específicos que ayudan a controlar los distintos síntomas, siendo uno de los más molestos el picor. Sus causas son múltiples, desde la predisposición genética hasta los factores ambientales. Y hay que tener en cuenta que no es una patología que afecta solo a la piel, el órgano más grande del cuerpo, también "toca" el bienestar emocional de quien la sufre.

¿Por qué empeora?

Puede empeorar cuando hay estrés, ansiedad o con el frío. Porque con la bajada de las temperaturas, la proteína filagrina de la barrera cutánea se ve alterada, produciendo una merma de su función. Esto provoca una disminución de la hidratación y un aumento de la sequedad de la piel, que se traduce en picor, rascado, aparición de brotes y eccemas, produciéndose así un círculo vicioso. Aquí te ofrecemos algunos consejos para cuando baja el termómetro:

1. Evitar los cambios bruscos de temperatura. Se acerca el invierno y pasamos muchas horas en el interior, con la calefacción puesta, disminuyendo así la humedad del ambiente y favoreciendo la sudoración. Esto provoca falta de elasticidad, sequedad y fragilidad de las pieles atópicas. Utilizar humidificadores es lo más aconsejable.

2. Aplicarse cremas específicas para este tipo de pieles. Hay que realizar esta operación una o dos veces al día, con cremas hidratantes o emolientes, y mejor sin perfume. Ayudan a disminuir la pérdida de agua cutánea y a reponer la humedad.

3. Fuera tejidos sintéticos. Se debe optar por prendas ligeras, de algodón o lino; que no sean ajustadas; sin costuras muy marcadas; y quitar las etiquetas, que pueden rozar e irritar la piel. Y se aconseja lavar la ropa con detergentes suaves.

4. Tomar baños con agua tibia, que aporta hidratación. No han de ser superiores a 10 minutos.

5. Seguir una dieta equilibrada, en la que no falten vitaminas y minerales, y adiós al alcohol y al tabaco.

EN EL CASO DE L@S NIÑ@S...

Entre un 15% y un 25% de l@s niñ@s tiene la piel atópica en su primera infancia. Es frecuente que mejoren mucho o se curen antes de llegar a la pubertad. En cuanto a higiene corporal, el baño de l@s más pequeñ@s ha de ser corto y con agua caliente-tibia, sin hacer uso de jabones ni esponjas para frotar la piel. En niñ@s mayores, es preferible la ducha al baño, con jabones específicos, como la crema posterior. Y secarl@s ligeramente.

Es importante consultar al dermatólogo antes de elegir una crema.

Esta afección no solo afecta a la dermis, también "toca" el bienestar emocional de quien la sufre

ÚLTIMAS NOTICIAS

OJO A COMER DEPRISA
Con las prisas del día a día, hacemos las comidas muy rápido. Varios estudios alertan del peligro de ese sobreesfuerzo digestivo, que provoca gases (hay una deglución excesiva de aire), digestiones pesadas (los alimentos llegan al estómago casi enteros, necesitándose una mayor producción de jugos gástricos); además, altera las sensaciones de hambre y saciedad.

CONTRA LOS VIRUS INVERNALES...
En esta época del año, cuando son frecuentes las infecciones respiratorias, es práctico tener en casa infusiones, por ejemplo que contengan jengibre, y añadir limón, o tomillo; hojas de eucalipto o alguna pomada que disolver en agua, para hacer vahos; antitérmicos, analgésicos y antiinflamatorios, que hay que tomar solo tras consulta médica. La vacunación contra la gripe es importante, pero depende de la edad, patologías, etc.

Sabías que..?

DOS LESIONADOS MEDULARES PARCIALES VUELVEN A CAMINAR
Científicos suizos logran restaurar las funciones motoras de dos pacientes con lesión medular incompleta gracias a un implante que estimula el hipotálamo lateral del cerebro, cuya influencia en la marcha se desconocía

6.780

PERSONAS DONARON TEJIDO EN ESPAÑA EN 2023

Gracias a ello se pudieron realizar 46.292 implantes de todo tipo de tejidos para diferentes aplicaciones clínicas. Así lo informa la Organización Nacional de Trasplantes (ONT). Es importante saber que un solo donante de tejidos puede ayudar a cerca de cien personas.

Natuzzi vuelve a Marbella

"Raíces del Sur" es el nuevo espacio, creado por Natuzzi Italia en colaboración con Studio GC, inspirado en la unión de las culturas mediterráneas española e italiana para la 7ª edición de Marbella Design Art. **natuzzi.com**

LINDOR cumple 75 años

La chocolatera suiza Lindt & Sprüngli celebra el 75 aniversario de la marca líder en nuestro país con cerca de siete mil millones de bombones LINDOR producidos al año en todo el mundo. **lindt.es**

Accesibilidad total en tu hogar

Descubre los beneficios de instalar una silla salvaescaleras de VALIDA en casa. Experimenta la máxima seguridad y bienestar al subir y bajar las escaleras. Mejora tu calidad de vida, pide presupuesto sin compromiso en **valida.es**

Gala benéfica de la Fundación Dr Iván Mañero

LA XIV Gala Benéfica organizada por la Fundación Dr Iván Mañero y la ONG AMIC se celebró a favor de los niños de Guinea Bissau y también los afectados por la DANA. Fueron muchos los famosos que quisieron colaborar en este evento, como fue el caso de Gemma Mengual, que posó junto al Dr Mañero. **fundacionivanmanero.com**

Huesos y músculos más fuertes

Con el frío, las articulaciones se resienten y estos síntomas se pueden paliar gracias a Artrohelp Forte, de Laboratorios MARNYS, la solución para deportistas y personas de edad. **marnys.com**

¿Conoces las Flores Solidarias?

Son el regalo perfecto, porque embellecen cualquier hogar y transforman vidas ya que esta iniciativa da trabajo a personas sin hogar y les facilita el acceso a una vivienda. Colabora en **floressolidarias.org**

El Calendario de Adviento más sabroso

La compañía Whirlpoool compartirá todos los días recetas de cocina y sorteará microondas ChefPlus cada semana hasta Navidad en su perfir de Instagram bajo el hastag **#AdvientoWhirlpool**

Secadores Ufesa para un pelo suave y brillante

La gama de secadores Pro Ionic destaca por su motor digital de alta velocidad y tecnología ultra-silenciosa con un secado rápido y eficiente para un cabello brillante y libre de encrespamiento. **ufesa.es**

LA ESENCIA DE LA GRAN DECORACIÓN

Ahora, con más contenidos y una puesta en escena espectacular

Ya en tu quiosco

Pide un deseo de Navidad

ES EL MOMENTO DE SELECCIONAR LOS REGALOS BEAUTY, EN PACK, QUE MÁS TE GUSTEN. YA SABES QUE EN ESTAS FECHAS LOS DESEOS SE CUMPLEN…

Ampollas antiedad y contorno de ojos de Marti Derm, 71,95 €.

Gel de ducha, bruma capilar, crema hidratante, de Sol de Janeiro, 48,99 €. Douglass.es

Cofre antiarrugas, triple sérum de Lancôme, 98,15 €.

Rutina de cuidado facial con los parches de hidrogel más virales de la firma de Mary Kay, 120,25 €.

Estuche Skin Renewal Power de Anew de Avon, 54,99 €.

Espuma de ducha, champú, gel, loción antisequedad y perfume de Rituals, 39,90 €.

Crema reparadora, sérum hidratante y aceite de marula 100% natural de Drunk Elephant, 55 €.

Collagen Booster de Bruno Vassari, 117 €.

Para pieles secas. Pack vitamina C, de Germaine de Capuccini, 102,90 €.

Rutina para iluminar la mirada y aportar hidratación a la piel de Isdin, 59,95 €.

Para beauty addict, con cremas y maquillaje de Sephora, 61 €.

Pack Splendor de día de Bella Aurora, 17,50 €.

Para todos los gustos; gloss de labios: 10 tonos de Fenty Beauty, 151 €.

Crema nutritiva, serum ligero y contorno de ojo de Toskani, 184 €.

Aceite de belleza reparador y fragancia navideña de Dé Peau Beauté, 98 €.

Pack Esencial de noche de USU cosmetics 88,39 €.

Pack Bienestar con vitaminas y magnesio de Nutralie, 34,99 €.

Pack completo para tu cabello con champú, acondicionador, mascarilla… todo de Olaplex, 49 €.

Producto **estrella**

Antiarrugas con Revitalift Filler Crema de Día + Sérum de LÓréal

35,45 €

TIEMPO PARA LA MAGIA

Y ADEMÁS, DE REGALO:
SHOPPING BAG

100% ALGODÓN RECICLADO
TAMAÑO XXL
3 MODELOS A ELEGIR

TODO SÓLO *5,95 €*

Panasonic

La Freidora de aire NF-CC600 de Panasonic, permite cocinar múltiples platos con poco o nada de aceite.

Cocinar saludable y sin grasa

LAS FREIDORAS DE AIRE PANASONIC HAN LLEGADO A NUESTRAS COCINAS Y HAN TRIUNFADO PORQUE REDUCEN EL CONSUMO DE GRASAS Y PERMITEN UN COCINADO MÁS SANO.

Si combinamos la apreciación japonesa por la simplicidad, el empeño en fomentar el sabor, respetando las cualidades de los ingredientes, y la concepción de la cocina como un evento social, encontramos la mentalidad de Panasonic en la creación de sus electrodomésticos, ya que están diseñados para facilitarnos la vida a la hora de alimentar y cuidar a nuestras familias. Por ejemplo, las freidoras de aire ayudan a simplificar la vida diaria manteniendo una alimentación equilibrada y creando menús saludables al usar poco o nada de aceite. Pero además conseguimos:

-Bienestar nutricional Cocinar es un placer cuando tenemos la seguridad de que el trabajo empleado dará siempre un resultado fantástico, sin sobresaltos y además sabiendo que con la técnica de cocina utilizada con las freidoras de aire los nutrientes, el sabor y el resto de cualidades organolépticas de los alimentos se mantienen más y mejor que con otros procesos de cocinado .

-Para chefs y también para cocinillas Todos colaborarán en casa, utilizar la freidora de aire es muy fácil y la preparación de las recetas es muy sencilla, basta con seguir atentamente el paso a paso de la receta y preparar la mesa. De este modo, la cocina se convierte en un espacio donde sentirnos bien, disfrutando tanto de la elaboración como de la hora de la comida.

-La mejor tecnología La airfryer NF-CC600 ofrece diferentes beneficios sobre otros modelos como es la ventana de visualización con luz, para poder ver cómo va el cocinado sin interrumplir el proceso; el flujo de aire 360 º (ventilador) y el calor arriba y abajo permiten una cocción uniforme y un resultado crujiente; la función de vapor ayuda a distribuir el aire de manera más uniforme para preparar recetas con un exterior crujiente y un interior muy jugoso, por lo que las recetas a realizar no tienen límites.

UN GRAN RECETARIO SALUDABLE

La chef Samantha Vallejo-Nágera es la nueva embajadora de la gama Experience Fresh de Panasonic: Microondas combinados 4 en 1; Freidoras de aire; Panificadoras y Slowjuicers. La chef ha elaborado un recetario para toda la familia. Verás lo sencillo que es cuidarse. ***https://experience-fresh.panasonic.eu/es/***

No te estreses, la cena de Nochebuena es para disfrutar.

Organizar Nochebuena sin agobios

¿QUÉ CENAMOS?, ¿CUÁNDO COMPRAMOS?, ¿CÓMO MONTAMOS LA MESA?... NO TE COMPLIQUES, TE AYUDAMOS PARA QUE TODO SALGA GENIAL Y PASES LA NOCHE RELAJADA.

A veces nos estresamos de más, porque la buena organización de una cena para toda la familia radica en seguir unas pautas básicas. Te ayudamos a conseguirlo.

Haz una lista de tus comensales Sobre todo ten en cuenta si tienen alguna intolerancia, alergia o siguen algún régimen especial, en este caso bastará con que ellos puedan tomar alguna de las preparaciones.

Elabora el menú Teniendo en cuenta lo anterior, elige algún entrante, un primero y un segundo. Puedes elaborar un postre o sustituirlo por fruta y luego una bandeja de dulces navideños.

Te ayudamos a decidir Si no tienes muy claro qué preparar, entra en nuestra web: **diezminutos.es/recetas-navidad/** y encontrarás muchas opciones explicadas paso a paso y datos prácticos, como tiempo de preparación, precio...

La lista de la compra Comprueba los ingredientes que necesitas, mira lo que tienes en casa y compra el resto.

Pide ayuda No te cargues tú sola con todo, distribuye tareas como la compra y la preparación. Puedes hacer a los niños partícipes también en la decoración de la mesa o doblando las servilletas de una forma divertida.

El día anterior Seguro que en las recetas que has elegido hay una parte que se puede elaborar con antelación (relleno de aves, cremas o caldos...) Déjalo tapado en el frigorífico hasta el momento de la preparación.

Decorar la mesa Suele ser una de las partes que más se disfruta, ponla con tiempo y déjala lista para cuando lleguen tus comensales. Puedes elegir entre una mesa clásica, divertida, con detalles naturales, velas....

Elaboración Si alguno de los platos de tu menú requiere horneado, aprovecha ese tiempo para cocinar alguno de los otros platos.

OFERTAS DEL SÚPER

Aunque es una época en la que hacemos más excesos a la hora de comprar, hemos buscado para ti las mejores ofertas en langostinos y cordero (dos clásicos) y también espárragos trigueros, para hacer el menú más ligero y saludable.

Langostino cocido congelado Apolo

8,90 €

Supeco Tu Super Económico

Espárragos finos, categoría I, 250 g

2,39 €

ALDI

Cordero lechal limpio, por enteros o medios, el kilo:

16,95 € EROSKI

Preguntamos a...

BAREI

¿Qué prefieres, cocinar o sentarte a comer?
Las dos cosas, pero como más que cocino (risas). Me gustan mucho las dos cosas, pero es verdad que dedico más tiempo a ir a comer por ahí. Me encanta ir a sitios de cocina fusión.

¿A qué sabe tu infancia?
Te diría que a canelones.

¿Te gusta ir y comprar a los mercados tradicionales?
Me encanta.

¿Qué no falta nunca en tu lista de la compra?
Pavo y Cola Cao 0%. Todas las noches, todas, me tomo uno (risas).

Dra. Amaya Jiménez Baños
Especialista en medicina estética, antienvejecimiento y nutrición.

La experta responde

¿CÓMO NO COGER PESO ESTAS NAVIDADES?
En estas Fiestas de grandes comilonas lo mejor es optar por platos sencillos en raciones pequeñas, carnes y pescados cocinados al horno, acompañados de verduras, frutos secos y salsas ligeras. Reducir el alcohol y optar por postres a base de fruta de temporada.

LAS RECETAS DE JOSÉ ANDRÉS

El chef de Mieres creó la organización humanitaria World Central Kitchen para alimentar a las personas que fueran víctimas de una tragedia y necesitaran su ayuda (como recientemente la DANA en Valencia). Este libro recopila muchas de esas recetas. Como imaginaréis, es mucho más que un recetario, ya que recoge experiencias y es una forma de colaborar en esta causa. **planeta.es**

Superalimento

MIEL

Una cucharada de miel contiene 64 calorías y es rica en antioxidantes, precisamente en la combinación de éstos es donde los científicos ven sus propiedades: reduce el riesgo de ataques al corazón y embolias, ayuda a bajar la presión arterial, también baja los niveles de colesterol malo (LDL) y, por tanto, previene la arterioesclerosis. En algunos estudios también se ha demostrado que reduce los niveles de triglicéridos.

Receta económica

Almejas en salsa dulce

- 1 kilo de almejas
- 1/2 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 dl de Jerez semiseco
- 1 cucharadita de harina
- perejil fresco
- aceite de oliva
- sal y pimienta

1. Poner las almejas en abundante agua fría y 30 g de sal. Dejar las almejas en el agua 2 horas. Pasado este tiempo, escurrir.

2. Pelar y rallar la media cebolla. Pelar y picar fino los ajos. Poner una cazuela al fuego con tres cucharadas de aceite de oliva, la cebolla rallada y los ajos. Mantener a fuego lento hasta que la cebolla quede transparente.

3. Añadir una cucharadita de harina de trigo y remover bien. Añadir el Jerez, un poco de perejil picado y las almejas, y dejar a fuego medio cinco minutos o hasta que las almejas se abran. Servir caliente.

El precio es de 3 €/ración

Cena de Nochebuena festiva y sabrosa

VOLOVÁN DE GAMBAS

INGREDIENTES (4 personas)

• 1 lámina de hojaldre • 1 pimiento verde • 250 g de gambas • 1 puerro • cebollino • aceite de oliva • sal y pimienta

Paso 1. Precalentar el horno. Cortar el hojaldre con un aro de emplatar o un vaso de boca ancha. Poner sobre papel de hornear y meter a horno precalentado hasta que se infle y dore. Retirar y reservar. **Paso 2.** Limpiar y cortar el pimiento verde en tiras finas. Limpiar y cortar el puerro en rodajas finas. Poner una sartén al fuego con tres cucharadas de aceite y las verduras cortadas. Pochar a fuego lento cinco minutos y añadir las gambas. Salpimentar y dejar a fuego cinco minutos más. **Paso 3.** Con un cuchillo cortar la parte superior de los cilindros de hojaldre y hacer hueco para rellenar con la mezcla de gambas y verduras. Espolvorear con cebollino y servir.

TRES PLATOS PARA SORPRENDER A TUS INVITADOS: EL PRIMERO FORMADO POR VOLOVANES DE GAMBAS, UN CRUJIENTE HOJALDRE CON UN INTERIOR SABROSO. COMO PLATO PRINCIPAL EL COSTILLAR DE CORDERO, MUY JUGOSO. Y COMO COLOFÓN: UNA TARTA LIGERA Y GOLOSA.

COSTILLAR DE CORDERO

INGREDIENTES (4 personas)

• Un costillar de cordero de 1,5 kilos • 500 g de patatas • 2 cucharadas de miel • 2 cucharadas de vinagre balsámico • 100 g de beicon ahumado • tomillo fresco • cebollino • aceite de oliva • sal y pimienta

Paso 1. Precalentar el horno a 160 ºC. Mezclar en un bol la miel, el vinagre y un poco de tomillo. Salpimentar el costillar y pintar con la mezcla. **Paso 2.** Pintar las patatas con aceite, envolver en papel de aluminio. Meter al horno las patatas y el costillar. Mantener al horno 60 minutos. Retirar. Precalentar una parrilla y poner encima el costillar unos 10 minutos para que termine de dorarse y ponerse crujiente. **Paso 3.** Mientras, pelar las patatas y ponerlas en un bol con el beicon cortado en tiras y el cebollino picado. Salpimentar, aplastar e ir añadiendo poco a poco aceite hasta obtener un puré espeso.Servir el costillar con montoncitos de puré de patata.

TARTA DE ANILLOS

INGREDIENTES (4 personas)

• 250 g de almendras molidas • 500 g de azúcar glas • 125 g de harina • 6 claras de huevo • 1 dl de nata líquida • 1/2 limón • 100 g de grosellas

Paso 1. Precalentar el horno a 180 ºC. Poner en un bol la harina, la almendra molida, la mitad del azúcar glas, la nata y 4 claras. Mezclar y amasar. Poner el bol tapado dentro de la nevera y dejar reposar dos horas. **Paso 2.** Extender la masa formando un rulo que cortaremos en cuatro trozos, el primero de 40 cm y el resto 3 cm más corto cada uno. Poner en la bandeja de horno con papel de hornear formando cuatro anillos de distinto tamaño y meter al horno hasta que empiece a coger color pero sin dorarse. Retirar. **Paso 3.** Hacer una glasa con dos claras de huevo, el resto de azúcar glas y unas gotas de limón. Batir con batidora. Poner un anillo sobre el otro, decorar con la glasa y las grosellas. Montar poniendo en la base el anillo más grande y superponiendo de mayor a menor el resto. Decorar con la glasa y las grosellas.

 Por María Larrocha

Es importante revisar cada mes las facturas para que no se produzcan errores.

¿Cómo entender la factura de la luz?

CONOCER SUS CONCEPTOS ES CLAVE PARA GESTIONAR EL CONSUMO, EVITAR SORPRESAS Y CONTROLAR TU GASTO ENERGÉTICO.

La factura de la luz a veces nos trae de cabeza, y no solo por el precio. ¿Sabes interpretarla? Te explicamos los conceptos básicos para despejar todas las dudas que puedas tener:

-Nombre de la compañía. Es la clave para saber si estás en el mercado libre o regulado.

-Número de factura. Este número ayudará a identificar correctamente los importes reclamados si vas a plantear una reclamación por la facturación.

-Periodo de consumo. Debe de ser mensual, salvo excepciones (regularizaciones de consumos atrasados, cambios de tarifa, contador analógico...).

-Código Unificado de Punto de Suministro. El CUPS identifica tu instalación de forma inequívoca. Este código se mantiene, aunque cambies de comercializadora.

-Potencia eléctrica. Este importe corresponde al término fijo de la factura de luz. Es la capacidad contratada para encender varios aparatos y luces a la vez. No depende de la electricidad que se consuma, ya que aunque el consumo sea cero, se sigue pagando por ella. Tener la potencia ajustada es una de las claves para ahorrar en la factura de la luz.

-Energía consumida. Es la parte variable de la factura. Dependiendo de si estamos en el mercado libre o regulado, tendremos una estructura diferente en este concepto. Los usuarios del **mercado libre** pueden tener luz con precio estable o discriminación horaria en dos y tres tramos. Los usuarios del **mercado regulado** tienen, de forma obligatoria,

DERRIBANDO MITOS

La lavadora suele ser la primera en aparecer en los rankings de gasto energético pero, ¿realmente es así? Si repasamos el gasto de todos los electrodomésticos de casa, veremos que el de la lavadora solo representa un 11,8% del total. En cambio, es el frigorífico el que mayor consumo tiene, con un 30,6%.

discriminación horaria en tramos (punta, llano y valle).

-Aparatos y equipos de medida. Corresponde al coste de alquiler de los contadores y equipos de medida a través de los que la distribuidora consulta el consumo para realizar la lectura. Son costes regulados por el Gobierno y todas las compañías aplican el mismo importe.

-Impuestos y otros costes El recibo de la luz incluye dos impuestos que deben pagar todos los usuarios, independientemente de que estén en el mercado libre o regulado. El Impuesto Eléctrico y el IVA, que está sujeto al precio del MWh de electricidad en los mercados. Cuando está por debajo de los 45 euros durante todo un mes, se pasa a aplicar el 21% del IVA. En caso de que el precio de la electricidad volviese a estar por encima de esos 45 euros, se aplicaría de nuevo el tipo reducido del 10% del IVA.

NATURGY TE LO EXPLICA PASO A PASO
La transparencia es un valor fundamental para Naturgy. Por eso, en su página web tienes explicados todos los conceptos que encontrarás en tu factura de la luz. Si tienes más dudas, puedes llamar a un agente para que te explique y te asesore qué tarifa te beneficia más, según el consumo que realices en casa. Cuentan además con una Tarifa Plana para que te despreocupes: Pagas lo mismo cada mes, con una cuota fija personalizada y sin sorpresas a final de año. Además, sin permanencia y sin necesidad de contratar servicios adicionales. También ofrecen una Tarifa por Uso, donde todas las horas están al mismo precio durante 12 meses, y también sin permanencia.

AHORRA CON PANELES SOLARES
Para cuidar el Planeta y mimar tu bolsillo, Naturgy te propone instalar paneles solares con los que ahorrar hasta un 70 por ciento en tu factura de la luz. Desde la compañía eléctrica te acompañan durante todo el proceso de tu instalación de autoconsumo y con su tarifa solar y servicios te ayudan a conseguir el máximo beneficio. Ademá, también cuentan con paneles bifaciales, que son placas solares que permiten captar la energía solar a través de ambas caras, a diferencia de las placas solares convencionales.

CINE

La actriz Josiane Balasko protagoniza la cinta.

Cuando cae el otoño

EL FRANCÉS FRANÇOIS OZON REGRESA CON UNA COMEDIA NEGRA DONDE UNA ABUELA JUBILADA DEBERÁ HACERSE CARGO DE SU NIETO DURANTE LAS VACACIONES ESCOLARES.

13 diciembre Director: François Ozon. Intérpretes: Josiane Balasko, Hélène Vincent, Ludivine Sagnier. **Aventuras.**

François Ozon es uno de los directores más prestigiosos del país galo. Ganador de la Concha de Oro en San Sebastián en el año 2012, ahora presenta "Cuando cae el otoño", una película que estrenó en el pasado festival de Donosti y que recibió muy buenas críticas. La cinta se centra en Michelle, una abuela en plena forma en todos los aspectos. Vive una jubilación tranquila en un pueblecito de Borgoña, donde también reside Marie-Claude, su mejor amiga. El Día de Todos los Santos, su hija Valérie viene a verla con la idea de dejarle a su nieto Lucas durante la semana de vacaciones escolares. Pero nada ocurrirá como estaba previsto. Ozon dirige con maestría esta comedia negra donde regresa a sus temas preferidos: "Vuelvo a tocar el tema de la culpabilidad y el asesinato, pero con otro tono. He querido que la puesta en escena fuese amable, pero que la atravesara una corriente de tensión por lo mucho que hay en juego para cada uno de los personajes. Además, lo que realmente me apetecía era filmar a actrices entradas en años, enseñar la belleza de las arrugas en sus rostros, producto del paso del tiempo y de su experiencia vital. Me asusta ver hasta qué punto es algo que desaparece en nuestra sociedad".

¿SABÍAS QUE...?

SUCESO INQUIETANTE

François Ozon reconoce que el punto de partida de su nueva película fue un suceso que le ocurrió en la infancia. "Cuando era niño, una de mis tías organizó una comida familiar y preparó setas recogidas por ella. Durante la noche nos pusimos todos enfermos, excepto ella, que no las había probado. El incidente me fascinó y sospeché que mi tía, tan amable y generosa, había querido envenenar a toda la familia (un poco lo que yo deseaba muy dentro de mí)", recuerda.

OCIO

VANESA MARTÍN, EN EL STARLITE CHRISTMAS MADRID
La edición navideña del festival celebra este año su segundo año en los pabellones 12 y 14 de IFEMA Madrid, un espacio que duplica en tamaño al de 2023 y que promete sobrepasar todas las expectativas de público. Además de conciertos, después tendrás acceso a una "after party" muy divertida. El 13 de diciembre aterriza en el Starlite Vanesa Martín, en la imagen. Toda la programación y entradas en ***christmas.koobin.com***

LISBOA, UNA CIUDAD PARA DELEITARSE
Siempre es un placer viajar al país vecino, Portugal. Si tienes unos días libres antes de que se acabe el año, te animamos a que te escapes a Lisboa. La ciudad acaba de conseguir por primera vez el premio a Mejor Ciudad Patrimonio de la Humanidad y también se ha llevado el galardón al Mejor Destino de Escapada Urbana en la 31ª edición de los World Travel Awards 2024. ***visitlisboa.com/es***

NO TE PIERDAS

libros/ música

"LAS QUE NO DUERMEN NASH"
Dolores Redondo entrega su esperada nueva novela, que forma parte del cuarteto literario "Los Valles Tranquilos", que arrancó con "Esperando al diluvio" y seguirá desarrollándose en dos novelas más. La psicóloga forense Nash Elizondo descubre el cadáver de una joven desaparecida tres años atrás, Andrea Dancur, un caso que conmocionó a toda España. Ed. Destino.

"PODRÍA HACER DE ESTO ALGO BONITO"
En 2018, la escritora Maggie Smith, casada y madre de dos hijos, descubre que su marido tiene una relación con otra mujer. La realidad que había construido durante más de veinte años se derrumba y da paso a un dolor que convertirá, a través de la escritura, en un renovado compromiso consigo misma. Un libro tan optimista como imprescindible. Libros del Asteroide.

OFERTAS DE LA SEMANA

CIRCO DEL SOL EN MADRID
Esta Navidad llega a Madrid el icónico espectáculo Alegría de Cirque du Soleil, de la mano de Cervezas Alhambra, celebrando juntos el 40 aniversario de este gran show. Estará en el Escenario Puerta del Ángel hasta el 16 de febrero. ***cirquedusoleil.com***

PAUL PFEIFFER, UN ARTISTA MULTIDISCIPLINAR
El Museo Guggenheim Bilbao presenta "Paul Pfeiffer: Prólogo a la historia del nacimiento de la libertad", la mayor exposición del artista de Hawái en Europa. Una selección de una treintena de obras que recorren toda su trayectoria: vídeo, fotografía, escultura e instalaciones que plantea cuestiones relacionadas con la pertenencia y la diferencia. ***tickets.guggenheim-bilbao.eus/es***

PLAN FAMILIAR EN TEATROS DEL CANAL
Canal Teatralia Navidad trae para estas fechas un cuento intemporal ambientado en China, "Chinchulina y el ruiseñor de la China", que la prestigiosa compañía madrileña La Canica Teatro presenta en ocho funciones en Teatros del Canal (Sala Negra) los días 19, 20, 21, 22, 26, 27, 28 y 29 de diciembre de 2024. ***teatroscanal.com***

JAVIER CÁMARA ESTÁ DE GIRA
Después de triunfar en Madrid, Teatro Kamikaze y Javier Cámara están de gira por España con "Vania x Vania", un proyecto muy original compuesto por dos obras. El día 13 de diciembre aterrizan en el Teatro Alhambra de Granada. Todas las fechas en ***teatrokamikaze.com.***

TELEVISIÓN

SARA MONTIEL SEGÚN VALERIA VEGAS

La periodista prepara "Super Sara" y llegan otras series documentales: "Bad Gyal" y "UniverXO Dabiz"

Nuestra colaboradora Valeria Vegas, con su Entrevista Diez, es la creadora y directora de "Super Sara", una serie documental de tres capítulos que desentrañará los secretos de Maria Antonia Abad Fernández, la mujer detrás del mito de Sara Montiel, y pondrá en valor su vertiente personal más desconocida como pionera feminista, mujer empoderada y leyenda de la canción y la pantalla. Se estrenará en Max en 2025. Por su parte, Bad Gyal es la protagonista de la serie documental "La Joia: Bad Gyal", que Prime Video estrena este jueves 12 de diciembre. Sigue a Alba Farelo, su nombre real, en la creación de su primer disco.
De esas características es "Univerxo Dabiz", en este caso sobre los temores y anhelos del chef Dabiz Muñoz; en Netflix el próximo 20 de diciembre.

CAMPANADAS EN MEDIASET ESPAÑA

Blanca Romero, Ion Aramendi, Ángeles Blanco y Ricardo Reyes darán las Uvas desde Lanzarote

Varios rostros de Mediaset España ofrecerán las Campanadas desde el Castillo de San José, en Lanzarote. Blanca Romero e Ion Aramendi conducirán la primera de estas retransmisiones, para Telecinco y Cuatro, que arrancará minutos antes de la medianoche peninsular. Luego tomarán el testigo Ángeles Blanco y Ricardo Reyes, también en directo para toda España. Les veremos en Telecinco cerca de las 24.00 del archipiélago.

SERIES INTERNACIONALES

ACABA DE GRABARSE "MIÉRCOLES 2"

Netflix ofrece una nueva imagen de Jenna Ortega

Continúa el universo del personaje creado por Tim Burton, que seguirá de director y productor de los nuevos capítulos. Además de Jenna Ortega como Miércoles, siguen Catherine Zeta-Jones y Luis Guzmán como Morticia y Gómez Addams. Se incorporan, entre otros, Steve Buscemi, y Paco Cabezas dirigirá alguno de los episodios de esta segunda temporada, que llegará en 2025.

CRUZ SÁNCHEZ DE LARA

Dos programas de entrevistas sobre maternidad

Mitele PLUS prepara dos formatos de entrevistas que la comunicadora se encargará de presentar: "Madres: desde el corazón" y "Madres: voces desde el alma". En el primer programa, mujeres famosas compartirán su visión de la maternidad, como Ana Obregón, Aurah Ruiz o Begoña Villacís. En el segundo espacio, las protagonistas son mujeres anónimas con hijos desaparecidos o asesinados, historias como la de Eva Casanueva, madre de Marta del Castillo.

DIVERSIÓN CON "LOS WAWIES"

Los habitantes de Wawaland aterrizan en Clan

Se acercan las Navidades, en nada los niños están de vacaciones, y qué mejor que esta bonita serie de dibujos que el canal infantil Clan estrena el sábado 14 de diciembre. Las estrellas son los Wawies, unos pequeños y entrañables seres que viven en Wawaland, un planeta microscópico que es desplazado por el viento de un lado a otro de la Tierra. A través de sus coloridas aventuras, transmiten valores como la amistad, la empatía, la cooperación y el respeto al medio ambiente.

PRIMERAS IMÁGENES DE "LA VIUDA NEGRA"

Ivana Baquero interpreta a la controvertida Maje

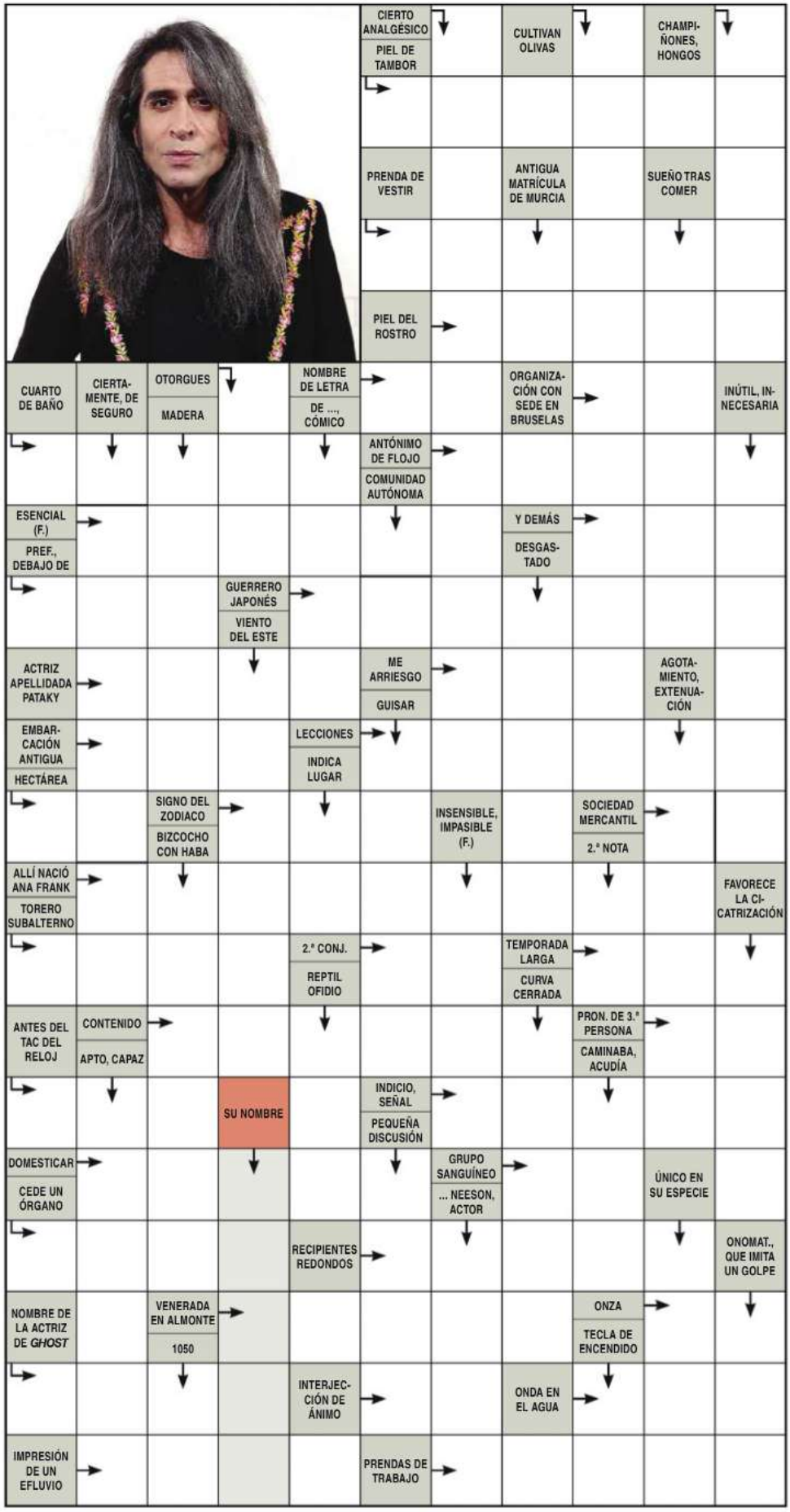
María Jesús Moreno Cantó, conocida como Maje, protagoniza una de las crónicas negras de nuestro país en los últimos años. Al año de casarse, el cadáver de su marido es encontrado en un garaje, y ella es condenada a 22 años de cárcel por haber inducido al asesinato, llevado a cabo por uno de sus amantes. Una turbia historia convertida en película para Netflix y protagonizada por Ivana Baquero (Maje), Tristán Ulloa (Salva, el autor confeso del crimen) y Carmen Machi, que daría vida a la inspectora que investiga el caso conocido como el de La viuda de Patraix. De los productores de "El caso Asunta", se verá en 2025.

REENCUENTRO DE "TONTERÍAS LAS JUSTAS"

Con Dani Martínez, Romina Belluscio, Florentino Fernández y Anna Simón

El recordado programa de humor de Cuatro, que dejó de emitirse hace 13 años, regresará temporalmente a la cadena. Supondrá el reencuentro de Anna Simón, Romina Belluscio, Florentino Fernández y Dani Martínez. Será en el plató de "Martínez y hermanos", el programa que este último presenta en el mismo canal, donde volveremos a ver a los cuatro excompañeros.

AUTODEFINIDO



SUDOKU

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

★★

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

★★

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

BINARIO

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

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

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

SOPA DE LETRAS

Agrupa las letras restantes tras resolver el juego.

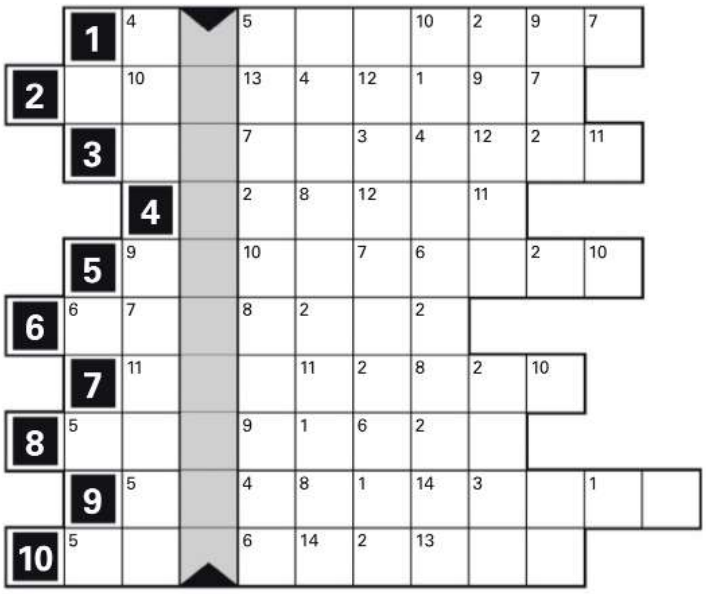
ASENTIR
BARCO
CENTRAL
CHAQUEÑO
COPÓN
CORTEZA
CREYENTE
ENDE
HIMNO
INSTAR
JERGA
OREJA
PION
RAMPLONA
RINCÓN
ROQUE
TACO
TEST
TIRÁNICO
TRABUCAR
TURBAR
YAYO
YUGO

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

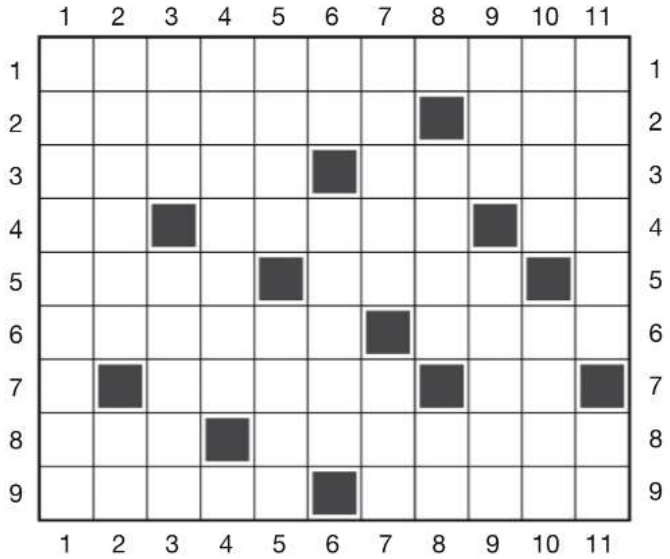
EL HORIZONTAL

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

1 Pavimento de cantos
2 Futuro marido
3 Bolitas de besamel frita
4 Aciertos, puntos
5 Malgastar el dinero
6 Herida por asta de toro
7 Remediar un defecto
8 Propagar unas ideas
9 Luna llena
10 Decir en voz alta



CRUCIGRAMA



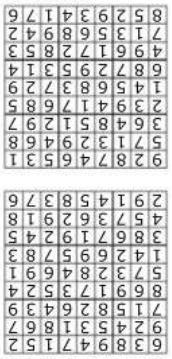
Horizontal 1 Neutralidad de juicio. **2** Gordura de los animales. Repetido, significa mediocre. **3** Utensilio de labranza. Que se considera bueno. **4** De ningún modo. Camines, recorras. Adjetivo posesivo. **5** Sujetas con ligaduras. Ciertas. **6** Mueble acolchado. Producir una cosa el desgaste de otra. **7** Hoja tierna del nabo. Abreviatura de cierto término de cortesía. **8** Presta atención. Comodidad material. **9** Parte del trasero. Metano e hidrógeno.
Vertical 1 Emisión de gas u olor. **2** Cubierta plegable. *Ipso facto*. **3** Conecta. Espíritu celeste. **4** Trastocar la hora del reloj. **5** Letrero luminoso. Mancha en la piel. **6** Instituto Cajal. Combate tras un desafío. **7** Hipocorístico de Carmen. Entidad sin fines de lucro. **8** Emprender algo con audacia. Cuarta nota. **9** Repartir los naipes. Que carecen de gracia. **10** Asideros de las vasijas. Me confundí. **11** Echar aguarrás a la pintura. Sigla de Tribunal Supremo.

SOLUCIONES

CRUCIGRAMA

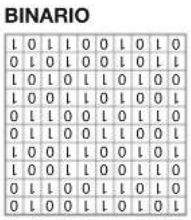
EL HORIZONTAL

SUDOKU



AUTODEFINIDO

BINARIO



SOPA DE LETRAS

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

Diversión sin fin
www.megastarediciones.es

El empresario viste sudadera y gorra de Pull & Bear, 25,99 € y 9,95 €, y pantalón de Jack & Jones, 79 €.

ACTOR Y EMPRESARIO

Aarón Guerrero

"Sigo teniendo el gusanillo de la interpretación"

Ya no es el niño que conocimos hace treinta años gracias a "Médico de familia". Ahora es empresario, actor y padre. Nos cuenta cómo ha cambiado su vida.

“Sería un buen momento para que nos juntáramos todos los de ‘Médico de familia’. Habrá que decírselo a Emilio Aragón”

Aarón lleva camisa y pantalón de Mango Man, 22,99 € y 29 €; y deportivas de Jhayber, 47,95 €.

Aarón bebiendo su vino "Cayetana", de 8,90 €, viste jersey de Mango, 25,99 €; pantalón de Jack&Jones, 79 €, y gorra de Pull&Bear, 9,95 €.

El año que viene se cumplen treinta años del estreno de la exitosa serie "Médico de familia". Aarón Guerrero interpretaba al travieso Chechu. Todavía hoy, muchos de sus amigos le siguen llamando así, como la gente que se acerca a él como si le conociera de toda la vida. Han pasado tres décadas y, aunque está metido de lleno en el mundo de la hostelería con su Grupo Mimosa, confiesa que sigue teniendo el gusanillo de la interpretación.

-Actor, empresario y ahora bodeguero.

-Pues sí, me he metido en este jaleo con "Cayetana", el nombre viene de una uva blanca que se da en la zona de Extremadura. Estamos muy contentos con el proyecto.

-Hay muchos vinos, ¿es difícil hacerse un hueco?

-Es complicado, pero el blanco está de moda. Poco a poco nos vamos haciendo un hueco y está teniendo buena aceptación, tanto en España como fuera, porque estamos también en Reino Unido, Polonia, México, Israel... A mí me gusta arriesgarme cuando empiezo un proyecto nuevo. Yo he tenido fracasos empresariales, pero en eso consiste.

-Tienes tres restaurantes en Madrid, ¿te gustaría abrir uno fuera de nuestras fronteras?

-Mi sueño es abrir un restaurante en Nueva York, pero también en Miami.

-Eres padre, ¿te cuesta arriesgar económicamente?

-La verdad es que te da un poco de miedo. Antes de tener a Beltrán, me tiraba a todos los proyectos de cabeza y no le daba tantas vueltas como ahora. Tener un hijo es tener una responsabilidad que te ata un poco.

-¿Echas de menos la interpretación?

-Muchas veces sí, porque tienes el gusanillo. A la gente que nos gusta la interpretación nunca se nos van las ganas, aunque te dediques a otras cosas. Interpretar no se olvida, es como lo de montar en bici.

-¿Lo dejaste o te obligaron a dejarlo?

-No, yo tenía claro que quería abrir un restaurante y me metí de lleno en el mundo de la hostelería, y mi vida fue por este camino. En la interpretación se trabaja menos y se gana muchísimo más. Con la hostelería estás todo el día en tensión, con los nervios de punta y con muchos más problemas. Pero es un mundo que me apasiona.

-¿Es difícil ser jefe?

-La verdad es que soy un blando y le dejo

el trabajo sucio a mi hermano, que es mi socio. No me gusta echar broncas. Además, tengo el problema de que me acabo haciendo amigo de la gente que trabaja conmigo. Tenemos un equipo que lleva muchos años con nosotros.

-¿Te gusta la cocina?

-Me encanta. De hecho, la carta de algunos de nuestros restaurantes las hago yo y luego se lo enseño a los cocineros.

-¿Has estudiado algo de cocina?

-¡No! Soy autodidacta en la cocina. Solo he estudiado enología.

-¿Y de dónde te viene la pasión por la cocina?

-Pues te puedo decir que de la cocina de "Médico de familia". Luisa Martín, que hacía el papel de La Juani, me enseñó mucho a cocinar. ¿Sabías que cuando grabábamos las secuencias en la cocina, Luisa cocinaba de verdad? Y luego lo que hacía nos lo comíamos todos.

-No tenía ni idea.

-Pues sí. Además, nos preguntaba qué queríamos comer. Luisa cocina muy bien. Yo cocino desde los nueve años.

-¿En casa cocinas tú?

-Sí, de hecho mi mujer no cocina nada. No es lo suyo. La cocina me relaja.

-¿Por qué está de moda la cocina?

-Yo creo que los programas de televisión han ayudado a eso y a que la gente empiece a valorar la cocina. También es verdad que han hecho daño, porque mucha gente se cree que es crítico gastronómico. Además, en España nos gusta comer bien y tenemos un producto estupendo.

-¿Te han propuesto concursar en algún programa de fogones?

-No, pero tampoco me lo he planteado, aunque mis amigos me insisten.

-Lydia Bosch ha estado presentando uno en TVE.

-Pues mira, no me habría importado ir al de Lydia.

-En 2025 se cumplen treinta años del estreno de "Médico de familia".

-Cómo pasa el tiempo, parece que fue ayer. Es una época de mi vida que recuerdo con mucho cariño.

-¿Vais a hacer algo como van a hacer los de "Aída"?

-Pues sería un buen momento, y así me quitaría el gusanillo. Habrá que decírselo a Emilio Aragón, porque solo lo puede hacer él.

"Luisa Martín (La Juani) cocinaba de verdad en la serie. Luego nos lo comíamos"

El actor lleva una cazadora de Jack&Jones, 59 €; jersey de H&M, 19,99 €; pantalón de Levis, 66 €, y zapatillas de Jhayber, 47,95 €.

-¿Estáis en contacto?

-Tenemos un chat y hablamos bastante. También lo tengo con la gente de "Ana y los siete". Siempre decimos de quedar, pero al final es complicado cuadrar las agendas.

-Has trabajado en dos de las series con más éxito de la televisión, ¿sientes que has hecho historia?

-Después de tantos años, sí lo piensas y ves que hacías audiencias de casi 16 millones de espectadores. Eso es una locura. Me acuerdo que llegó un momento que no podías ni salir a la calle. Pero nunca me he sentido agobiado. Incluso me gustaba.

-Igual no eras consciente.

-No lo sé. Yo siempre lo he llevado con mucha naturalidad, porque como empecé tan pequeño, crecí con eso y lo veía normal. Yo empalmé las dos series y vivía con ello. Aquello solo me dio cosas buenas. Ahora, con mi actual trabajo me ha venido bien, porque la gente me sigue reconociendo.

-Es que entrabas en casa de mucha gente.

-Eso es lo que me dicen, y se creen que me conocen de toda la vida. Era como un miembro más de la familia.

-¿Tu hijo es consciente de quién ha sido su padre?

-Le he puesto algún capítulo y se queda flipando, aunque sea muy pequeño. Además, nos parecemos mucho y se ve un poco reflejado.

-¿Tienes contacto con Ana Obregón?

-Hace mucho que no hablo con ella, pero nos tenemos mucho cariño. Además, yo adoraba a Álex.

-¿Crees que en la parrilla televisiva hay pocas series familiares?

-Totalmente. Me parece muy necesario que vuelva a haber una serie como "Médico de familia" o "Ana y los siete". Echo de menos ese tipo de series y me parece increíble que no las haya. No sé cuál es el motivo, igual es porque en una familia no se ponen todos juntos frente al televisor. La sociedad ha cambiado para mal en ese aspecto.

Daniel I. Carande

Fotos: Ana Ruiz

Ayte. de foto: Sara Guillén

Estilista: María Pulido

Maquillaje y peluquería: Javier Reyes para Di Oleo

Agradecimientos: Restaurante La Tía Feli. C/Doctor Fleming, 33. Madrid. Telf.: 910 173 716. www.latiafeli.es

"Echo de menos ese tipo de series familiares y me parece increíble que no las haya"

El empresario, con sobrecamisa de Mango Man, 29,99 €; camiseta de Cos, 19,95 €; pantalón de Zara, 29,95 €; y zapatos de Mango Man, 49 €.

CITA EN...

Quedamos con Aarón en uno de sus restaurantes del Grupo Mimosa, La Tía Feli, ubicado el Barrio de Chamartín, de Madrid. Un local coqueto, cuya decoración recuerda a la típica taberna. Con una variedad de platos y una gran carta de vinos, entre los que se encuentra el del propio actor, un vino blanco que se llama "Cayetana", y cuesta 8,90 €.

Mi belleza al descubierto

Antes de irme a la cama...
Me lavo los dientes. No me pongo ni el pijama porque duermo en calzoncillos.

Cremas...
Ni una. No tengo arrugas. Me acuerdo que las peluqueras de la tele me decían que nunca me iba a quedar calvo. Pues me gafaron.

En mi cuarto de baño siempre hay...
Colonias, gel...

En mi neceser de viaje siempre llevo...
Cepillos y pasta de dientes, desodorante y perfume.

Mi perfume...
Cedro, de Loewe; 202 de CH, y Nenuco.

Dieta...
No he hecho en mi vida.

Ejercicio...
No hago nada. No te voy a mentir. La verdad es que debería hacerlo.

Tu fondo de armario...
Camisetas, sudaderas y gorras. Tengo 40.

Sérum facial de Di Oleo, 45 €.

Crema protectora solar de Di Oleo, 19,95 €.

Contorno de ojos Di Oleo, 30 €.

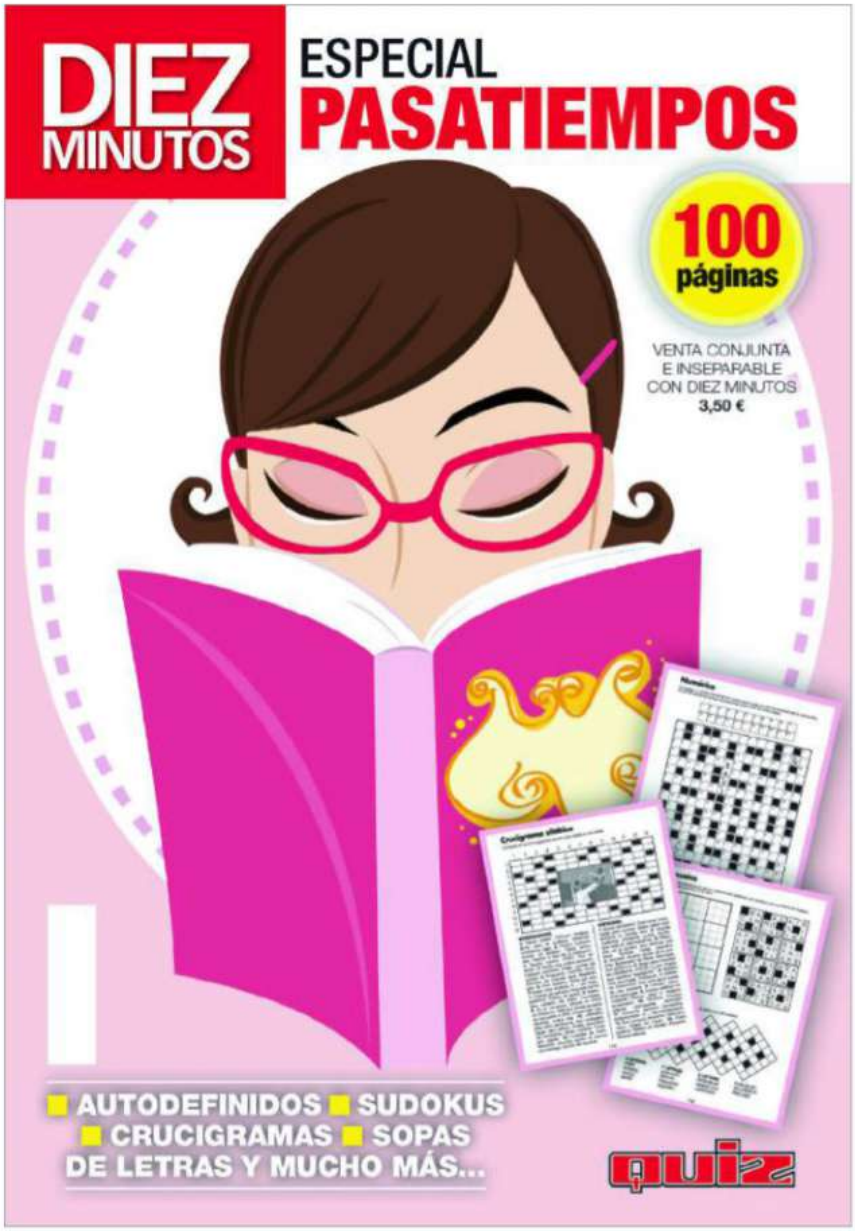
Crema de noche de Di Oleo, 34,99 €.

DIEZ MINUTOS

A PARTIR DE LA PRÓXIMA SEMANA CON TU REVISTA

ESPECIAL PASATIEMPOS

100 PÁGINAS DE ENTRETENIMIENTO PARA DISFRUTAR ESTAS FIESTAS



PÍDELO EN TU KIOSCO POR SÓLO 1 € MÁS

Revista + Especial por sólo 3,50 €.

*Compra opcional. Venta conjunta e inseparable con Diez Minutos.

Penélope Cruz reaparece en el Gran Premio de Fórmula 1 de Abu Dabi

La española disfrutó de la última carrera de la temporada, mientras acompañaba a su marido en el rodaje de su nuevo proyecto.

Desde que dio vida a Laura, la esposa del magnate Enzo Ferrari en la película de Michael Mann, Penélope Cruz se ha convertido en una fanática de la Fórmula 1. En esta ocasión, la española viajó hasta Abu Dabi para disfrutar de la última carrera de la temporada, y apostó por un estilismo informal, aunque el vaquero y el cinturón eran de Chanel. La actriz no solo vibró con la victoria de Lando Norris, sino que también fue testigo de cómo su marido, Javier Bardem, se subía al podio. ¿El motivo? El actor está rodando la película "F1", un proyecto protagonizado por Brad Pitt y que se está grabando en escenarios reales. Pitt interpreta a un corredor veterano que decide volver a los circuitos, mientras Bardem da vida al dueño del equipo que le ficha. Los dos aprovecharon el circuito de Abu Dabi para hacer el paripé de que la estrella de Hollywood ganaba la carrera.

Por su parte, Penélope también está inmersa en otro proyecto: "Los Días del Abandono", la nueva película de Isabel Coixet, adaptación del libro de Elena Ferrante. Cruz interpreta a una mujer abandonada por su marido con dos niñas pequeñas.

Agencias

Con **Brad Pitt**

Pitt y Bardem se subieron al podio para grabar una escena de "F1". El español, que tiene un carrerón en Hollywood, opta a un Globo de Oro por su papel en "Monstruos: La historia de Lyle y Erik Menéndez".

SIN PRISAS, PERO SIN PAUSA

El deseo de Tamara Falcó es ser madre, pero dice que la que más la presiona es su madre, Isabel Preysler. Tamara confía en Dios. De momento, la marquesa ejerce como tía y disfruta de los tres hijos de su hermana, Ana Boyer.

Tamara Falcó

una mujer ambiciosa: televisión, publicidad y viajes de ensueño

La marquesa de Griñón se ha sabido ganar al público con su naturalidad. Este año no ha parado de trabajar tanto en televisión, como en publicidad o con sus diseños de moda. Además, le ha dado tiempo a viajar, está enamorada y sueña con ser madre.

"Soy una mujer ambiciosa, porque me vuelco en lo que hago", nos decía hace unos meses Tamara Falcó, que en noviembre ha cumplido 43 años. La marquesa de Griñón es una digna sucesora de su madre y no ha parado de tener compromisos publicitarios, de moda y televisivos.

Además, ha celebrado su primer aniversario de casada con Íñigo Onieva, con el que no ha parado de viajar, que es una de sus pasiones.

La pareja sueña con formar una familia. "Cuando Dios quiera", dice Tamara, que se está sometiendo a tratamientos naturales para conseguir ser madre en la clínica Fertilitas, cuyo método respeta sus convicciones religiosas, de las que ella siempre presume.

APOYANDO A ÍÑIGO CON SUS NEGOCIOS. En mayo, Tamara fue el principal apoyo de su marido en la apertura de su restaurante en Madrid, Casa Salesas. El día de la inauguración pudimos comprobar que Isabel Preysler se lleva muy bien con su consuegra, Carolina Molas. También estuvo la hermana de Íñigo, Alejandra.

SE HA ESTRENADO COMO JURADO Además de seguir colaborando en "El hormiguero", Tamara se ha estrenado como miembro del jurado en "Got Talent" junto a Florentino Fernández, Paula Echevarría y Risto Mejide.

VIAJAR, UNA DE SUS PASIONES Tamara e Íñigo tienen una gran afición: viajar. Ya antes de casarse era habitual verles fuera de España. Este año han seguido conociendo rincones del mundo. Eso si, siempre son viajes de lujo. Seychelles, París, Milán o Munich han sido algunos de sus destinos.

AHORRADORA

A pesar del dinero que genera a su alrededor, Aida asegura que es "cero gastona" y que su madre Anna es la que gestiona su cuenta corriente, la persona que destina parte de sus ganancias al ahorro. "Ella es la que me dice que todo está bien y me quedo tranquila", asegura la influencer.

Dulceida

la reina de las influencers se convierte en mamá

Aida Domènech nunca olvidará este 2024. En abril confirmó en redes su embarazo junto a su mujer, Alba Paul, y el pasado 15 de octubre dio a luz a Aria, una niña que les ha robado el corazón.

Dulceida soñaba con ser mamá. Sin embargo, su ruptura con Alba Paul en 2021 trastocó todos sus planes. Un año después, la pareja decidió darse una nueva oportunidad y ahora disfruta feliz de su pequeña Aria, una niña que nació el 15 de octubre. "El amor de nuestras vidas ya está aquí. Ni en nuestros mejores sueños, estamos explotando de amor", escribió emocionada la pareja.

Fue en abril cuando Dulceida confirmó su embarazo en Instagram, donde tiene 3,5 millones de seguidores. A partir de entonces, la catalana se dedicó a lucir barriguita, mientras se volcaba al máximo en su trabajo. Aida protagonizó en 2024 campañas publicitarias de primer nivel, y también se enfrentó a la organización de sus premios, los Ídolo, que reconocen a los influencers más importantes. Además, este año también ha sido muy especial porque su relación con Alba goza de una salud inmejorable. "Adoro despertarme cada mañana y verla a mi lado, mirarla sin parar. Amo el equipo que formamos. Me encanta verla sonreír y reírse a carcajadas. Meterme con ella o hacerla rabiar", apunta Aída.

IMPARABLE Dulceida (35) es la influencer por excelencia con 3,5 millones de seguidores en Instagram. Además de rodar multitud de campañas de publicidad, también continúa con su agencia de representación.

NOCHE MÁGICA El 14 de marzo, Aída celebró en Madrid la gran gala de sus premios Ídolo. En ese momento todavía no había anunciado su embarazo, que ocultó con este diseño de Ze García.

EL DÍA MÁS ESPECIAL El pasado 15 de octubre, Dulceida dio a luz a Aria, la primera hija de la pareja. Para tenerla han utilizado el método ROPA, donde Alba ha proporcionado los óvulos y Aída ha sido la madre gestante.

"CADA DÍA ES UN MILAGRO"

La periodista ha sabido sacar el lado bueno a tanto sufrimiento. Está volcada en sus hijos, Martín y Lucas, y en su trabajo. Ahora tiene claro, como ella misma dice, que "cada día es un milagro".

Sara Carbonero
abanderada de las mujeres enfermas de cáncer

Cinco años después de conocer su diagnóstico, la periodista se abrió en canal en una gala benéfica para apoyar a todas las personas afectadas como ella. Lo cierto es que tiene a su lado a mucha gente que la quiere, como su amiga Isabel Jiménez y su chico, Nacho Taboada.

Han tenido que pasar cinco años para que Sara Carbonero tuviera las fuerzas suficientes para hablar del cáncer que cambió su vida. Lo hizo el pasado octubre durante la gala ELLE con la Asociación Española contra el Cáncer. Sara emocionó y conmovió a los presentes con su discurso: "No ha sido nada fácil para mí tomar la decisión de estar hoy aquí. Es la primera vez que hablo a corazón abierto sobre mi enfermedad, el cáncer. Una palabra de la que he huido durante años y a la que no me gustaba hacer referencia. Mi cariño especial para todas esas madres corajes, valientes, que vais a poder ver a vuestros hijos crecer como lo estoy haciendo yo... Cuando me dieron el diagnóstico lo que necesita era hablar con mujeres que hubieran pasado lo mismo que yo. Me dieron el impulso que necesitaba. Yo siempre voy a ser paciente oncológica... pero hay salida".

Gran apoyo emocional

Este tiempo, Sara ha seguido adelante y continúa trabajando como influencer y en su empresa de moda. Además, ha tenido a su lado a mucha gente importante. Su familia, -sus hijos, su madre y su hermana- su amiga Isabel Jiménez y su chico, Nacho Taboada, no se han separado de ella. Con él dicen que vivió una crisis en verano pero los dos lo desmintieron. Estos dos años han mantenido una relación discreta dejándose ver en varias ocasiones juntos.

POR PRIMERA VEZ HABLA DE SU ENFERMEDAD La periodista aprovechó la gala solidaria de la revista ELLE para dar un emocionado discurso sobre la enfermedad que sufre: "Hay salida", les dijo a todas las mujeres que ahora pasan por lo mismo que ha vivido ella.

DOS AÑOS JUNTO A NACHO TABOADA En agosto pasado se habló de ruptura porque durante el verano no se les vio juntos, pero tanto la presentadora como el músico lo negaron. Llevan algo más de dos años de relación o eso es lo que dicen.

SIGUE A TOPE CON SU FIRMA DE MODA Sara creó Slowlove en 2015 y lo hizo junto a su inseparable amiga, Isabel Jiménez. La firma cada año ha ido creciendo más, igual que su amistad. De hecho, la presentadora de Informativos ha estado junto a Sara durante toda su enfermedad.

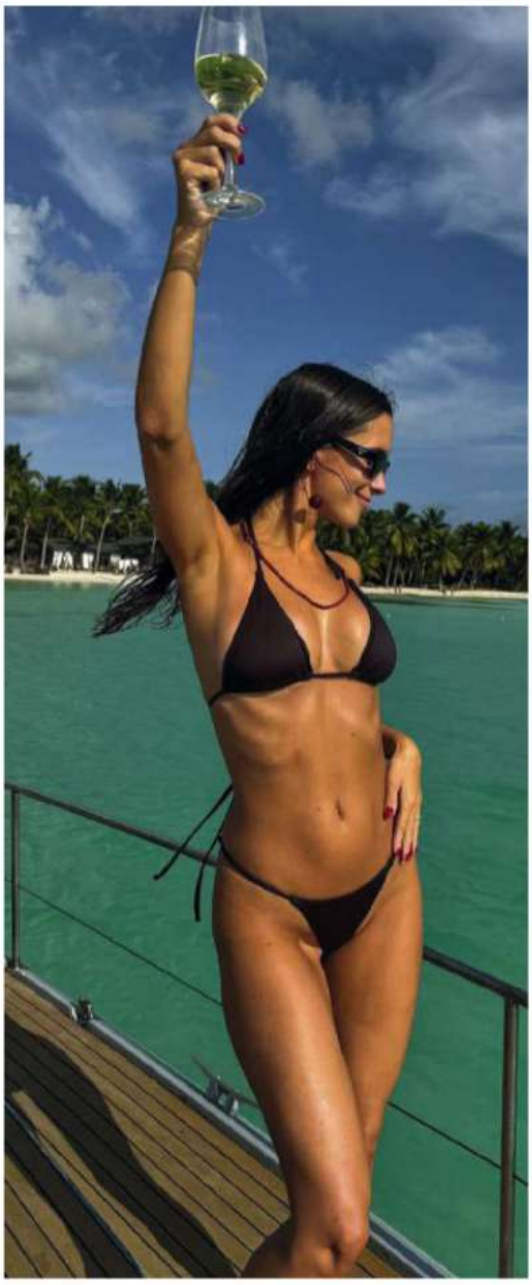
GRAN EQUIPO

María Pombo es una de las grandes creadoras de contenido, pero no lo ha conseguido sola. Tiene 16 personas a su cargo. "Que yo esté aquí no es casualidad, hay desde un mánager, un asesor, un fotógrafo, un videógrafo... ¡Es que esto es una profesión real!", asegura.

María Pombo

cumple 30 en uno de los mejores momentos de su vida

Sus hijos Martín y Vega son su debilidad, pero también su marido, Pablo Castellano, con el que acude a terapia de pareja para mejorar su relación. Además, este año ha estrenado década rodeada de amigos y cargada de proyectos.



UN DERROCHE DE CUMPLEAÑOS Ser infuencer tiene sus ventajas. Que se lo digan a María, a la que invitaron a celebrar sus 30 primaveras en un resort de lujo en Punta Cana junto a su pandilla de amigos. Todo a gastos pagados. La celebración fue tan espectacular que recibió muchas críticas en redes.

ESTRENÓ TERCERA TEMPORADA Su reality no te dejará indiferente. María Pombo se muestra sin filtros y junto a toda su familia: sus dos hijos, sus padres, sus dos hermanas y sus cuñados.

Dice que el colegio no se le daba nada bien, pero María ha conseguido labrarse un carrerón tanto como empresaria como creadora de contenido. Además, este año ha sido súper especial para ella porque ha podido cumplir su gran sueño: estrenar la casa que ha construido en Asturias, su refugio, una preciosa propiedad con terreno a la que ha llamado "Casa Vaca".

También ha celebrado por todo lo alto su 30 cumpleaños. En octubre se fue al Caribe con 24 amigos y la celebración fue bastante criticada en redes por su ostentosidad. "Creedme, sé que soy una privilegiada", apuntó. Si quieres conocerla más a fondo, en Prime Video ya está la nueva temporada de su reality.

EN PLENA FORMA Tras sufrir una crisis en su matrimonio, María y su marido, Pablo Castellano, están mejor que nunca. La pareja no dudó en reconocer en octubre que estaba acudiendo a terapia de pareja. "Estamos intentando cuidar lo que realmente queremos, que es estar juntos y que nuestros hijos sean felices", explicaron.

NUEVO DISCO

La cantante guipuzcoana prepara nuevo disco en solitario. Ella ha negado su regreso como cantante a La oreja de Van Gogh, pero la abrupta salida de Leire Martínez, contra su voluntad, ha disparado todo tipo de rumores... Habrá que esperar.

Amaia Montero

inesperada reaparición, polémica y nueva canción

Tras dos años de ausencia en los escenarios y en la vida pública, la cantante regresó por sorpresa el pasado julio en un concierto de Karol G, en Madrid. Y pocas semanas después se vio envuelta en la polémica de La Oreja de Van Gogh y Leire Martínez

De la mano de Karol G y cantando "Rosas" ante 60.000 personas, en el estadio Santiago Bernabéu de Madrid. Así reapareció la de Irún tras dos largos años de ausencia debido a problemas de ansiedad y depresión que la llevaron a estar ingresada y a recibir una larga terapia. Sin embargo, el nuevo renacer de Amaia se vio salpicado pocos meses después ante la repentina salida de Leire Martínez del grupo La oreja de Van Gogh. Rápidamente surgieron los rumores de la vuelta de Amaia a su exbanda, aunque de momento eso no ha ocurrido. Ella lo negó, y dos semanas después de estallar la polémica, lanzó el tema "Tormenta perfecta", un título que avivó aún más los rumores de su vuelta a La oreja...

REAPARICIÓN POR TODO LO ALTO Nadie esperaba su actuación en el concierto que Karol G daba en el estadio Santiago Bernabéu de Madrid. Los 60.000 asistentes estallaron en aplausos al verla micrófono en mano. Juntas interpretaron el tema "Rosas".

LA OREJA DE VAN GOGH, SIN CANTANTE Poco después de la reaparición de Amaia, la banda publicó un comunicado informando de la salida de Leire como vocalista. A día de hoy siguen sin cantante.

UNA LARGA TERAPIA A finales de 2022 Amaia subió una foto en blanco y negro a su IG que preocupó mucho a sus amigos, familia y fans. La cantante estuvo ingresada en un clínica de Navarra durante un mes. Y en verano de 2023 tuvo que volver a ser ingresada (en la imagen durante una de las salidas de la clínica).

ESTRELLA EN VENECIA

Llegó al famoso Festival de Cine con un minishort, camiseta y medias de rejilla sobre unos tacones imposibles. Y posó en la alfombra con este deslumbrante Oscar de la Renta blanco drapeado, con escote palabra de honor y abertura infinita en la pierna, dejando sin aliento al personal.

Georgina

o cómo dejar de ser la mujer de... para convertirse en icono

Reality, campañas de moda, alfombras rojas… Una vida de lujo que la de Jaca (donde vivió hasta los 17 años) es capaz de compaginar con posados en chándal rodeada de sus hijos o enseñando a sus seguidores a hacer una tortilla de patatas mientras luce look millonario.

TOP 10 EN NETFLIX La tercera entrega de su reality "Soy Georgina" se posicionó entre las 10 más vistas de la plataforma, como ya lo hizo con la segunda. Todo lo que toca esta chica se convierte en oro.

Ha estrenado con gran éxito la tercera temporada de su reality "Soy Georgina", en Netflix, donde muestra su vida de lujo en Riad, ha protagonizado una gran campaña de la firma Guess, volvió a deslumbrar en la alfombra roja del Festival de Cine de Venecia, estrenando corte de pelo. Y, por si fuera poco, Forbes la ha seleccionado en la lista de los 30 españoles más influyentes menores de 30 años, junto a nombres como los de Carlos Alcaraz, Ilia Topuria o Quevedo.

Percance de salud

Ha logrado hasta el momento una fortuna que supera los 10 millones de euros y comparte con Cristiano una valiosísima coleccion de coches de lujo. Este año, tan solo una neumonía la ha tenido apartada durante una semana de sus más de 60 millones de seguidores.

TORTILLA ENTRE DIAMANTES De esta guisa se presentó Georgina ante sus seguidores para enseñarles su receta de tortilla de patatas. Joyas de lujo como un choker de Chopard que cuesta 450.000 euros, y unas gafas de Channel de 550 euros que se puso mientras cortaba la cebolla.

FAMILIA NUMEROSA Lo mismo la vemos rodeada de glamour y lujo, que con una pinza en el pelo, rodeada de su familia (dos hijos en común con Ronaldo y tres más de él). "Me encantan las joyas con un chándal, que hay gente que ni lo entiende ni lo entenderá. Pero ya lo harán", dijo en su reality. Ella es única.

SUPUESTAS AMIGAS

De vez en cuando salen personajes como una tal Laura Warshauer, "Gigi Rowe", que dice ser antigua amiga de Kate para promocionar sus shows. Al menos, ya no surgen supuestas amantes de su marido, el príncipe Guillermo, que se ha convertido en su mayor apoyo.

Kate Middleton

su particular "annus horribilis" al anunciar su enfermedad

En shock. Así quedó Reino Unido y el mundo entero cuando la princesa de Gales comunicó que sufría cáncer, tras muchos rumores y una nefasta comunicación de la casa real. Meses después reveló que había superado la quimio, pero la lucha sigue.

Se especulaba mucho sobre su salud, se sometió a una operación de la que no se dieron detalles y quiso "tranquilizar" a todos con una foto familiar retocada por la que tuvo que disculparse. Días después, y con la polémica vigente en Reino Unido, anunció que tenía cáncer, enfermedad que meses atrás la casa real británica comunicó que padecía el rey Carlos III.

Pero poco a poco, Kate (42) retoma su agenda. Ha superado el tratamiento de quimio, aunque sus ojeras en el Día del Recuerdo, el 10 de noviembre, hicieron saltar las alarmas, las que parece que no funcionaron cuando unos encapuchados asaltaron el Castillo de Windsor. Por suerte, no les pasó nada. Ahora se espera verla por Navidad.

EL VÍDEO CON EL QUE ANUNCIÓ LA NOTICIA El 22 de marzo reveló en un emotivo vídeo lo que muchos temían, que tenía "cáncer", que estaba recibiendo "tratamiento de quimioterapia preventiva" y justificó la tardanza en contar lo que le pasaba porque les llevó su tiempo "explicar todo a George, Charlotte y Louis". Ya el 9 de septiembre anunció que había finalizado el tratamiento de quimioterapia.

FAMILIA UNIDA Kate y Guillermo solo miran por el bien de sus hijos. Aquí les vemos con los dos pequeños viendo el desfile del Trooping The Colour del 15 de junio, en el que Kate apareció por sorpresa.

LA FOTO RETOCADA Pocas veces una foto ha sido tan objeto de debate. Con motivo del Día de la Madre en el Reino Unido y para zanjar los rumores sobre su salud, los príncipes de Gales compartieron el 10 de marzo esta imagen, supuestamente tomada por Guillermo. Las agencias la retiraron por estar trucada y Kate se disculpó por los retoques.

MÁS SEGURA QUE NUNCA

A los 51, Vicky cumple a rajatabla el título de su libro: "La felicidad ni tiene talla ni tiene edad". Y este año se puede decir que está en su mejor momento. "Hay que mirarse al espejo y no juzgarse", aconseja.

Foto: Intimissimi

Vicky Martín Berrocal

diseñadora y mujer empoderada a la que se le resiste el amor

La sevillana ha tenido un año de ensueño; en cada proyecto profesional que ha emprendido ha triunfado: su podcast, su reality y su firma de moda ha subido como la espuma. Y empezó una relación con Enrique Solís, pero lo suyo sólo duró unos meses.

UNA RELACIÓN CON ENRIQUE SOLÍS Fue "Diez Minutos" quien descubrió el romance entre la diseñadora y el hijo de Carmen Tello. Estuvieron juntos apenas cinco meses, pero hasta viajaron a Roma para celebrar el 51 cumpleaños de Vicky.

UN VIDEOPODCAST DE ÉXITO Victoria Federica, Sebastián Yatra, Belén Rueda y un sinfín de personajes más han pasado por el videopodcast "A solas con..." para que Vicky les entreviste. Un trabajo que le está dando muchas satisfacciones.

Es una de las mujeres más populares de nuestro país y por méritos propios. Vicky Martín Berrocal triunfa como empresaria, diseñadora de moda, influencer –tiene 1,3 millones de seguidores– y este año además de haber probado como colaboradora de "TardeAR" ha firmado un reality con su "clan" (su hija, su madre y su hermana). Por si fuera poco, arrasa con el videopodcast "A solas con...", por el que pasan muchos famosos.

Una relación corta

Lo único que se le resiste a Vicky es el amor. Este año nos sorprendió con Enrique Solís, pero su historia duró pocos meses. ¿Será 2025 su año? ¡Que siga la racha!

PROTAGONIZA UN REALITY CON SUS "CHICAS" "Las Berrocal", así se llama el docureality que Vicky está grabando con las mujeres de su vida: su hija Alba, su hermana Rocío y su madre, Victoria. Lo emitirá Movistar Plus+ y consta de cuatro capítulos. "Está siendo mágico hacer 'Las Berrocal' con mi clan", ha dicho Vicky.

VINO, LLEGÓ Y TRIUNFÓ

Durante los diferentes actos de los Premios Princesa de Asturias, Carolina disfrutó muchísimo de la experiencia. Al recoger su premio, en el Teatro Campoamor, miró al cielo y se lo dedicó a su padre, fallecido en el año 2020.

Carolina Marín

la campeona con la que lloramos en los JJ.OO. de París

Este año ha sido un carrusel de emociones para la deportista onubense: su tercera lesión de rodilla, la ruptura con su pareja y por fin, la mejor noticia: el Premio Princesa de Asturias del Deporte, un reconocimiento más que merecido.

La tricampeona mundial de bádminton es una mujer joven y peleona que se encuentra recuperándose de la lesión pero que no se rinde y no quiere que su carrera profesional acabe ya, de hecho ha declarado: "Me gustaría retirarme en una pista de bádminton... en mi casa (Huelva)", y seguro que lo consigue.

Querida por todos

Su carácter luchador y alegre hacen que sea un personaje muy popular y entrañable. Tiene más de 600.000 seguidores en Instagram y más de 225.000 en TikTok.

Además, está muy ilusionada, ya que pronto va a estrenarse su documental, "Carolina Marín. La lucha infinita" en Movistar Plus+.

UNA LESIÓN QUE COSTÓ UNA MEDALLA DE ORO La onubense competía con la china He Bing Jiao cuando sufrió la lesión. Cuando Jiao recogió su medalla, lo hizo con un pin con la bandera de España, en reconocimiento al trabajo de Carolina, quien declaró: "Me he llevado otra medalla que vale más".

MUY CÓMPLICE CON LA PRINCESA Y LA INFANTA Carolina fue galardonada con el Premio Princesa de Asturias de los Deportes 2024. Es la tercera mujer en lograrlo. Durante una cena en el marco de los Premios, Carolina se sentó al lado de la infanta Sofía, con la que demostró tener mucha complicidad.

FIN DE SU RELACIÓN CON GEN ESTEBAN
Carolina y el atleta de la Real Sociedad salieron más de un año y él estaba muy integrado en la familia de Marín, muchas fotos de la pareja así lo confirman. No se sabe cuándo rompieron, pero en el cumpleaños de ella, el 15 de junio, Gen no estaba a su lado.

"LLEVO A ASTURIAS EN EL CORAZÓN"

Hizo esta declaración de amor a sus orígenes nada más recibir la Medalla de Asturias. También recibió el título de Alcaldesa Honoraria de Oviedo. Fue el 24 de octubre, antes de la entrega de los premios que llevan su nombre.

Princesa Leonor
empieza a tomar las riendas, asumiendo más responsabilidades

La Heredera ya camina sin la sombra de sus padres, los reyes Felipe y Letizia. Pasó de la formación militar en Zaragoza a Marín, estuvo en Portugal, en los JJ. OO. de París… y en enero se embarcará durante más de seis meses en el "Juan Sebastián Elcano".

ADIÓS, ZARAGOZA El 3 de julio recibió su despacho de alférez, además de la Gran Cruz del Mérito Militar con distintivo blanco, que le impuso su padre. Cerró así su etapa en la Academia General Militar.

El año ha sido para enmarcar. No ha parado, encadenando la formación militar en Zaragoza con Marín, pero también se lo ha pasado muy bien. Leonor ha vivido a tope sus 18, encantada de volar fuera del nido (con sus padres, los reyes Felipe y Letizia, pendientes de ella) y haciendo amigos, equivocándose como le toca… También ha disfrutado de su hermana en los JJ. OO. de París o en las vacaciones en Palma. Y ha demostrado que está lista para capitanear los Premios Princesa de Asturias. Pronto la veremos en el "Juan Sebastián Elcano"…

CONDUCIENDO SIN "L" El 7 de agosto la vimos conduciendo por primera vez. En el coche iban su hermana Sofía, su madre Letizia y su abuela Sofía, después de unas compras por el centro de Palma. Y nos llamó la atención un detalle: iba sin la "L" que deben llevar los novatos, como era su caso. Casa Real no dio unas explicaciones claras de por qué conducía sin la preceptiva placa que han de llevar los que se acaban de sacar el carnet de conducir.

PRIMER VIAJE OFICIAL EN SOLITARIO Portugal ha sido su primer destino. En Lisboa la esperaba el presidente Marcelo Rebelo de Sousa, que la trató como si fuera una hija… o nieta.

HORÓS

ACUARIO

21-1 al 18-2

SALUD: Esta semana el Sol te favorece, estarás pletórica y con un humor envidiable. Tienes que aprovechar para hacer deporte y las actividades que te gustan. Tu humor va a contagiar a tu familia y amigos.

AMOR: Sientes que no tienes ganas de comprometerte, porque te gusta sentirte libre y feliz sin dar explicaciones. Pero si tienes pareja, esta semana va a reinar la sensualidad en vuestra relación, ya que Venus te alumbra. Según el Dos de Copas, un familiar te va a dar una noticia agradable.

FORTUNA: Tu economía va a empezar a prosperar gracias a esa idea que pusiste en marcha hace poco.

ARIES

21-3 al 20-4

SALUD: Tu piel es sensible y debes protegerla de las bajas temperaturas. Utiliza una buena crema hidratante. Llevas tiempo sintiéndote agotada y no logras dormir bien, te recomiendo que visites a tu médico.

AMOR: Llevas tiempo sin pareja y te atrae gente complicada. De hecho, el Dos de Bastos me indica que vas a vivir una situación desagradable. Además, tienes que vigilar la estabilidad de tu familia, que bien sabes que depende de ti. Una persona mayor te ayudará con los niños pequeños de tu casa.

FORTUNA: El Tres de Oros me indica que si no tienes trabajo pronto encontrarás lo que tanto tiempo llevas buscando. El negro y el cuatro te darán suerte.

TAURO

21-4 al 20-5

SALUD: La influencia negativa de Mercurio en tu signo va a hacer que te sientas con poco ánimo. Debes empezar a ponerte las pilas, tienes que resurgir. Aunque te parezca imposible, con un poco de empeño lo vas a conseguir.

AMOR: Atraes a gente más joven que tú, y aunque puedes vivir una historia bonita al principio, todo se irá disolviendo con el paso de los días. Si tienes pareja, aclara tus sentimientos inmediatamente y sobre todo no juegues a dos bandas.

FORTUNA: La carta del Dos de Espadas me indica que tienes que tener mucho cuidado en el trabajo. Los astros no te favorecen y podrías complicarte la vida si eres partícipe de engaños o mentiras.

LEO

23-7 al 23-8

SALUD: Los cambios de temperatura te pueden hacer volver a recaer en un catarro mal curado. De ánimo vas a estar bastante bien y no te sentirás cansada ni con estrés. Cuentas con el apoyo de la Luna.

AMOR: Si tu corazón no está ocupado, tienes que aceptar las invitaciones de tus amigos. Sal de la rutina y diviértete un poco. No te hagas cargo de ningún familiar, ya que con el nivel de trabajo que tienes no podrías cuidarle como debes.

FORTUNA: La carta del Tres de Oros me indica que debes empezar a poner un poco más de tu parte y, sobre todo, debes rematar los estudios que has empezado, si quieres prosperar en el mundo laboral.

VIRGO

24-8 al 23-9

SALUD: En las últimas semanas estás reteniendo líquidos, y eso te hace sentir hinchada; tienes que beber más agua entre horas y evitar las grasas. Empieza también a hacer más ejercicio, porque últimamente estás muy sedentaria y no haces nada.

AMOR: Debes evitar querer controlar todo con tu pareja. Estáis viviendo un bache y discutís demasiado. Sigue mi consejo y habla con él, todo volverá a la normalidad en poco tiempo. Si no tienes pareja, vas a seguir así hasta el comienzo de 2025.

FORTUNA: No soportas los malos modos con los que tu jefe se dirige a ti en los últimos tiempos. Intenta hablar con él para revertir la situación. El número seis y el color blanco te darán suerte esta semana.

LIBRA

24-9 al 23-10

SALUD: La influencia lunar no te favorece demasiado y te estás empezando a abandonar. Tienes pereza a la hora de cuidarte, tanto física como psicológicamente. Empieza a pensar más en ti.

AMOR: Es bueno que escuches más a tu pareja. Si has empezado o retomado una relación, es mejor que dejes claros tus sentimientos y preparar un viaje para saber lo que realmente sentís el uno por el otro. Así la relación irá mejor y mucho más segura.

FORTUNA: No pretendas buscar ofertas de ocasión para invertir tu dinero, porque puedes salir perjudicada. El Cinco de Espadas me indica que tus nervios te pueden jugar una mala pasada en el trabajo.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

SALUD: Debes tomar algo que te facilite las digestiones. Evita los guisos muy condimentados o grasientos, también el picante y las bebidas con gas. Tu estado de ánimo es bastante bueno y querrás hacerte un cambio de imagen. Estarás estupenda.

AMOR: Marte hará que te sientas feliz esta semana, aunque puede que tengas algún momento de bajón al echar de menos a alguien a tu lado que ya no está. Tienes que pensar en positivo y rodearte de tu familia y amistades. Respecto al amor, todo irá como lo habías planeado.

FORTUNA: No confíes en la suerte en temas laborales. Debes centrarte en lo que haces y luchar por ello. Al final, lo conseguirás.

SCOPO

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

Por Nati Minerva.

GÉMINIS
21-5 al 21-6

SALUD: Ha llegado el momento de dedicarle más tiempo a tu físico. Debes dejar a un lado las grasas, las comidas copiosas, el dulce y el alcohol. Tienes que ponerte una tabla de ejercicios diarios para estar en forma.

AMOR: Tu carácter está más sensible de lo habitual, el actual ciclo lunar te está afectando y te hace enfadarte sin motivo alguno. Si no tienes pareja, esta semana puedes tener un conflicto con un ex. Déjale las cosas claras desde el primer momento y, sobre todo, ponte en tu lugar.

FORTUNA: En el terreno laboral tienes todo a tu favor y vas a conseguir lo que te propongas. El número cero y el color rosa te darán suerte esta semana.

CÁNCER
22-6 al 22-7

SALUD: Tu salud es bastante buena y ha llegado el momento de cuidarte un poco más y ponerte en forma. Evita las comidas que no te favorecen y haz ejercicio. Cógete unos días de descanso.

AMOR: Si hubo complicaciones en tu relación, todo se ha solucionado. Esta semana Urano va a favorecer a los Cáncer que no tengan pareja. Va a propiciar encuentros inesperados. Aprovecha este momento si has dejado o te ha dejado tu ex. Tu familia te quiere mucho, pero te agobian demasiado, dales esquinazo.

FORTUNA: No debes comentar tus ideas con nadie porque corres el riesgo de que se trastoquen, o incluso que te las roben.

SAGITARIO
23-11 al 21-12

SALUD: No tienes que obsesionarte pensando en cosas que te van a pasar o no, porque puedes caer en una depresión. Tienes que cambiar el chip y ser más positiva. Procura salir más de casa y pasar buenos ratos con tus amistades.

AMOR: Tenías mucha ilusión en esa relación que comenzaste, pero tú mejor que nadie sabías que estaba muerta desde el principio. Tranquila porque pronto aparecerá esa persona que tanto tiempo llevas buscando. La visita sorpresa de un familiar que vive en otra ciudad te hará ilusión.

FORTUNA: En el trabajo no te van a faltar las oportunidades de demostrar todo lo que vales. No las desperdicies. Aunque alguien te puede hacer una faena.

CAPRICORNIO
22-12 al 20-1

SALUD: Si te has hecho un tratamiento en los dientes, los resultados van a ser excelentes. Tantas salidas nocturnas te van a pasar factura, así que es mejor que aminores la marcha. Tienes que procurar dormir más y descansar para rendir bien.

AMOR: Te gusta ir a tu aire, pero en estos momentos es cuando más necesitas tener una pareja para compartir tus problemas y lograr superarlos. Si hace poco que pusiste punto y final a una relación, alguien más joven te hará salir del pozo en el que sientes que estás. Así me lo indica la carta del Uno de Copas.

FORTUNA: Es un buen momento para pensar en un cambio de trabajo, aunque te haga cambiar también de ciudad.

NUMEROLOGÍA

Para saber qué número somos, tendremos que sumar todos los números de nuestra fecha de nacimiento, simplificándolo en uno. Ejemplo: Fecha de nacimiento: 12-10-1995 Sumaremos: 1+2+1+0+1+9+9+5= 28; 2+8= 10; 1+0= 1 El resultado es el 1, por lo que éste será nuestro número natal.

1 Llegan nuevas propuestas laborales. Estúdialas.

2 Si estudias tendrás suerte en lo relacionado con los exámenes.

3 Te favorecerán todos los temas relacionados con tu economía.

4 No le niegues una cita a nadie. Puede ser una oportunidad.

5 Un amor va a llamar a tu puerta. Aprovecha la oportunidad.

6 Alguien te va a dar una buena noticia en el marco familiar.

7 Tu estado de ánimo es idóneo para comenzar una relación.

8 Tus problemas económicos se van a solucionar.

9 Es el momento de declarar tus sentimientos.

PISCIS
19-2 al 20-3

SALUD: Te cuesta un poco digerir la comida, comer más despacio te puede favorecer. Te sentarán bastante bien las infusiones. Te sentirás un poco estresada y con la sensación de que no llegas a todo.

AMOR: No discutas por tonterías con tu pareja, últimamente estás muy irascible. Respecto al terreno laboral, puede que tengas una discusión con alguien de tu trabajo a quien consideras como de tu familia.

FORTUNA: Te estás empezando a agobiar por las deudas y los pagos pendientes, y más si tienes un negocio propio. Todo saldrá bien, pero debes tener paciencia.

Yo opino

por ángel antonio herrera

Cayetano Rivera ha dicho adiós a los ruedos, aunque no sé yo si de ser torero se retira uno algún día. Quiero decir que la torería se tiene o no se tiene, con lo que un matador lo es más allá del traje de luces. Él ha sido torero de lámina, porque **Giorgio Armani** le bordó vestuario, y porque es un apolo con montera que llegó a posar incluso en reportajes con **Isabel Preysler.** Ahora anda nuestro hombre fijo en el amor de **María Cerqueira,** tras navegar la aventura de pareja con **Eva González** y **Blanca Romero.** Hubo un tiempo en que España dedicaba su tertulia a discutir quién de los dos hermanos gustaba más, si Cayetano o su hermano **Francisco Rivera Ordoñez.** Eso fue hace tiempo, o no tanto. La vida pasa, y las tertulias se apagan, y los guapos de verdes lunas se retiran a la vida de particular, porque toca, y porque sí. Cayetano vivirá de sus negocios, que los tiene, y prósperos. Y de ser torero, aunque no haya toro, porque de la torería no se puede retirar nunca.

Con un vídeo en Instagram, Cayetano Rivera (47) anunció que dejaba el toreo. Aquí, en un corrida benéfica en Guillena, Sevilla, el 19 de octubre.

A tenor de lo previsto en la normativa vigente de protección de datos (RGPD) le informamos que TELEPHONE PUBLISHING, S.A. con CIF A80464688 y domicilio a estos efectos en Avda. Cardenal Herrera Oria, 3. Madrid, como Responsable del Tratamiento, tratará los datos de carácter personal facilitados con la finalidad de comunicarse con Ud. para prestarle los servicios contratados y/o atención de consultas acerca de dichos servicios. La legitimación para el tratamiento de sus datos para las finalidades expuestas, es la relación contractual o precontractual en la que Ud. es parte, y/o el interés legítimo del responsable del tratamiento. Sus datos serán conservados durante la vigencia de la relación comercial entre ambas partes, más el tiempo de conservación previsto en la legislación específica. En caso de que Ud. ejercite sus derechos de supresión y/o oposición, estos datos serán bloqueados y una vez pasado el plazo legal de conservación, se eliminarán de nuestras bases de datos. Tiene derecho a acceder, rectificar, suprimir, limitar u oponerse al tratamiento, así como a portar sus datos, dirigiéndose por escrito a TELEPHONE PUBLISHING, S.A. en la dirección arriba indicada o a clientestp@telephonepublishing.es.

DIEZ MINUTOS

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

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

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

REDACCIÓN WEB:
webdiezminutos@hearst.es
Rosa María Prieto (Directora Digital) rmprieto@hearst.es
Silvia Criado (Jefa de Sección) scriado@hearst.es
Magdalena Piñero mpinero@hearst.es
Daniel Reyes dreyes@hearst.es
Ignacio Herruzo iherruzo@hearst.es
Nora Cámara ncamara@hearst.es
DISEÑO
Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es
FOTOGRAFÍA
Fernando Roi, Ana Ruiz, Pablo Sarabia, Guillermo Jiménez
ASISTENTE REDACCIÓN
María José G. Pajares mjgarcia@hearst.es
REDACCIÓN: C/Agustín de Foxá, 4, 28036 Madrid
Tel.: 91 728 70 00.

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

EDITA: Hearst España S. L.
CONSEJERA DELEGADA
Cristina Martín Conejero
DIRECTORA EDITORIAL
Benedetta Poletti
DIRECTOR FINANCIERO Y OPERACIONES SUR EUROPA
Marcello Sorrentino
DIRECTOR DE MARKETING
José Ángel Morales
DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN
César Portilla
DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL
Carlos Alonso
DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES
Manuel Poyato
DIRECTOR DE DIFUSIÓN
Guillermo Moreno
DIRECTORA DE COMUNICACIÓN
Eva Calle
DIRECTORA CREATIVA
Inmaculada Jiménez
DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS
Joaquín Millán
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN
Carlos Bohúa
DIRECTOR DE HEARST STUDIO
Miguel Ruiz-Bravo Goytre
DIRECTOR DE INFORMÁTICA
Carlos Amorós
DIRECTOR DE ASESORÍA JURÍDICA
Ignacio Díaz

PUBLICIDAD:
DIRECTOR PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN: Rubén Cordero
DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS: Sandra Prosperi
DIRECTOR HEARSTMADE: Luis Quintana
DIRECTORA HEARST LIVE: Inés Pérez
DIRECTORA PUBLICIDAD INTERNAC. IMPORT: María Moruno
MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4. 28036 MADRID.
Tel.: 91 728 70 00.
DIRECTORA COMERCIAL: Mª Luisa Ruiz de Velasco
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Gema Cardozo
COORDINADORA PRINT: Silvia García
DIRECTORA COMERCIAL DIGITAL: Nora Recio
DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA: Ignacio Tomé
DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Marta Conget
DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA: Ignacio Tomé
COORDINADORA DIGITAL: Marta Gadea
BARCELONA: C/ Consell de Cent, 334-336, 6º 1º,
08009 Barcelona Tel.: 93 566 15 58.
DIRECTORA COMERCIAL: Luz Roca de Viñals
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Esther Sales
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Leticia Martín
COORDINADORA PRINT/DIGITAL: Amparo Gasull
VALENCIA: Bárbara Sanchis. Tel.: 650829419

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

IMPRESIÓN: Edición Normal : Comecso Gráfico / Grafinter.
Edición Pocket : Rotocobrhi

DISTRIBUCIÓN: SGEL
ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:
Tel.: 91 112 62 60 de lunes a viernes 9.00 h a 14.00 h.
suscripciones@hearst.es
Canarias P. V. P.: 7,65 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte aéreo. Ceuta y Melilla: 7,50 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte. Asociada a la Fed. Int. de Prensa Periódica, FIPP.

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

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

LA BUENA VIDA CON ESTILO

RECETAS• RESTAURANTES • POSTRES • REGALOS • DESTINOS • CHEFS

elle.es/gourmet

corioliss
C 5
www.corioliss.es