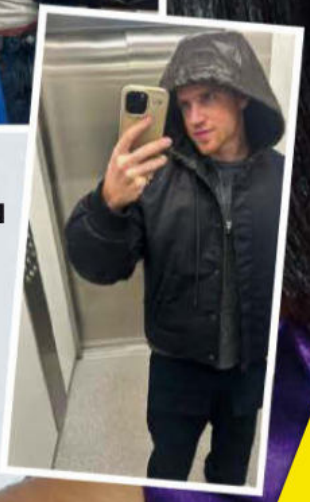
DIEZ MINUTOS

25 DICIEMBRE 2024•NÚM. 3828

GER,NID 7,0€ FR,BEL,IT 4.8€, UK 5.5€ PT Cont 2.8€, CHF 9.5, Andorra 2.5€

SOLO 2,50€ Canarias 2,65€

PÍDELO EN TU KIOSCO POR SÓLO **1€** MÁS



La cantante y Bernardeau han tenido varias citas y planean escapada en Fin de Año

AITANA Y MIGUEL segunda oportunidad

EXCLUSIVA

JOSÉ MARÍA ALMOGUERA Entra enamorado en GH Dúo

GRISON tras el reto Men's Health: "Mi chica está encantada con el resultado"

COCINA FÁCIL, SANA... ¡Y CON TODO EL SABOR!

by Samantha

Descubre con Samantha, nueva embajadora de Experience Fresh, una nueva forma de disfrutar la cocina, fácil, saludable y con mucho sabor.

Con los microondas 4 en 1 con función vapor, freidoras de aire, panificadoras y exprimidores de baja velocidad de Panasonic convierte cada plato en un aliado para tu bienestar y descubre lo sencillo que es cuidar de ti y de los tuyos, ¡sin renunciar al sabooor!

www.panasonic.com/es
www.experience-fresh.eu

Panasonic

Número 3728• 01-01-2025

LAS UVAS DE MEDIASET

Blanca Romero, Ion Aramendi, Ángeles Blanco y Ricardo Reyes

2025 promete ser el año de Blanca Romero. Antes de estrenar el programa "Next Level Chef", la ex de Cayetano Rivera, y madre de Lucía Rivera, retransmitirá las Campanadas de Mediaset España junto a Ion Aramendi, desde Lanzarote. Una hora después, Ángeles Blanco y Ricardo Reyes presentarán las segundas Uvas desde la isla, en una nueva retransmisión de Telecinco minutos antes de las 24.00 del horario del archipiélago canario. Todos lo tendrán difícil para conquistar a la audiencia. Competirán con David Broncano y Lalachus en TVE, y Cristina Pedroche y Alberto Chicote en Antena 3. Más información sobre todas las Campanadas en página 32.

REPORTAJES

Raphael
Descartado un ictus
El artista sigue ingresado, haciéndose pruebas..... **18**

Marisa Paredes
Adiós a la genial actriz
El mundo del cine y el teatro despide a la chica Almodóvar..... **20**

"Royals" navideños
De Mónaco a Bélgica
Alberto, Charlene y sus hijos; Matilde de Bélgica; y Meghan y Harry..... **26**

Diez Minutos cuidad de ti
Moda, Nutrición, Belleza...

Sonsoles Ónega:
"He estado al filo del agotamiento".

Los 10 hombres del año:
David Broncano, Pablo Motos, Pedro Almodóvar, Jorge Fernández, José Coronado, Juan del Val, Lamine Yamal, Rafa Nadal, Ilia Topuria y el rey Felipe VI.

Horóscopo

Valeria Vegas: Víctor Elías.

Gente con estilo:
Paula Monreal (Paufeel).

Ángel Antonio Herrera:
Los hermanos Casas.

RIHANNA

Compras festivas en familia

Alucinados se debieron de quedar los trabajadores y clientes del centro comercial de West Hollywood donde la cantante, acompañada de su pareja ASAP Rocky y su bebé RZA, estuvo empujando un carrito y compró papel de regalo y otros artículos para la Navidad.

GERI HALLIWELL

Orgullosa de su marido

Y no es para menos, ya que Christian Horner –jefe del equipo Red Bull Racing– recibió de manos del Rey Carlos de Inglaterra la Orden de Comandante del Imperio Británico. Un reconocimiento que recogieron en el Palacio de Buckingham, y para tal ocasión Geri eligió un look blanco total.

ALEC BALDWIN

De fiesta con Hilaria en Nueva York

El actor y su esposa posaron así de románticos en la presentación del espectáculo "All In: Comedy About Love By Simon Rich", en Nueva York. Tras el posado "serio" la pareja se marcó un baile en el photocall, haciendo gala de su buen humor.

STARLITE FESTIVAL

Celebra la Navidad

Desiré Cordero, Patricia Conde y Elena Tablada, entre otras muchas invitadas, no quisieron perderse las novedades del Starlite Festival que se celebrará en Madrid hasta Fin de Año y por donde desfilarán importantes artistas.

CLARA LAGO

Estrena comedia navideña

La actriz ha estrenado su nueva película, "Un lío de millones". Clara Lago comparte protagonismo con Antonio Resines, Gracia Olayo y Alberto Olmo en esta comedia dirigida por Susan Béjar. La película trata el tema del síndrome del nido vacío, que lleva a unos padres a fingir que les ha tocado la lotería para que sus dos hijos se interesen por ellos.

DIEGO EL CIGALA

Condenado por malos tratos

El Juzgado número 3 de Jerez de la Frontera ha condenado a Diego El Cigala a dos años y un mes de prisión por malos tratos y vejaciones hacia su exmujer, Kina Mendéz. La sentencia no es firme y el cantante puede recurrir ante la Audiencia Provincial de Cádiz.

BLANCA ROMERO

Debuta como presentadora

La modelo asturiana siempre ha dicho que adora comer y cocinar. Por eso, Blanca Romero está feliz con su nuevo proyecto en Telecinco, donde presentará "Next level chef". En el concurso se enfrentarán una selección de influencers gastronómicos, chefs profesionales y cocineros amateurs.

VER CAMPAÑA
CONDUCE
SIEMPRE
COMO SI LLEVARAS
EL PLATO PRINCIPAL
DE LA COMIDA
DE NAVIDAD
CONDUCIR ES CONVIVIR
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DEL INTERIOR
DGT

GABRIELA ANDRADA

En la premier de "Culpa tuya"

Es hija de la mítica presentadora del Tiempo, Minerva Piquero, y Gabriela Andrada ya se ha hecho un hueco, con derecho propio, en el cine. La actriz da vida en "Culpa tuya" a Sofía, la nueva compañera de trabajo de Nick, el protagonista. "La gente odia mi personaje, pero no soy tan mala", dijo. La película se estrena el 27 de diciembre en Prime Video y promete ser un éxito.

RANIA DE JORDANIA

Visita a las hermanas del Rosario, en Ammán

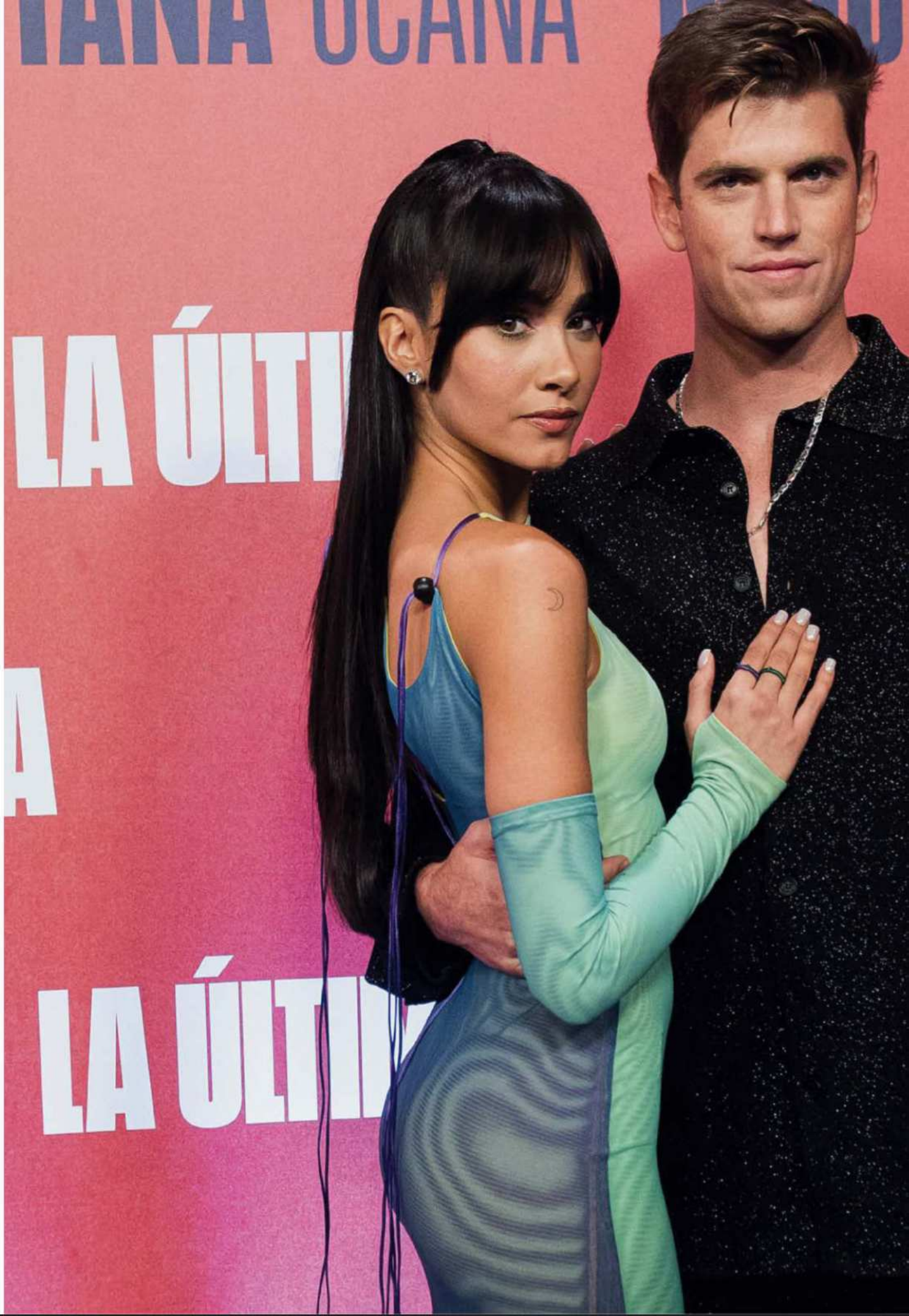
Guapísima, con un look de la firma Max Mara, cuyo precio alcanza los 1.250 euros, acudió hace unos días Rania de Jordania a visitar a las hermanas del Rosario, en Ammán. Allí, además de charlar con las monjas seguro que pidió por su primera nieta, Imán, con la que se deshace en mimos: "El tiempo vuela cuando estoy con ella", dijo.

El Arte de la Confitería

www.turronychocolates.com

Doña Jimena

C/ Alcalde Juan Vallejo, 74
23660 Alcaudete (Jaén) - SPAIN


TANA OCAÑA
LA ÚLTI
A
LA ÚLTI

Aitana y Miguel Bernardeau segunda oportunidad

La expareja está viviendo un acercamiento y todo apunta a que han retomado su historia de amor. Dicen que la cantante y el actor ya preparan una escapada para celebrar el Fin de Año juntos.

Horas antes de este posado, en la presentación de "La última", Aitana rompía con Miguel. Ambos disimularon.

Aitana y Miguel vivieron una relación muy intensa durante cuatro años. Su historia logró sobrevivir al vertiginoso despegue de sus carreras, y también a una pandemia mundial, que pasaron juntos en Ibiza. A finales de 2022, y tras rodar una serie juntos ("La última"), la cantante rompía con Miguel para empezar a salir con Sebastián Yatra. El actor se quedó destrozado: "No lo elegí y creo que eso es lo que me hizo bajar a los infiernos, por así decirlo. Desde ahí me he reenamorado de una forma muy bonita de mi profesión porque es lo que me ha ayudado a recuperar la ilusión", confesó en "Esquire".

Ahora, dos años después, todo indica que Miguel y Aitana han vuelto a retomar su historia. Desde que rompieron, él no ha tenido pareja, por lo menos oficial, mientras que ella ya ha zanjado definitivamente su historia con Yatra, después de unas idas y venidas que acabaron por desencantarla.

Cena en un reservado

Dicen que su acercamiento se produjo en Valencia, cuando los dos acudieron a la localidad de Catarroja como voluntarios tras la catástrofe de la DANA. Después, el pasado 1 de diciembre, Miguel Frigenti aseguró en su podcast que Aitana y Miguel se habían citado en Madrid para cenar: "Llegaron en el Tesla rojo del actor, aunque luego entraron por separado. Estuvieron comiendo en el restaurante uruguayo Charrúa, en un reservado enorme. Se les vio muy acaramelados y haciendo manitas. Estaban en actitud de pareja". Los rumores de la vuelta empezaron a sonar con más fuerza, y ellos no 'ayudaron' a combatirlos.

Estas dos fotos hicieron saltar todas las alarmas: se hicieron un selfie para IG en el mismo ascensor.

A PESAR DE SU RUPTURA, **AITANA Y MIGUEL** SIEMPRE HAN MANTENIDO INTACTO EL CARIÑO MUTUO

De hecho, días después de su cena en Madrid, la cantante y el actor se hacían el típico selfie en un ascensor –por separado– pero sus fans no tardaron en apuntar que se trataba del mismo elevador. El periodista Javier de Hoyos fue más allá y aseguró que había hablado con el entorno de la pareja y que le habían confirmado que Miguel y Aitana tenían previsto irse de escapada esta Navidad, del 30 de diciembre al próximo 4 de enero: "El lugar no se sabe, pero quizás vayan a Ibiza, donde los padres del actor tienen una casa".

Aitana, muy unida a la hermana de Miguel

Esta segunda oportunidad pinta bien. Ya se conocen de sobra y ahora los dos se han reencontrado en un momento más maduro. Miguel se ha convertido en un actor solvente y con una gran proyección, sobre todo después de participar en la serie "Querer", donde se ha ganado el aplauso de la crítica. Por su parte, Aitana trabaja entre Madrid y Miami, donde está perfectamente asentada en cada una de las casas que tiene en ambas ciudades.

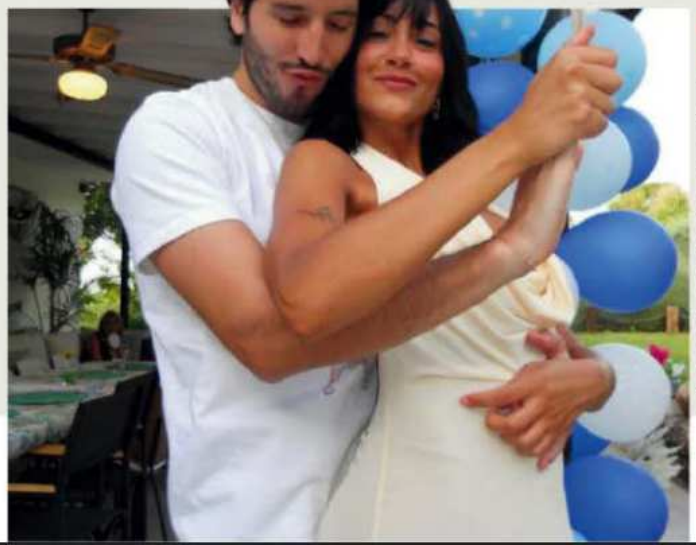
Lo bueno de su ruptura es que no se tiraron los trastos a la cabeza y la cantante mantiene todavía una excelente relación tanto con la madre

Juntos **en Valencia**

Aitana y Miguel coincidieron en Catarroja, Valencia, donde los dos estuvieron retirando barro como voluntarios. El buen rollo entre ellos fue constante.

de Miguel, Ana Duato, como con su hermana María. De hecho, el pasado mes de agosto, Aitana y su 'excuñada' pasaron juntas unos días de vacaciones en la isla de Ibiza. En esta segunda parte, además, tampoco estará revoloteando Sebastián Yatra, que actualmente se encuentra en Broadway protagonizando el musical "Chicago".

Agencias



RUPTURA DEFINITIVA

Mientras salía con Miguel, Aitana y Sebastián Yatra eran mejores amigos, una amistad que fue más allá en cuanto la cantante rompió con el actor, a finales de 2022. Aitana y Yatra lo dejaron definitivamente el pasado mes de agosto, después de algunas idas y venidas. El colombiano aseguró en una entrevista que le costaba ser fiel tras un año de relación.

EXCLUSIVA

José María Almoguera

Entra en "GH dúo" enamorado

Tras el anuncio oficial de su participación en el reality, descubrimos al hijo de Carmen Borrego paseando por Madrid con su chica, Aitana, una compañera de trabajo a la que conoció hace unos meses en Mediaset.

Hace unos meses, cuando se publicó su primera imagen juntos, se dijo que José María Almoguera estaba disfrutando de su soltería tras su separación de Paola Olmedo y que esa "pillada" era fruto de una aventura de verano, pero a día de hoy, "Diez Minutos" está en disposición de asegurar que el hijo de Carmen Borrego se marcha a "GH dúo" enamorado. Y la afortunada no es otra que Aitana, una joven vasca, de Vitoria, compañera de Mediaset a la que conoció mientras ambos trabajaban en "Así es la vida", el espacio que presentaba Sandra Barneda. Junto a ella le hemos visto súper cariñoso por las calles de Madrid, disfrutando de la cotidianidad de una historia de amor. Las imágenes que acompañan al reportaje fueron captadas el pasado martes 17 de diciembre. José María salió de su casa, situada en el centro de la capital, y se marchó a recoger a Aitana, a su domicilio. Ella le estaba esperando para hacer deporte juntos. Al parecer los dos están matriculados en un gym que está pegado a la casa de ella, señal inequívoca de que quieren pasar juntos todo el tiempo que tienen libre.

Con estrella Michelín

Tras hacer deporte, ambos se marcharon al domicilio de Aitana, donde se cambiaron de ropa. Vamos, que de momento no conviven, pero es evidente que él ya tiene allí más que su cepillo de dientes... Y después del gym fueron a comer. El hijo de Carmen Borrego y su chica eligieron un elitista local de la capital, con estrella Michelin. Se trata del restaurante Ovillo, del chef Javier Muñoz-Calero. Y por el precio del menú (desde 70 euros, aproximadamente, por persona) quizás tenían algo que celebrar...

La pareja estuvo comiendo en el restaurante Ovillo, con una estrella Michelín. El menú parte de unos 70 euros por persona.

¡A por Marc!
Tras pasar el día juntos, José María y Aitana acudieron a la guardería a recoger al hijo de él, Marc. Parecían una familia...

JOSÉ MARÍA Y AITANA SE MOSTRARON MUY CARIÑOSOS POR LA CALLE.

Después de entrenar, volvieron a casa de Aitana paseando.

Igual brindaron por el dinero que se va a embolsar participando en el reality de Mediaset. ¿Entrará su madre con él o quizás su ex, Paola Olmedo? Todavía no hay nada oficial, pero lo cierto es que en ambos casos sería un bombazo. Carmen ha asegurado que ella no será concursante, pero claro, los contratos son confidenciales y "donde dije digo, digo Diego..." "Espero que José María demuestre quién es. No me gustaría condicionarle, pero sí le he dicho que me gustaría tener una conversación con él antes de que entre para darle algunos consejos

A casa **de ella**

Después de hacer deporte se marcharon a casa de Aitana a cambiarse de ropa. Aún no conviven pero él tiene ya su ropa allí.

como madre... La defensa que le voy a hacer aquí fuera a lo mejor hace que nos unamos", explicó Carmen Borrego en "Vamos a ver".

Navidades separados

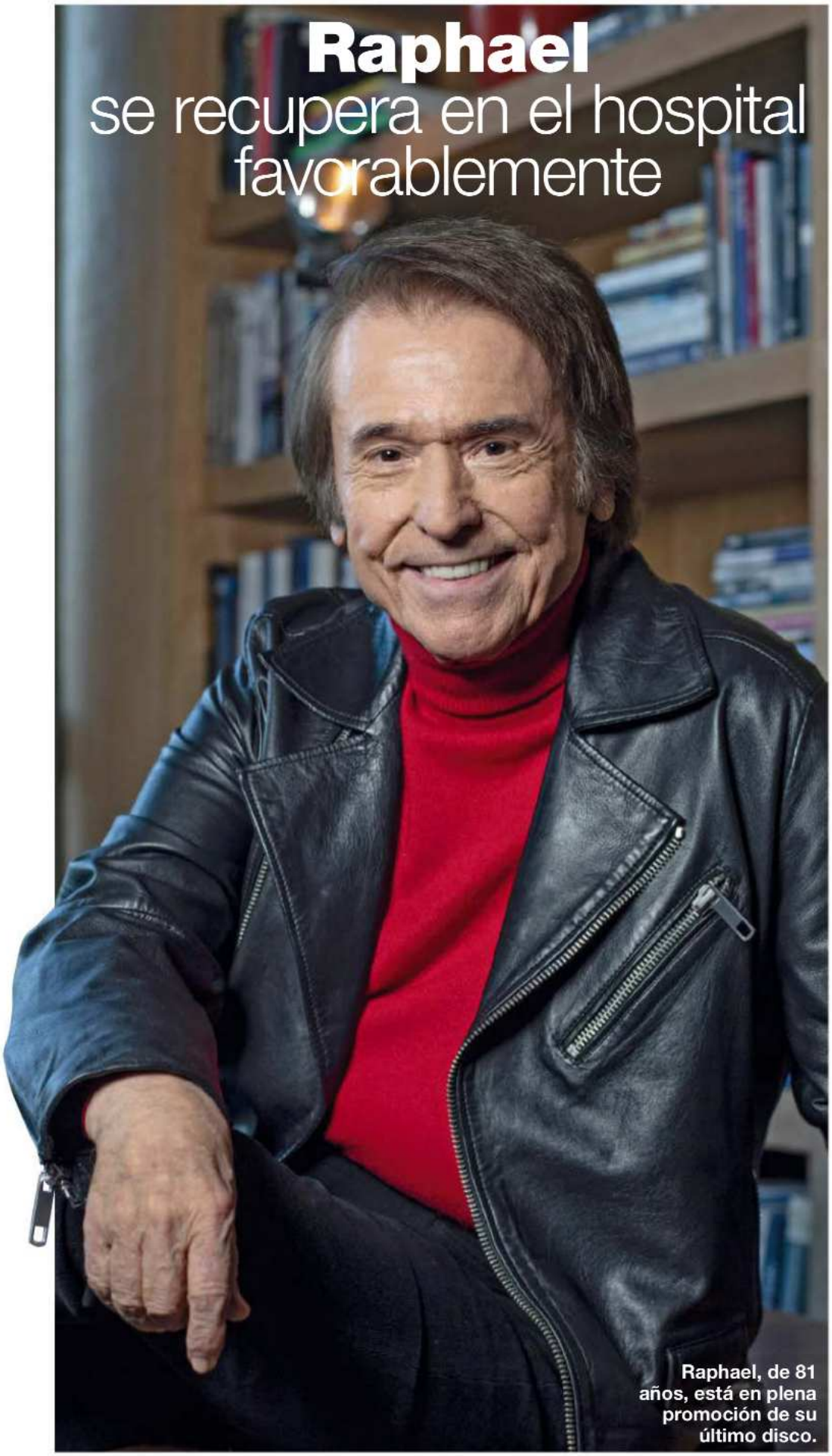
De momento, la Navidad no la van a pasar juntos. Por lo menos eso dijo José María. Él siempre pasa la Nochebuena con su padre, con el que se lleva de maravilla. Y podría sumarse Aitana, que ya conoce al pequeño Marc. De hecho, tras comer juntos fueron a buscarle a la guardería y se marcharon los tres a casa de él.

Agencias

SU MADRE FELIZ DE QUE VAYA A "GH DÚO"

"Espero que se demuestre quién es José María, un tío noble al que quiere todo el mundo le conoce y que tiene amigos desde la infancia", dijo Carmen nada más conocerse su participación en el reality. "Es difícil tener un micrófono 24 horas al día... Su defensa desde el plató espero que nos una".

Raphael se recupera en el hospital favorablemente



Raphael, de 81 años, está en plena promoción de su último disco.

Tras ser ingresado de urgencia y descartar que hubiera sufrido un ictus, el cantante se ha visto obligado a suspender los dos conciertos que iba a ofrecer en Madrid.

El pasado martes 17 de diciembre, Raphael tuvo que ser ingresado en el Hospital Clínico San Carlos tras sentirse mal durante la grabación del programa de Broncano en el Teatro Príncipe de Madrid. El cantante "empezó a tener problemas en el habla, compatible con un posible accidente cerebrovascular", según el parte médico del hospital.

La preocupación era máxima y los hijos del artista acudieron al centro médico, donde se le realizaron diversas pruebas y se descartó que Raphael hubiera sufrido un ictus.

"Está bien y animado"

Al día siguiente del ingreso, se decidió trasladar al cantante, de 81 años, al Hospital Universitario 12 de Octubre, "por la propia voluntad del paciente y de su familia". El motivo es que en este centro fue donde se le realizó hace más de dos décadas el trasplante de hígado y es donde se encuentra todo su historial médico.

"Diez Minutos" se ha puesto en contacto con personas muy cercanas a la familia: "Raphael está bien y animado. Está en planta y habla con normalidad. Es muy positivo".

Debido a las indicaciones médicas, el artista de Linares se ha visto obligado a suspender los dos conciertos que tenía previsto realizar en el Wizink Center de Madrid.

Diez Minutos

CUIDAR DE TU SALUD

El **mejor regalo** que puedes hacerte

Para sentirte bien, la prevención es fundamental. La salud no sólo pasa por tratar problemas cuando se presenten, sino por estar pendiente de ti siempre.

Si como la mayoría de las personas hoy en día, vives inmersa en una actividad frenética (trabajo, casa, familia, amistades, compromisos...), corres el riesgo de sumergirte en esta vorágine sin prestar atención a tu salud hasta que el cuerpo te dé un aviso. Con el seguro MAPFRE Salud esto no te pasará. Esta compañía especializada en el bienestar de las personas cuenta con un seguro de salud adaptado a tus necesidades, para que puedas prevenir y llevar una vida activa y equilibrada. Además, facilita el acceso a servicios clave como técnicas diagnósticas, medicina preventiva, psicoterapia y planificación familiar. Y cubre pruebas y asistencia durante el embarazo, garantizando un seguimiento integral en esta fundamental etapa.

La salud hoy es digital

Para MAPFRE, la detección temprana es clave para enfrentar cualquier desafío de salud. Y con la ayuda de las últimas tecnologías te lo ponen mucho más fácil:

• **App MAPFRE Salud.** Desde esta plataforma intuitiva puedes gestionar videoconsultas, chats médicos, citas, informes y analíticas. Todo, al alcance de un clic para adaptarse a tu rutina diaria.

• **Hospital Digital MAPFRE.** Un servicio que incluye evaluaciones de síntomas mediante IA, videoconsultas de especialidades médicas y gestión de recetas electrónicas. Esta tecnología permite derivar rápidamente a una atención presencial cuando es necesario.

• **Fisioterapia Digital.** En colaboración con la *startup* Trak, MAPFRE ha desarrollado un sistema de fisioterapia online que utiliza la IA para supervisarte.

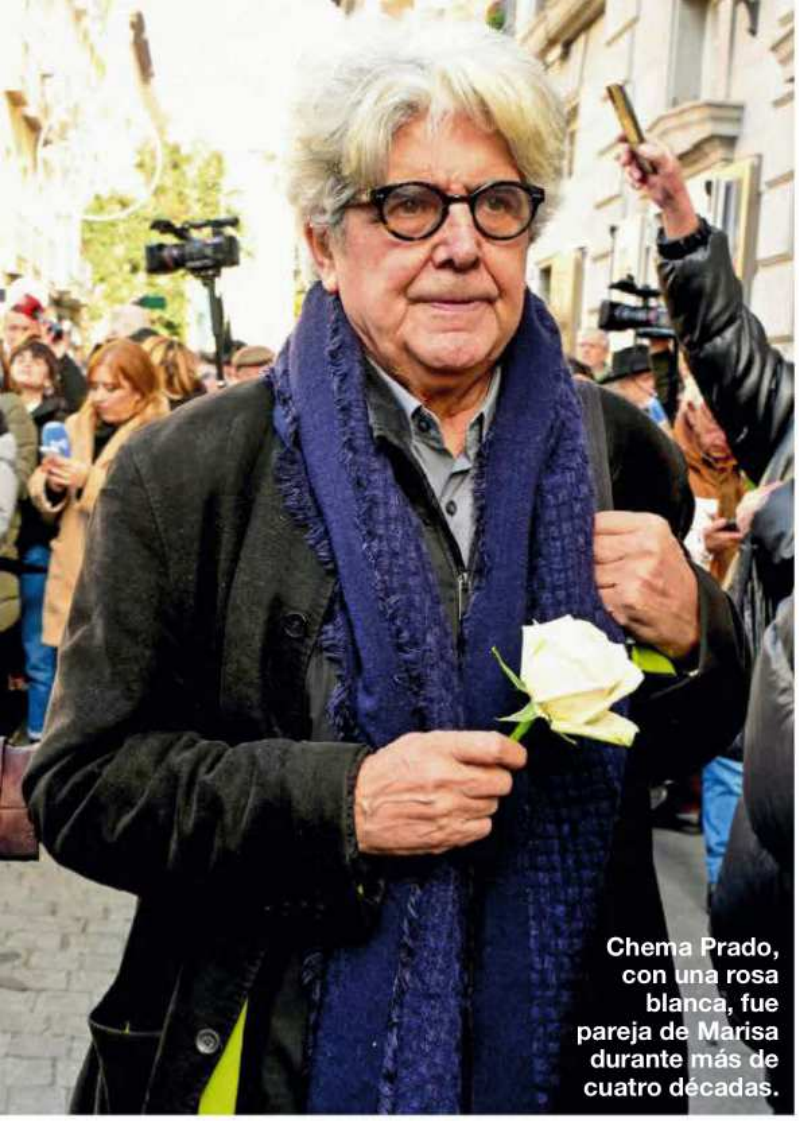
LA SALUD FEMENINA EN NUESTRO PAÍS

• **POCAS REVISIONES.** En España, según el INE, aproximadamente un 30% de las mujeres no se realiza revisiones médicas anuales, lo que dificulta la detección temprana de problemas de salud.

• **OJO A LA SALUD MENTAL.** Según la Encuesta Nacional de Salud de 2023, los trastornos de la ansiedad afectan al 10% de la población, y en doble proporción a mujeres que a hombres.

• **ATENCIÓN A LOS BÁSICOS.** Pruebas como la mamografía, la citología o análisis básicos de tus indicadores de salud pueden marcar la diferencia en la evolución de un diagnóstico. ¡Que no te dé pereza!

HEARST made



Chema Prado, con una rosa blanca, fue pareja de Marisa durante más de cuatro décadas.

Emotiva despedida
el cine llora la pérdida de la inolvidable Chica Almodóvar

Muchos amigos y compañeros de profesión se acercaron al Teatro Español a despedirse de una de las grandes actrices de nuestro país, Marisa Paredes. Todos ellos resaltaron su amor por la profesión y su carácter combativo.

Marisa nació en la madrileña Plaza de Santa Ana, justo donde se emplaza el Teatro Español. En su interior, el pasado 18 de diciembre se instalaba la capilla ardiente para que su público, su familia y sus amigos se despidieran de una actriz que ya es parte de la historia del cine. Sus compañeros de profesión se volcaron y no tardaron en llenar el patio de butacas. Rossy de Palma, Elena Anaya, Loles León o Bibiana Fernández no podían ocultar su desolación. La colaboradora de Telecinco incidió en la importancia de su pérdida: "Ella era más que una chica Almodóvar, era una reina Almodóvar, tiene películas míticas. Los amigos la respetamos por su compromiso como actriz, como madre, por su activismo en el teatro en el que ella se enamoró de la profesión... Es un día muy duro".

La actriz María Isasi, hija de Marisa, llegó acompañada de su tío Ángel, hermano de la actriz, y pronunció unas sentidas palabras ante la prensa: "Era una mujer muy luchadora, ya lo sabéis, estaba siempre en la calle, en primera línea de fuego, luchando por los más desprotegidos, por los derechos de todos y cada uno de nosotros. El mundo es mejor también gracias a ella. La mejor manera de homenajearla es luchando en la calle", insistió María.

Los Javis también remarcaron su carácter reivindicativo y desvelaron que iban a colaborar con ella el próximo mes de enero en un proyecto. "Estaba radiante. Nunca he visto una persona con tanta vitalidad. Hablamos con ella el miércoles. Es eterna, ha inspirado a toda una generación", dijo Ambrossi muy afectado.

Agencias

María Isasi llegó con su tío Ángel, hermano de la actriz, que se plantó un cartel de "No a la guerra".

Pastora Vega llegó acompañada de Juan Echanove.

Pepe Sacristán y Gabino Diego, muy amigos de Marisa.

Rossy de Palma se mostró desolada.

Loles León y Bibiana Fernández eran íntimas de la actriz.

Eduard Fernández también se acercó a despedirla. A la derecha, Miguel Ángel Muñoz.

Marisa Paredes
adiós a una actriz única y comprometida

El mundo del cine se encuentra desolado tras su pérdida, a los 78 años. No sólo nos deja una carrera llena de éxitos y talento, sino también una manera muy generosa de entender la vida.

Marisa Paredes se enfrentaba a un 2025 lleno de proyectos, como su esperadísima vuelta a las tablas. Resulta complicado hablar de ella en pasado, pues nadie esperaba este adiós tan repentino. De hecho, el domingo 15 de diciembre, la actriz acudió a su querido Teatro Español para ver a su hija, en cartel con la obra "Luces de Bohemia". Un día después empezó a encontrarse mal y su pareja, Chema Prado, le acompañó a la Fundación Jiménez Díaz, donde falleció el día 17 por un inesperado fallo cardiaco. "Estoy muy afectado, es una pérdida tremenda. Ha sido todo muy rápido", revelaba emocionado su pareja a la llegada al madrileño Tanatorio de La Paz.

Minutos más tarde lo hacía María Isasi, la única hija que tuvo Marisa, con la que mantenía una relación muy estrecha. "Como dice un amigo, 'ella le pertenece a todo el mundo', así que es vuestra, y vuestra será siempre. Se la recordará como era: maravillosa, valiente, luchadora. Era una diosa. Es un día bastante duro", expresó sin poder contener las lágrimas.

Origen humilde

Marisa Paredes era una mujer tan talentosa como comprometida. Y no solo con su oficio de actriz, sino también comprometida con la vida, sin olvidar nunca sus orígenes humildes pese a su porte aristocrático. "Un día le pregunté a mi madre por qué éramos pobres. Me dijo: 'Esto se hereda, hija, igual que ser rico'. Eso lo tengo aquí (en la cabeza)", explicó en una de sus múltiples entrevistas. A los 11 años tuvo que dejar el colegio para empezar a trabajar de modista, pero crecer en la portería de la madrileña plaza de Santa Ana le unió para siempre al Teatro Español.

"Tacones lejanos"

"La flor de mi secreto"

"Todo sobre mi madre"

"El cojo de Inishmaan"

"Petra"

AMOR POR SU PROFESIÓN

Marisa empezó en el teatro, su gran amor, al que pensaba volver en 2025. En el cine fue solicitada por los grandes directores de nuestro país, desde Almodóvar pasando por Jaime Chávarri, Agustí Villaronga o Jaime Rosales, con el que rodó "Petra". Entre los recientes trabajos de Paredes destaca un papel en los últimos capítulos de "Vestidas de azul" (Atresplayer), producción de los Javis. Además, fruto de su compromiso, ejerció también de Presidenta de la Academia de Cine, en los convulsos años del "No a la guerra".

Homenaje a Pedro

En la pasada gala de los Goya, Marisa se juntó con el resto de Chicas Almodóvar para homenajear al director. En la imagen, los Javis, Cecilia Roth, Antonia San Juan, Marisa Paredes, Penélope Cruz y Almodóvar.

MARISA NUNCA SE **CASÓ, PERO ESTUVO** CUATRO DÉCADAS JUNTO A CHEMA PRADO, SU GRAN AMOR

Sus padres no apoyaban su sueño de ser actriz, pero Marisa no se achantó. A los 16 años entró a trabajar en el Teatro de la Comedia, en una obra de José López Rubio, "Esta noche tampoco" (1961). Tenía el papel de criada, hasta que una indisposición de Carmen Sainz de la Maza le llevó a ascender a doncella. Ese mismo año su carrera despegó al ser contratada para participar en las obras del famoso "Estudio 1" de RTVE.

Chica Almodóvar

La oportunidad en el cine no le llegó hasta la década de los 80, con una filmografía que está íntimamente ligada a la trayectoria de Pedro Almodóvar. El director manchego la fichó para "Entre tinieblas", y después trabajó en la mayoría de sus proyectos. Con él llegó incluso a la ceremonia de la Academia de Hollywood, cuando "Todo sobre mi madre" ganó el Oscar. Mención aparte merece su participación en "La flor de mi secreto", donde Marisa recitó una frase que se convirtió en historia del cine: "¿Existe alguna posibilidad, por pequeña sea, de salvar lo nuestro?" Pedro se mostró devastado tras su muerte y recordó el talento de una actriz que formaba ya parte de su familia: "Todo lo que hizo lo hizo maravillosamente, porque era una actriz superdotada y ahora adquiere un carácter eterno". Además, también destacó su activismo: "Desde los 70 la recuerdo como una mujer de izquierdas, y afortunadamente no cambió, incluso se intensificó con el tiempo".

DM/Fotos: Agencias

SUS GRANDES AMORES

Marisa estaba muy unida a su hija María, también actriz, fruto de su relación con el director Antonio Isasi-Isasmendi.

Ya separada de Isasmendi, la actriz encontró el amor en Chema Prado, el que fuese director de la Filmoteca Española, su pareja durante más de 40 años. Nunca se casó "por principios".

Marisa recogió en 2007 la Medalla de Oro al Mérito en las Bellas Artes.

Marisa acompañó a Pedro en su viaje a los Oscar por "Todo sobre mi madre".

En 2010 recibió la Grande Médaille de Vermeil de la Ville de Paris, la más alta condecoración del Ayuntamiento de la capital francesa.

En 2016 recogía el Premio Fotogramas de Plata Especial Homenaje.

Goya **de honor**

La actriz recibió feliz el Goya de Honor de manos del director de cine Agustí Villaronga, durante la 32 edición de los premios, el 3 de febrero de 2018.

"Royals" con espíritu navideño
de Mónaco a Bélgica, ¡y Harry y Meghan!

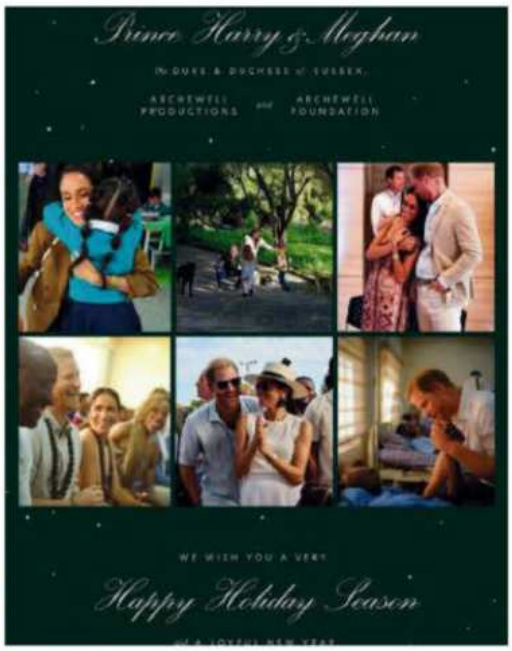
Las casas reales europeas lo dan todo en estas fechas, ya sea ejerciendo de ayudantes de Papá Noel, con serios posados en palacio o postales modernas.

Las puertas del Palacio Grimaldi se abrieron para entregar regalos a los niños monegascos, de manos de Charlene y sus hij@s. Abajo, los reyes belgas posan en el Palacio Real de Bruselas con sus dos hijas; faltan los dos varones.

El espíritu de estas Fiestas también alcanza a los "royals". Así, después de felicitarnos las navidades con su christmas más natural, Charlene de Mónaco y sus mellizos Jacques y Gabriella, que ya tienen diez años, han ejercido de ayudantes de Papá Noel repartiendo regalos a los niños monegascos.

Y hablando de felicitación navideña, la del príncipe Harry y Meghan Markle, un collage de fotos entre las que destaca una de sus pequeños Archie y Lilibet, de cinco y tres años respectivamente, de espaldas. Una postal moderna que contrasta con el posado navideño de Felipe y Matilde de Bélgica con sus hijas Elisabeth y Eleonore.

Agencias e IG



Los duques de Sussex, desde California, sorprendieron con esta postal en la que aparecen Archi y Lilibet, de espaldas.

Fotogramas

Vuelve un clásico

¡EL GRAN CALENDARIO 2025 DEL CINE!

FOTOGRAMAS
+ MAXICALENDARIO
YA EN TU KIOSCO

renfe
Tu tren

"Me he hecho guapo tarde. Con hipoteca, con hijos... Ya no me sirve de nada, tío. Eso mola con 20 o con 30. Pero con 40 ya..."

Grison con abrigo y mocasines Fendi. Calzoncillos Emporio Armani. Calcetines Uniqlo.

Grison

"Mi chica está feliz con el resultado"

El músico y colaborador de "La Revuelta" ha superado el Reto Men's Health y protagoniza la portada de la revista que sale a la venta el 23 de diciembre. ¡No te lo pierdas!

Grison o, lo que es lo mismo, Marcos Martínez, ha protagonizado una espectacular sesión de fotos en "Men's Healt" y ha concedido una entrevista que no tiene desperdicio. Aquí te ofrecemos solo un extracto de la misma. La podrás leer completa en el número de Enero-Febrero, a la venta el 23 de diciembre.

-¿Cómo se pasa de parecer un pulgar con peluca a ser portada de Men's Health?

-¡Joder! Pues ha habido disciplina, sobre todo. De levantarme todos los días para hacer ejercicio, de cerrar el piquito estos dos últimos meses... El reto ha sido mi prioridad absoluta, por delante de los niños y de los pollos y del trabajo.

-Lo único malo es que, como dices, te ha pillado un poco tarde esto de hacerte guapo...

-Sí. Me ha pillado tarde. Ya con 40 años, la hipoteca pagada, los niños, la mujer... Ser guapo ya no me sirve de nada, tío. Mola cuando tienes 30, cuando tienes 20. Pero con 40 ya...

-¿Y tu chica qué ha opinado?

-Pues me está tocando con un palo, a ver si estoy ya maduro o qué... Es broma. Ella, feliz. Sabe mucho de nutrición y de ejercicio. Es que ella está muy fuerte. Te pega una hostia y te viste de torero.

-¿Y tú cuánto tiempo hace que no te veías así?

-Yo no me he visto así en la puta vida. Empecé el reto con 87 y ayer me pesé y estaba en 77. Así que diez kilitos me he quitado con la tontería.

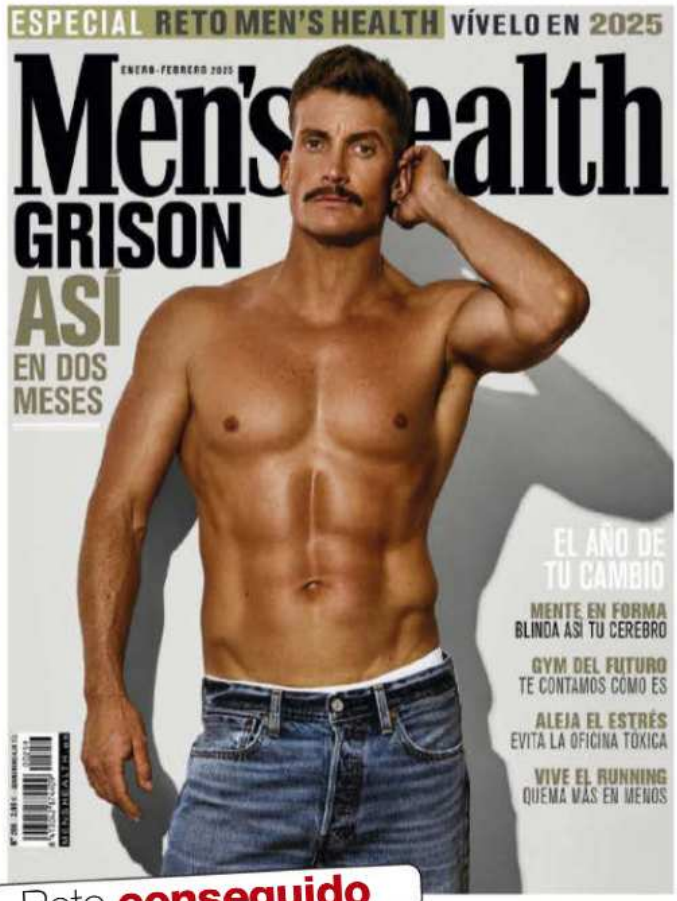
-Antes de ser una estrella de la tele y un sex symbol, fuiste profesor ocho años en una escuela de música. ¿Grison cómo era como profe?

-¡Uf! Pues era enrollado, pero no tanto como para que los chavales se me subieran a la chepa. Era un agobiado, eso sí. En las clases me preparaba cosas muy buenas, me lo curraba un montón. Pero era muy difícil, tío.

"El reto ha sido mi prioridad absoluta. Por delante de los niños, del trabajo, de los pollos y de todo"

-¿Más difícil que hacer "La Revuelta"?

-Infinitamente más. Tienes que tener mucha paciencia. Había a lo mejor clases de 30 niños de los que estudiaban dos o tres, y al resto se la pelaba la música. Y a mí eso me ponía muy nervioso. Había días que volvía a casa en el coche, y del estrés que llevaba y de lo atacado que había salido, no recordaba el trayecto. No me acordaba.



Reto conseguido

Esta es la portada de "Men's Health" que podrás comprar a partir del 23 de diciembre. En el número de enero-febrero podrás ver completos el reportaje y la entrevista.

"BRONCANO ES MUY LISTO EL CABRÓN. CONSIGUE QUE PIENSES QUE ES TU AMIGO… PERO NO ES TU AMIGO, ES TU JEFE"

-Y de ahí, a "La Revuelta" a hacer chistes sobre drogas. Tú, que no has probado jamás las duras y que evitas el alcohol desde que a los 13 o 14 años tuviste un coma etílico...

-Así es. Mira, ¿ves este diente que tengo aquí partido? Pues me lo destrocé ese día. Por lo visto, me subí a un tejado en Colmenar Viejo y me caí desde cuatro metros de altura. Y desde ese momento, no me gusta engancharme moñas.

-¿Qué es peor? ¿Un chiste sobre drogas o que se metan con Lalachus por gorda?

-Yo lo tengo clarísimo, ¿no? Los chistes sobre drogas son chistes. Lo otro no es un chiste. Te estás metiendo con una persona real tratando de minar su autoestima y la confianza en sí misma. Y eso no mola.

-¿Le ofrecemos una portada de Men's Health a Broncano?

-Pues a lo mejor se anima. Yo siempre le digo que tiene cuerpo de torero. Tiene cuerpo de novillero o de actor porno de los años 70, así como espigado.

-¿Cómo es como jefe?

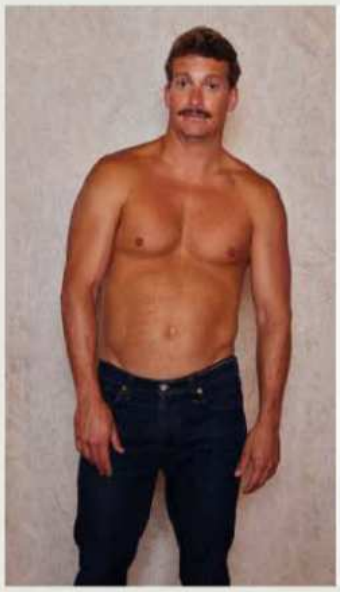
-Es muy listo el cabrón. Consigue que pienses que es tu amigo... Pero no es tu amigo, es tu jefe. O sea, al final lo ves como a un compañero, pero no lo es: es tu jefe. Y cuando toca, hace de jefe pero bien. Pero vamos, que al final todo guay, porque es un tío que no conoce el ego ni la envidia. Va a su bola y duerme bien todas las noches.

Fotos: Félix Valiente

Texto: Jordi Martínez

DIEZ KILOS MENOS

Tras someterse al Reto Men's Health, plan de ejercicio y nutrición, Grison es otro. El antes y el después lo evidencia. Está encantado: "Yo no me he visto así en la puta vida. Si yo con 20 años estaba ahí comiendo palmeras de chocolate, jugando al Pro Evolution… Creo que llevaba a lo mejor 15 años sin estar por debajo de los 80 kilos. Empecé el reto con 87 y ayer me pesé y estaba en 77. Así que diez kilitos me he quitado con la tontería".



"Es peor meterse con Lalachus que hacer un chiste sobre drogas. Lo primero es denigrar; lo otro, una broma"

Grison asegura que no se ha visto con ese cuerpo en la vida. Y promete seguir ciudándolo.

ESTILISMO: DIEGO SERNA.
ASISTENTES DE FOTOGRAFÍA: GERMÁN ARBÓS Y LUIS SPÍNOLA.
GROOMING: TATÍ GARÚ. PRODUCCIÓN: MARTA SÁNCHEZ.
AGRADECIMIENTOS: BLESS HOTEL MADRID.

Dos de los rostros más queridos del access prime time de La 1 despedirán 2024 y darán la bienvenida al nuevo año. Su look es un misterio. También les veremos en el especial "La Revuelta" del día 25.

Broncano y Pedroche duelo de audiencias en las Campanadas más reñidas

Este año Lalachus y David Broncano, en plena efervescencia, plantarán cara a la ya clásica propuesta de Antena 3 con Cristina Pedroche y Alberto Chicote. Te contamos, además, con quién más puedes tomarte las Uvas y qué ver antes y después.

Con permiso de Alberto Chicote, el vestido de Cristina Pedroche es lo más esperado de las Uvas en Antena 3. Para las fotos promocionales posa con un diseño de Inma Linares.

Cristina Pardo ("Mas vale tarde" y "El hormiguero") y Dani Mateo ("Zapeando"), los rostros de las Campanadas de La Sexta.

Eva González ("La Voz") y Roberto Leal ("Pasapalabra") conducirán el especial "Adiós 2024", previo a las Campanadas de Antena 3, desde Casa Pilatos, en Sevilla. A las Uvas les seguirá el karaoke de "Cantando al 2025".

La batalla se acerca. El martes 31 de diciembre, los españoles tomaremos las uvas delante de la televisión, y este año está más reñido que nunca. La "culpa" la tienen Lalachus y David Broncano. La colaboradora y el presentador de "La Revuelta" prometen arrastrar a su numeroso público, gente joven y en general con ganas de ver caras nuevas, con otros recursos. "Lo afronto con la ilusión y la responsabilidad de llevar el peso de todo el país sobre los hombros", ha bromeado él. "Nuestra intención es coger de la mano a cada español y a cada española y llevarlos al nuevo año con bromas y buen rollo", han coincidido los dos. Cuentan con la bendición de Ramón García: "Como campanero mayor del reino, quiero desearles mucha suerte... Lo vais a hacer estupendamente. Siempre me tomo las uvas con RTVE, y este año, más que nunca, con vosotros".

Enfrente tendrán a Cristina Pedroche y Alberto Chicote, en Antena 3 por noveno año consecutivo; Cristina Pardo, por octavo año consecutivo, y Dani Mateo, por cuarta vez, en La Sexta; Ion Aramendi y Blanca Romero, al filo de la medianoche peninsular, y Ángeles Blanco y Ricardo Reyes, poco antes de las 24.00 en el horario del archipiélago canario, desde Lanzarote para Mediaset. En las autonómicas: Leire Martínez, ex solista de La Oreja de Van Gogh, y África Baeta, en ETB2; Laura Escanes y Miki Núñez, en TV3; y Mónica Martínez y Miguel Lago, en Telemadrid.

Belén Alonso/Fotos: RTVE, Atresmedia y Mediaset España

Christian Gálvez y Verónica Dulanto presentarán "Nochevieja contigo", que contará con Andy y Lucas, Efecto Pasillo, Azúcar Moreno, María Escarmiento y Veintiuno, entre otras actuaciones. Esto, antes de las Uvas, porque luego habrá un concierto de Andrea Bocelli y otro de Laura Pausini.

Patricia Conde y Aitor Albizua, al frente de "Telepasión 2024: La gran mentira", que se verá en Nochebuena; y abajo Ramón García y sus compañeros de "El Grand Prix de la Navidad", que se traducirá en tres especiales.

DIRECTOR MUSICAL Y ACTOR

Víctor Elías

"Ahora soy adicto al piano. No imagino mi vida sin hacer música"

Por Valeria Vegas Fotos: Fernando Roi Ayudante: Sara Guillén

¿Quién es él?

NACIÓ en Madrid, en 1991.

TRAYECTORIA A los cuatro años empezó a formar parte de funciones teatrales como "El cerco de Numancia" o "Mariana Pineda". A finales de los 90 comienza a actuar en series entre las que destacan "Ellas son así", "Esencia de poder" o "Géminis", hasta que en 2003 alcanza la popularidad por su personaje de Guille en la exitosa serie "Los Serrano", que se prolonga durante cinco años.

Tras sus estudios de piano, se ha dedicado a la música tocando en funciones como "La llamada", "The Hole 2" o "Cuando menos te lo esperes". Es compositor de diversas bandas sonoras.

Acaba de publicar el libro "Yo sostenido.Historia de un juguete casi roto", ed. Planeta, con el que a su vez se sube a los escenarios en forma de monólogo.

FAMILIA Hijo del músico Liberto Villagrasa y de la actriz Amelia Álvarez del Valle. Está casado con la cantante Ana Guerra.

Víctor acaba de publicar el libro "Yo sostenido. Historia de un juguete casi roto", de Editorial Planeta, en el que confiesa algunos de los momentos más complicados de su vida, aunque también los más felices. Un proyecto que nació en los escenarios a los que ha vuelto, subiéndose a las tablas cada jueves en el Teatro Luchana, donde rememora sus vivencias a través de duras reflexiones y con sentido del humor.

-Creo que hay algo de valentía en sacar las sombras, en una profesión que se alimenta de las luces...

-Sí, es también un poco el objetivo del libro, que dejemos de pensar que si alguien sale en la tele le va estupendamente. Tengo la suerte de poder contar ciertas cosas sin sentirme un juguete roto, y surge sobre todo por la necesidad de contar esta transformación de actor a músico.

-¿En qué sientes que hubiera cambiado tu vida, de no haber sido actor y músico?

-Me encanta la psicología, así que supongo que hubiera sido psicólogo o lo hubiera intentado. Pero la música en mi caso es muy vocacional, para llegar al punto al que he llegado, y asumir para y por algo una y otra vez. Esto te tiene que medio gustar, si no, no estás dispuesto a pasarlo mal durante años. Siempre he dicho que era algo que o lo amaba o lo odiaba, y lo amé.

Víctor y Valeria posan con el libro que el músico acaba de publicar.

“Ana ha sido un punto de apoyo muy grande, pero no mi tabla de salvación. Yo ya venía con la recuperación hecha”

"La sociedad espera que, si has sido un niño de éxito, tienes que continuar tu vida así"

-En tu libro comentas la crudeza de los castings, ya desde muy temprana edad, como te ocurrió con "Cuéntame". ¿Están los niños preparados para recibir negativas?

-Es que al niño se le dice no cada dos por tres. Yo ahí tengo la suerte de que mis padres lo hicieron muy bien, porque he visto el otro lado de la profesión desde pequeño. Entonces tenía muy claro que las cosas no duraban toda la vida, y que es un oficio en el que estás cinco años arriba y diez abajo. Esto también quizás es un poco lo que me ayudó a que cuando terminó "Los Serrano", ya tenía claro que tenía que armar la música y buscar otro camino.

-¿Crees que el éxito tan de golpe y a tan temprana edad puede llegar a afectar negativamente?

-Puedes llegar a no entenderlo y no asimilarlo. Creo que ahora es mucho más complicado con todas las redes sociales, porque además los éxitos son como mucho más disparados. O sea, ahora vas de cero a cien en un día. Y de repente te han visto en Latinoamérica y tienes varios seguidores en Instagram, pero sales a la calle y nadie sabe quién eres. Siempre insisto en que te tienes que dedicar a esto porque te gusta la profesión, no porque lo que quieras es hacerte famoso.

-En el libro haces un pequeño repaso a las historias de otros niños prodigio. ¿Hay alguno cuyo caso te conmueva especialmente?

-Bueno, casi todas eran un poco sabidas, pero por ejemplo la de Pablito Calvo, no sabía que se había acabado retirando. Pero en el tema de los niños el problema no es la ley que lo regula ni son las productoras ni los guionistas que cuidan a los niños sabiendo que son niños, el problema es la sociedad, que está esperando algo de ti. Ése es el problema. La sociedad espera que, si has sido un niño de éxito, tienes que continuar tu vida así, y si no, se te señala.

-Cuentas también que tu madre tenía la costumbre de llevar búhos de porcelana a las productoras. ¿Tienes tú otro tipo de superstición?

-No tengo nada de eso, pero llevo un ojo de un búho tatuado, por mi madre.

No sé de dónde le venía eso, pero lo hizo durante muchos años, pensando que nos iba a traer suerte, y la verdad es que funcionó.

-¿Y crees en la suerte como tal o por el contrario piensas que es el cúmulo de muchos aspectos?

-Sí creo en la suerte. Lo que pasa es que te tiene que pillar en el lugar adecuado. Y para estar en el lugar hay que estar haciendo algo, te tiene que pillar currando, no va a surgir así de pronto en tu casa.

-¿Y has encontrado un mayor remanso de paz en la música que en la actuación?

-Sí, muchísimo más. Para empezar, estoy más cómodo, porque estoy en segunda línea y no en primera, y eso me relaja. Y luego un poco porque no existe la misma competitividad entre nosotros. Y la música tiene algo muy especial, que es que tú estás solo y es tu creación. Yo puedo estar solo en mi casa y disfruto como un enano, sin necesidad de que nadie esté aplaudiéndome.

-Tus vivencias, antes del libro, las has llevado también a los escenarios. ¿Qué te aporta el teatro?

-Ahora estamos de nuevo todos los jueves en el Teatro Luchana, hasta que el público quiera. Para el que no le apetezca leerse el libro, que venga a ver la función. El teatro siempre ha sido mi lugar favorito, y me viene de serie, porque mi madre era una actriz de teatro, sobre todo. Me gusta ver la reacción de la gente, cómo les está afectando lo que estoy contando. De hecho, lo más bonito del teatro son los silencios, es con lo que juego.

-Desde muy niño rodaste al lado de gente como Antonio Resines o Belén Rueda. ¿Qué aprendizaje te llevas de algunos de ellos?

-Me he llevado mil cosas de ellos. Para empezar, las ganas de tener la profesión en las venas. Y luego el compañerismo y la templanza a la hora de hacer algo. Resines, que es un actor muy audiovisual, tiene una increíble capacidad de reacción y de aprendizaje de textos y de saber exactamente dónde se tiene que colocar para que esté la luz, esté la cámara... Ha sido como un grado, o estar estudiando una carrera de cinco años.

-Tu padre ya te advirtió de las dificultades de la profesión actoral. ¿Fue quizás tu mayor consejero?

-Sí, los dos. Eso lo hicieron mucho los dos y es algo que valoro muchísimo, por eso hablo sin ningún tipo de rencor hacia mis padres, sino solo con admiración y agradecimiento por todo lo que me han enseñado. Mi padre me dijo que no fuera músico, pero con el tiempo entendí que lo que no quería es que lo pasara mal. Mis padres son ahora dos ángeles maravillosos que me protegen, lo tengo clarísimo.

-¿Ha sido difícil abrirse camino en la música teniendo la etiqueta de actor? A veces parece que puede pesar mucho...

-Durante una época ha sido difícil porque podía parecer un capricho. Al principio había artistas que estaban empezando su carrera y no querían que yo tocara con ellos, porque era más conocido que ellos en ese momento. Es algo que nos pasa mucho en este país, en Estados Unidos, casi todos los actores son músicos o montan un grupo.

-Entiendo que cuando alguien ha atravesado las adicciones que confiesas, aprende también con el tiempo a divisar el peligro...

-Sí, ha servido de mucho. Aunque, como bien digo en el libro, eres tú siempre el que toma la última decisión. El problema está en la falta de normalización sobre ello, no en la gente que consume. Normalizamos que alguien se pueda tomar dos vinos todos los días y que no sea alcohólico. No sabes la que paso yo cada vez que pido una agüita con gas, que hasta al camarero le parece mal.

-Te confiesas a su vez adicto al trabajo, pero me da la sensación de que ha sido una tabla de salvación...

-Claro, ahora ya sí, y a mí la música me ha salvado la vida. El problema es si el trabajo te salva, pero de ahí pasas a otro enganche. Aunque ahora puedo decir que soy adicto al piano. No me imagino mi vida sin tocar, sin hacer música y sin trabajar. Y la verdad, toco madera, no recuerdo un año sabático en mi vida. O sea, ahora mismo si tuviera un año sabático se me caería el mundo encima y me pondría a estudiar.

-En el momento en que comienzas a ser popular no se conocía tu vínculo familiar con la Reina Letizia. ¿Crees que hubiera afectado de alguna manera?

-Es que Letizia fue Reina después de que yo fuera popular, pero no me lo he planteado nunca. No creo que me hubiera afectado en nada, la verdad, más de lo que ya me afecta ahora, que es que me pregunten por ella a diario, pero no lo digo por ti. Esto lo sacan hasta en los periódicos, pero soy muy consciente del país en el que vivo y su tipo de prensa, y ya está, no importa.

-Ana Guerra y tú, por lo que confiesas, comenzasteis con mal pie, a través del trabajo. ¿Te podías imaginar que lo vuestro acabaría en boda?

-Desde luego que no. Pero creo que ese es el secreto de nuestra relación, que teníamos tan pocas expectativas el uno sobre el otro, que nos mostramos tal y como éramos, que es lo mejor. Con las cosas buenas y las cosas malas. Cuando empezamos los dos mostramos nuestras cartas y dijimos, este soy yo, esta soy yo, si me quieres bien y si no, vete. Y ahí empieza el "te quiero" más sincero que he tenido nunca. El saber que te quiero tal y como eres, que no te cambiaba nada.

-¿Sientes que el amor ha sido una redención para ti?

-Ha sido un punto de apoyo muy grande, pero no mi tabla de salvación. Y eso ha sido también justo lo que me ha permitido estar con ella. Porque si hubiera sido mi tabla de salvación, estaríamos los dos hundidos. Ana ha sido un apoyo, pero yo ya venía con toda la recuperación hecha. Quizás la recuperación lo que me ha dado es el poder encontrar a Ana.

-Tú que has pasado por todas las curvas, y a veces incluso disfrutas de estar en un segundo plano, ¿cómo llevas ahora el momento de tanta sobreexposición?

-A veces estoy jodidillo, pero es que cuando decides contar algo tienes que ser sincero, no te voy a contar una historia a medias ni una mentira. Y al final hay una parte que duele de todo esto, pero lo puedo contar porque estoy en otro momento de mi vida.

"Mis padres son ahora dos ángeles maravillosos que me protegen"

SUS FAVORITOS

UNA CANCIÓN...

"Como esperando abril", de Silvio Rodríguez.

UN LIBRO...

"Verónica decide morir", de Paulo Coelho.

UNA PELÍCULA...

"Pesadilla antes de Navidad", de Henry Selick.

MI FOTO FAVORITA

"Me gusta esta foto porque retrata una de las primeras veces que me atreví a tocar el arpa de mi padre para un tema".

DIEZ MINUTOS

DEL 18 DE DICIEMBRE AL 14 DE ENERO 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.**

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

TE AYUDAMOS A HACER LA CESTA DE LA COMPRA, COMPARAMOS LAS MEJORES OFERTAS DEL MERCADO, REGALOS DE ÚLTIMA HORA, TODO PARA CUIDAR DE TI

Regalos de última hora

BOLSO
bandolera, de Pons Quintana, 320 €

BUFANDA
de Timberland, 55 €

GUANTES
de Varadé, 65 €

RELOJ
de Garmin, 349,99 €

BOTAS
de Zara, 119 €

EQUIPACIÓN
de España, de Adidas, 60 €

PELUCHE
grande, de Primark, 12 €

RECIBE EL AÑO CON UN MENÚ 5 ESTRELLAS
Y por menos de 5 euros por persona. Gracias a Dia no tendrás que pensar qué cocinar cuidando el bolsillo. Te damos los menús hechos.

CINE: "SIN INSTRUCCIONES"
El próximo 25 de diciembre llega a la gran pantalla esta divertida comedia protagonizada por Paco León, Maia Zaitegy y Silvia Alonso. No te la pierdas.

NAVIDADES SIN SOBREDOSIS DE AZÚCAR
No es difícil comer de forma saludable durante estas Fiestas. Si eres diabétic@, bastan estos consejos para disfrutar de la mesa sin riesgos.

ESPECIAL REGALOS

Compras de última hora

¿AÚN TE QUEDAN REGALOS POR DECIDIR? ECHA UN VISTAZO, SEGURO QUE ENCUENTRAS LO QUE BUSCAS.

TABURETE con herramientas, de Amazon, 29,99 €

GORRA de Silbon, 24,90 €

AGENDA tapa dura, de Zara Home 17,99 €

BOLÍGRAFO de Festina, 39 €

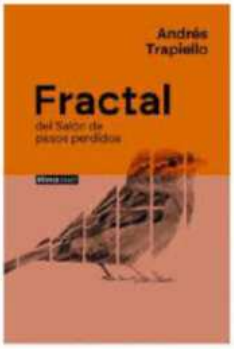
BUFANDA de Timberland, 55 €

CHÁNDAL de Hugo Boss, 139,95 €

BOTAS esquí de Rossignol para El Corte Inglés, 300,30 €

SUDOKU de madera, de Cayro, 14,95 €

BOLSA de viaje, de Hackett para Zalando, 149,50 €



LIBRO de Andrés Trapiello 29,50 €

PULSERA de acero y cuero, de Montblanc, 260 €

RELOJ de Garmin, 349,99 €

JUEGO de palabras, de Mattel, 25,99 €

ZAPATILLAS Nike Air Force, 129,95 €

TELESCOPIO de Breser para Decathlon, 114,95 €

ABRIGO
de Parfois,
69,99 €

LIBRO
de Milena Busquets,
16,90 €

TOCADISCOS
de Muse,
94,90 €

GUANTES
de Varadé,
65 €

REPUBLIC
2 cd de Taylor Swift, 19,99 €

MALETA
de cabina, de
Greenwich,
199 €

CUADERNO
entelado, de Salvador
Bachiller, 15 €

LLAVERO
de Tous, 39 €

PENDIENTES
de Luxenter, 39,90 €

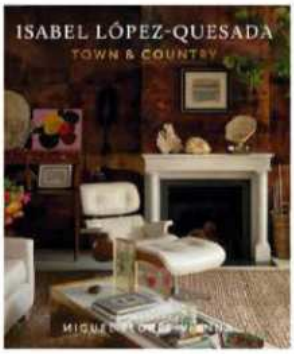
CORTAVIENTOS
de Columbia, 79,95 €

LEGGINGS Y TOP
de Oysho, 61,98 €

BOTAS
de Zara, 119 €

FUNDA DE GAFAS
de Salvador Bachiller, 15 €

LIBRO
de decoración,
de Amazon,
70,48 €



BOLSO
bandolera, de Pons
Quintana, 320 €

PARA L@S PEQUEÑ@S

ORDENADOR
de Vtech,
59,99 €

JUGUETE
Montessori, de Amazon, 25,99 €

COSMO TIPI
de beeloomkids.com,
69,99 €

LIBRO-JUGUETE
de Amazon,
28,45 €

CAMIÓN
de Flying Tiger, 20 €

MAQUILLAJE
de Monster
High, 36,99 €

ANORAK
de Mango,
45,99 €

GAFAS
de Izipizi, 30 €

BOTINES
de Primark,
11 €

ALFOMBRA
de juegos, de
H&M, 49,99 €

JUEGO
dinosaurio,
de El Corte
Inglés, 25 €

QUAD RACER
de batería, de playkinkids.com,
219,99 €

VESTIDO
de Tiny
Cottons, 75 €

PEGATINAS
de Peppa Pig, de Edibook, 4,95 €

DISFRAZ
de Zara Home,
25,99 €

MALETA
MUSICAL
de Flying
Tiger, 12 €

EQUIPACIÓN
de España, de
Adidas, 60 €

LIBRO
para
aprender
a leer, de
El Corte
Inglés,
20,85 €

JERSEY
de Next, para Zalando, 24 €

LIBRO
de Sonia Fdz-
Vidal, 15,95 €

PIJAMA
polar, de
Kiabi, 15 €

PELUCHE
grande, de Primark,
12 €

JUEGO
de Bizak,
29,99 €

JUEGOS DE MESA
de El Corte Inglés,
34,95 €

BICICLETA
de Btwin para
Decathlon, 199,99 €

TRIVIAL
Pursuit Familia,
42,95 €

BOTAS
de Geox,
69,90 €

CÁMARA DE FOTOS
de Amazon, 20,99 €

ZAPATILLAS
baloncesto, de Decathlon, 34,99 €

JUEGO DE BOLOS
de Así, 36,50 €

BARBACOA
Babycue,
de beeloomkids.com,
64,99 €

ESPECIAL PERFUMES

Así huele la Navidad

PARA ELLA

LOS CLÁSICOS NUNCA FALLAN; POR ESO, UN PERFUME PUEDE CONVERTIRSE EN EL REGALO PERFECTO. ELIGE EL TUYO.

Eau de Parfum Idôle, Lancôme, 93,60 €/100 ml.

Femme Naturelle, de Angel Schlesser, 54 €/100 ml.

Strega del Castello Violetta Mannara, Very Coqueta, 75 €/100 ml.

N°5, de Chanel, 164 €/100 ml.

My wish, Eau de Parfum, de Halloween, 89 €/100 ml.

Issey Miyake Le Sel d'Issey, 61,60 €/ 100ml.

La Vie est belle L´elixir, de Lancôme, 120 €/ 50 ml+10 ml.

Eau de parfum, Electrotouch, de Tous, 69 €/100 ml.

Parfums de Marly Palatine, 260 €/75 ml.

Donna by Gisada, 84,99 €/50 ml.

Parisienne Eau de Parfum, de YSL, 160 €/90 ml.

Cofre de Navidad Infusion d'Iris. Eau de Parfum 123 €/100ml+10 ml (viaje).

Layton, de Parfums de Marly, 200 €/75 ml.

Ikonik Woman Eau de Parfum, de Karl Lagerfeld, 85 €/100 ml.

Eau de Parfum Wild Mint & Lavandin, Molton Brown, 110 €/100 ml.

Eau de parfum, Libre, de YSL, 126 €/ 50 ml.

Eau de Parfum, Candy, de Prada, 115 €/ 50 ml.

Viva la juicy, Le Bubby, de Juicy couture, 66,30 €/100 ml.

This is her, de Zadig&Voltaire, 129 €/100 ml.

Yes I am, de Cacharel, 49,95 €/75 ml.

Eau de Toilette Agua Fresca de Rosas, de AD, 78,50 €/200 ml.

46 Nadia, de Toni Cabal, 180 €/100 ml.

I want choo Parfum, de Jimmy Choo, 99 €/60 ml.

Estuche Born in Roma Donna de Valentino, 107,25 € (100 ml+15 ml+loción corporal).

Colonia Friend girl, de Ysabel Mora, 100ml, 25, 95 €/100 ml.

Eau de Soir Edicion limitada, de Sisley, 18,65 €/100 ml.

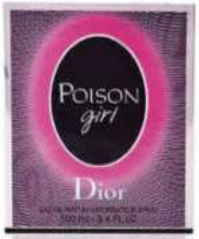
Intimate, de Women´secret, 14,99 €/100 ml.

Eau de Parfum, Perfect, de Marc Jacobs, 68,99 €/100 ml.

Eau de Toilette Toy 2 Bubble Gum, 37,05 €/30 ml.

Frech Affair, de Ex Nihlo, unisex 280 €/100 ml.

Vanille d'Orchidée, de Yves Rocher, 26,99 €/100 ml.



Eau de Parfum Poison Girl, de Dior, 114,95 €/100 ml.

Estuche Amor, Amor, de Cacharel, 49,95 €/ 100 ml+15 ml.

Estuche Flower By Kenzo, 78,95 €/ 50 ml+10ml+loción corporal.

PARA ÉL

Eau de Toilette L'Eau d'Issey Pour Homme, 86, 40 €/ 200 ml.

Eau de Parfum L'Homme Intense, de Prada 97,50 €/100 ml.

Eau de Toilette Polo Red de Ralph Lauren, 66 €/200 ml.

Eau de Toilette L'Homme de YSL, 81, 25 €/200 ml.

Eau de Parfum Bleu de Chanel, 92 €/50 ml.

Eau de Parfum Legend Blue de Montblanc, 61,10 €/100 ml.

Eau de Parfum, Lacoste, 67,20 €/100 ml.

Boss Bottled, de Hugo Boss, 69,99 €/100 ml.

Acqua di Gio, de Giorgio Armani, 175 €/200 ml.

Más de roscón que de Panettone

En Navidad los dulces son toda una tradición y en Amazon Fresh han realizado una encuesta para saber qué prefieren los españoles: la opción favorita es el roscón con un 46% de votos, mientras que el Panettone contó con un 15%. **amazon.es**

Escaleras sin preocupación

Con las sillas salvaescaleras de VALIDA subir y bajar las escaleras se convertirá en una actividad cotidiana segura y sencilla. Olvídate de caídas y gana en tranquilidad. Pide información sin compromiso en **valida.es**

Regalos de belleza bajo el árbol

En estas Fiestas puedes sorprender a quien más quieres con regalos que cuidan con la selección única de productos de belleza de Nuxe. Propuestas diseñadas para todos los gustos y necesidades, detalles como este cofre Fragancia Mítica con PVP de 38,60 €. Elige tu regalo ideal en **nuxe.com**

Ahorro en cada lavado

La nueva gama de detergentes Xcellent de Mayordomo ofrece un excelente rendimiento, garantizando hasta 60 lavados por envase, y además son eficaces en agua fría y ciclos cortos, reduciendo el consumo energético. **mayordomo.es**

Premio a Casa Tarradellas

Casa Tarradellas ha logrado en solo tres años la reducción del 20% de su huella logística y por este motivo ha recibido el premio y la estrella Lean & Green en reconocimiento a su compromiso con el medioambiente. **casatarradellas.es**

Tu aliado para dormir mejor

Aboca ha lanzado Sedivitax Advanced Noche, un complemento alimenticio con extracto de withania y pasiflora, que favorecen la inducción del sueño, y de lúpulo que promueve que este sea reparador. En bote de cristal de 27 comprimidos naturales y sin gluten. **aboca.com**

Para una Navidad sostenible

Roll-eat es la empresa de diseño y producción de envoltorios reutilizables para alimentos que propone cuatro prácticas ideas para promover la reducción de residuos. Consulta sus propuestas en **rolleat.com**

CREANDO SUEÑOS

ADEMÁS:

CLUTCH DE TERCIPELO
PARA ESTAS FIESTAS
+ MINITALLA LE PARFUM
DE JIMMY CHOO

POR SÓLO 6,50 €

La ilusión de los encuentros familiares y los momentos de celebración no deberían agobiarnos. Tranquilidad, ante todo, y ganas de regalar.

TENERLO TODO LISTO
Decorar la casa, vestir el árbol, la mesa, preparar los regalos e incluso los menús es posible con organización. "Las Navidades no deberían ser un maratón de obligaciones", asegura la experta.

Celebrar las Fiestas sin agobios ni estrés

DISFRUTAR DE LA NAVIDAD CON SERENIDAD ES POSIBLE. LA EXPERTA EN BIENESTAR Y PLANIFICACIÓN TOTI LEVY OFRECE CLAVES.

Vivimos una de las mejores épocas del año, marcada por la ilusión de los encuentros familiares y las celebraciones. La experta en bienestar y planificación Toti Levy, que emplea el método de Marie Kondo, ofrece claves para una Navidad sin ansiedad.

-Organización, simplicidad y autocuidado son las claves. Según Levy, no se trata de hacer todo a la perfección, sino de priorizar y cuidar el aspecto emocional de esta entrañable temporada.

-Uno de sus primeros tips es **crear una lista de tareas** para no sentirse abrumad@ por la cantidad de actividades propias de las Fiestas. Así se establecen prioridades, desde la compra de regalos hasta la organización de comidas y reuniones. Utilizar un calendario es algo obvio, pero resulta muy útil.

-Elaborar un presupuesto realista para la decoración, las comidas o los regalos. Evitarás sobresaltos financieros y te despreocuparás de si estás gastando de más.

-Respecto a las **compras de Navidad o Reyes,** "adquirir con antelación los regalos reduce el estrés y permite ser más consciente de lo que realmente se desea regalar, eligiendo opciones más personales y pensadas".

-Los menús, cuanto más sencillos y fáciles de hacer, mejor, y si es necesario, optar por un catering. "El quid está en simplificar para disfrutar de la comida".

ESTRENA
TU AÑO MÁS ELLE

ESTE MES, PARA TI,
AGENDA 2025
¡NO TE QUEDES SIN ELLA!

La alimentación tampoco puede descuidarse estos días, evitando el exceso de dulces navideños.

MIRYAM PIQUERAS Y MÓNICA CORTÉS, directora de Gobierno Clínico de Sanitas Mayores y nutricionista de Blua Sanitas

Navidades saludables, sin sobredosis de azúcar

LAS COMIDAS Y CENAS SE SUCEDEN ESTOS DÍAS Y NUESTRO CUERPO PUEDE RESENTIRSE. SI ADEMÁS, UN@ ES DIABÉTICO, HAY QUE ESTAR MÁS PENDIENTE. AQUÍ TE PROPONEMOS ALTERNATIVAS MUY SANAS.

Es tiempo de reuniones ante la mesa. Un reto para la salud de todos en general y de los diabéticos en particular. "No controlar la diabetes en Navidad puede derivar en hiperglucemias que a su vez aumentan el riesgo de deshidratación, infecciones o incluso cuadros graves como cetoacidosis diabética. Además, una glucemia alta durante un tiempo prolongado puede repercutir en problemas cardiovasculares, renales o neuropáticos. Es esencial planificar las comidas y ser conscientes de las cantidades y tipos de alimentos que se consumen", señala Mónica Cortés, nutricionista de Blua de Sanitas. Advertencias a tener en cuenta, sobre todo, por los mayores, cuando "un desajuste en el control glucémico no solo afecta a la gestión de la diabetes, sino que puede agravar otras patologías crónicas. La hipertensión suele desestabilizarse por los cambios en la dieta o el deterioro cognitivo se ve acelerado a veces por las fluctuaciones bruscas en los niveles de glucosa en sangre", añade Miryam Piqueras, directora de Gobierno Clínico de Sanitas Mayores. Las expertas recomiendan:

-Optar por turrones sin azúcar y frutas frescas ayuda a evitar picos de glucosa tras las comidas. Y aportan fibra y antioxidantes, que regulan el azúcar en sangre.

-Guarniciones ricas en fibra y bajas en carbohidratos simples, cambiando las patatas fritas por patatas

SEGUIR CON EL CONTROL
"Realizar mediciones regulares de glucosa antes y después de las comidas principales es primordial para ajustar las dosis de insulina o las medicaciones necesarias, así como para identificar patrones asociados al consumo de ciertos alimentos. Finalizadas las celebraciones es recomendable reservar una cita médica para evaluar el impacto de estas semanas", recuerda la nutricionista Mónica Cortés.

ÚLTIMAS NOTICIAS

DESCANSO REPARADOR TAMBIÉN EN ESTAS FECHAS
Nuestro sueño se ve alterado en Navidad y la doctora Daniela Silva, de Cigna Healthcare España aconseja: disfrutar de "power naps" o siestas reparadoras; evitar las comidas copiosas antes de dormir; no beber alcohol, que interrumpe las fases profundas de descanso; crear un espacio de relajación antes de ir a la cama; huir del "jetlag social", los desequilibrios provocados por los múltiples compromisos de estos días; mantener el orden para reducir el estrés y practicar deporte como regulador del sueño.

FRÍO Y ARTROSIS
Las condiciones meteorológicas, sobre todo el frío y la humedad, están asociadas con el aumento de los síntomas de la artrosis, que en España padecen unos siete millones de personas. Un estudio de la Universidad de Leuven, en Bélgica, destaca cómo el descenso de la temperatura y el aumento de la presión barométrica pueden intensificar el dolor. Además, la hiperalgesia al frío, un aumento de la sensibilidad al dolor en respuesta a estímulos fríos, es clave en pacientes con osteoartritis de rodilla.

cocidas o asadas, y asegurarse de que las verduras ocupan la mayor parte del plato.
-Controlar las raciones con platos pequeños y porciones moderadas. Por ejemplo, en vez de tres pedazos de pan blanco, uno de pan integral.
-Preparar recetas adaptadas si se puede, cocinando al horno, al vapor o la plancha; evitar fritos y rebozados, y los alimentos ultraprocesados.
-Escoger bebidas sin azúcar y moderar el alcohol. En caso de consumir alcohol, una copa de vino tinto es preferible a otras bebidas como los licores.
-Estar activ@s fisicamente: dar un paseo de unos 20 minutos tras las comidas principales contribuye a estabilizar los niveles de glucosa y favorece la digestión. Y es ideal para la circulación y el sueño.

Sabías que..?

EL PESO, DETERMINANTE EN LA FERTILIDAD
Un Índice de Masa Corporal bajo puede ocasionar en las mujeres trastornos en la ovulación, irregularidades menstruales y afectar el desarrollo endometrial. En hombres, un IMC alto puede hacer fracasar una Fecundación In Vitro por los cambios en la producción de hormonas y el semen, informan desde Ginemed

55.000

PERSONAS PADECEN ESCLEROSIS MÚLTIPLE EN ESPAÑA
Y cada año se diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos. Son datos a recordar cuando el 18 de diciembre se celebró el Día Nacional de este enfermedad neurodegenerativa.

LA BUENA VIDA CON ESTILO

RECETAS• RESTAURANTES • POSTRES • REGALOS • DESTINOS • CHEFS

elle.es/gourmet

 Por Mayte Rodríguez

Recibe el año con un menú de 5 estrellas

COMER DE LUJO Y CUIDAR EL BOLSILLO ES POSIBLE GRACIAS A DIA, NO TENDRÁS NI QUE PENSAR EL MENÚ. TE LO DAMOS HECHO, TOMA NOTA.

Despedir el año viejo y comenzar el nuevo con alegría y buenos deseos renovados se hace alrededor de una mesa. Para que este año lo tengas más fácil Dia y su programa "Comer mejor cada día" te facilitan la tarea.

Jaume Giménez, experto en nutrición y asesor de Dia, recomienda no sucumbir a los excesos de Navidad y no olvidar los hábitos de alimentación saludable. Por su parte, Yolanda Fleta, asesora nutricional de Dia, comparte sus claves para mantener el equilibrio en estas Fiestas sin renunciar al disfrute:

-Saborea cada bocado.
-Equilibra tus platos con opciones aludables.
-Sé consciente de tus emociones.
-Disfruta de actividades divertidas fuera de la mesa.
-Planifica las comidas.

MENÚ NOCHEVIEJA

PAVO CON SALSA DE CHAMPIÑONES

Raciones: 4 **Precio***: 1,76 €/ración -7,04 €/ 4 raciones (*precio aproximado, sujeto a variaciones). **Dificultad**: Moderada. **Tiempo de preparación**: 40 minutos. **Ingredientes**: 400 g de solomillo de pavo Selección de Dia, 150 g de champiñones, 100 ml de vino blanco, 100 ml de caldo de pollo casero Al Punto Dia, una cucharadita de Maizena, una ramita de romero, 4 cucharadas de AOVE, un diente de ajo, sal y pimienta negra en grano.

Elaboración

Cortar el pavo en trozos y salpimentar. En una sartén grande con 2 cucharadas de aceite dorar los trozos de pavo unos 5-7 minutos, dándoles la vuelta para que se cocinen uniformemente. Reservar. En la misma sartén, añadir el resto del aceite y sofreír el ajo picado hasta que esté dorado. Añadir los champiñones laminados y saltear 5 minutos. Para la salsa: agregar el vino a los champiñones y dejar que reduzca 2-3 minutos. Añadir el caldo y el romero y dejar 5 minutos. Disolver la Maizena en agua fría y añadir a la sartén, remover 2 minutos más. Mezclar con el pavo y se puede servir con una guarnición de arroz cocido.

- **PRIMER PLATO: Sardinas marinadas con ajo:** 2,30 €/ración
- **POSTRE: Manzana al horno con canela:** 0,40 €/ración

MENÚ AÑO NUEVO

CONEJO ASADO

Raciones: 4 **Precio***: 2,28 €/ración -9,12 €/ 4 raciones (*precio aproximado, sujeto a variaciones). **Dificultad**: Moderada. **Tiempo de preparación**: 1 hora y 45 minutos. **Ingredientes**: Conejo troceado (aprox. 900 g) Selección de Dia, sal, 150 ml de agua. Para la guarnición: 70 g de lechuga, 150 g de tomate, 70 g de cebolla.

Elaboración

Precalentar el horno a 250 ºC con calor arriba y abajo, sin aire. Poner un recipiente con agua dentro del horno para que tenga humedad el asado. Salar la carne y colocar en una cazuela de barro. Bajar la temperatura a 160 ºC, verter el agua en la base de la cazuela y hornear. Dejar hacer durante 1 hora y 30 minutos, en ese tiempo hidratar la carne cada 20 minutos, bañándola con su propia salsa. Antes de los últimos 20 minutos de horneado, dar la vuelta a la carne, subir la temperatura a 180 ºC y volver a regar con la salsa. Con este método conseguiremos que quede crujiente por fuera y el interior jugoso. Si se quiere, se pueden añadir unas patatas en la cazuela al principio. Acompañar con la ensalada de lechuga, tomate y cebolla para refrescar.

- **PRIMER PLATO: Mejillones al curry:** 2,40 €/ración
- **POSTRE: Uvas con queso roquefort:** 0,70 €/ración

Estas recetas y muchas más en *https://www.dia.es/l/comer-mejor-cada-dia*

CINE

Silvia Alonso, la pequeña Maia Zaitegi y Paco León.

Sin instrucciones

PACO LEÓN INTERPRETA A UN JOVEN LIGÓN QUE TENDRÁ QUE EJERCER DE PADRE DE UN DÍA PARA OTRO.

25 diciembre Director: Marina Seresesky. Intérpretes: Paco León, Maia Zaitegi, Silvia Alonso. **Comedia dramática.**

Paco León es un artista global. Y encima, todo lo que toca lo hace bien: actúa, dirige, escribe... Mientras prepara su regreso detrás de las cámaras con la película de "Aída", el sevillano presenta la cinta "Sin instrucciones", una comedia dramática dirigida por Marina Seresesky, y basada en la película de habla hispana más exitosa de la historia, "No se aceptan devoluciones". Leo (Paco León) es un tipo soltero y mujeriego que vive al día en una pequeñísima población de playa en una isla canaria. Su placentera existencia se ve trastornada cuando llega de Bilbao una de sus antiguas aventuras, Julia, que deja en sus brazos a una bebé de pocos meses asegurando que es su hija, y desaparece abandonando a los dos. Ocho años después, la niña, Alba (Maia Zaitegi), crece junto a su padre llevando una vida divertida llena de afecto y amor, cuando Julia reaparece en sus vidas con la intención de arrebatar a Leo la custodia de su hija. La directora de la película asegura que la química entre Paco y Maia fue fundamental para que el proyecto saliera adelante: "Ellos han sido el alma y el motor de estas siete semanas intensas de rodaje", que tuvo lugar en el País Vasco y Gran Canaria.

¿SABÍAS QUE...?

VUELVE EL ERIZO AZUL

Los pequeños de la casa llevaban meses esperando el estreno de la tercera entrega de "Sonic". En esta ocasión, Sonic, Knuckles y Tails se reúnen para enfrentarse a un nuevo y poderoso adversario, Shadow, un misterioso villano cuyos poderes no se parecen a nada de lo que nuestros héroes han conocido hasta ahora.

OCIO

VISITA VALENCIA EN NAVIDAD

El 29 de octubre, la vida de los valencianos dio un vuelco con la DANA. Se calcula que solo en las primeras semanas de noviembre, la facturación hostelera de la zona cayó entre un 75% y un 85%. Para apoyar a los hosteleros valencianos, la Confederación Empresarial de Hostelería y Turismo de la Comunitat Valenciana ha puesto en marcha una campaña para atraer a los visitantes a los establecimientos de la ciudad. Una paella en ese restaurante frente al mar, un aperitivo en un bar del centro o unos fartons con horchata…¿Se te ocurre mejor plan?

UN MENÚ DE LUJO

El Hotel InterContinental Madrid propone un menú exclusivo diseñado por el chef Miguel de la Fuente para Fin de Año. Los platos incluyen sabores sublimes como bogavante azul y rodaballo en cocción lenta, acompañados de música en vivo y una gran fiesta de cotillón. Además, el hotel ofrecerá brunch especiales para Año Nuevo y Reyes. ***madrid.intercontinental.com***

NO TE PIERDAS

libros/ música

"CULPABLES. TRILOGÍA"

Ahora que Netflix estrena la esperadísima película sobre la segunda entrega de esta saga, puedes adquirir el cofre "Culpables", con las tres novelas de Mercedes Ron. Los textos recogen la historia de Nick y Noah, dos hermanastros que pasan del odio al amor. Tres libros adictivos ideales para regalar en Navidad. Editorial Penguin Random House.

"TE HE LLAMADO POR TU NOMBRE"

Después del éxito de "Hannah", el presentador Christian Gálvez regresa con una novela que es una profunda reflexión sobre la perseverancia y el espíritu humano en medio de la adversidad con un único objetivo: la búsqueda del propósito. Un viaje histórico muy entretenido. Editorial Suma.

OFERTAS DE LA SEMANA

NAVIDAD EN EL HIPÓDROMO

El Hipódromo de La Zarzuela de Madrid celebrará la Navidad por todo lo alto con carreras de caballos, carreras de ponis, castillos hinchables, numerosos talleres, ludoteca y mucho más. Serán el viernes 27 de diciembre y el sábado 28. ***hipodromodelazarzuela.es.***

A partir de 3 €

Desde 11 €

JUVENALIA, TODO UN CLÁSICO

IFEMA Madrid acoge Juvenalia, el salón de ocio infantil y juvenil con un centenar de actividades bajo la mano de Productores de Sonrisas. En sus instalaciones podrás disfrutar de una zona de juegos, formada por LEGO, Harry Potter, El Señor de los Anillos y Hello Kitty. Contará también con una gran zona gaming. ***ifema.es/juvenalia***

UN FESTIVAL PARA TODOS

El Festival de la Infancia de Barcelona ofrecerá hasta el 31 de diciembre más de 60 actividades para que los niños y niñas de 0 a 12 años se lo pasen en grande y apuren cada minuto de sus vacaciones escolares. Talleres creativos, circuitos, hinchables gigantes, espectáculos de magia o teatro, ludoteca, conciertos… En la Fira Barcelona. ***festivalinfancia.com/es/***

Desde 8,5 €

Desde 10,5 €

MÚSICA, CIRCO Y HUMOR

El Teatro Circo Price acoge un año más su clásico montaje navideño. Una producción especial que se ha convertido en uno de los eventos más esperados de la agenda madrileña. En esta ocasión, cinco amigos lucharán para recuperar el espíritu de la Navidad, que ha desaparecido. Música, baile, humor y los mejores artistas del circo de la actualidad. ***teatrocircoprice.es***

SELECCIÓN NAVIDEÑA

MÁS MÚSICA Y HUMOR EN RTVE

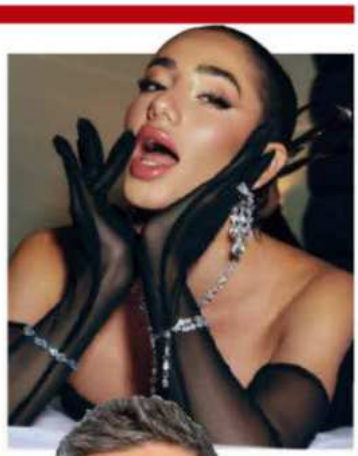
Despliegue de contenidos en La 1 y La 2

RTVE echa la casa por la ventana unas Fiestas más. En La 1, al ya mencionado "Telepasión" o el show de Rosario, hay que añadir el de Estopa, que celebra su 25 aniversario con invitados como la pequeña de las Flores. También habrá una edición extraordinaria de "La Revuelta", el miércoles 25; más galas de "El Grand Prix de la Navidad"; la "Gala Inocente", con Paula Vázquez al frente, el sábado 28; el resumen informativo del año presentado por Carlos del Amor, el martes 31; el programa de humor "2024: Operación IA IA oh", con José Mota haciendo de Broncano, entre otr@s; o el especial "¡Feliz 2025!", con Eva Soriano y Oriol Nolis dando paso a actuaciones como la de Bustamente. Ya en La 2, a destacar en Nochevieja "Cachitos Love The 90's", un karaoke amenizado por Ángel Carmona y "Cifras y Letras" del 1 de enero, a las 22.00, con Ana Morgade y Corbacho.

ATRESMEDIA: "LA RULETA" SIGUE GIRANDO, REPASOS AL AÑO Y HASTA PREÚVAS

Concursos y humor no pueden faltar

El especial Nochevieja de Jorge Fernández se titula "Mi vida cambiará en 2025", y eso pretenden los tres concursantes. Antes de las Uvas veremos "Cantando al 2025", con Eva González y Roberto Leal. Eso en Antena 3, porque en La Sexta harán repaso al año en programas como "Zapeando". Y en Neox, las preúvas del lunes 30 con Lola Lolita y Nacho García. Antes, "El Club del Chiste", con Carolina Iglesias muy bien acompañada.



EL ESPECTÁCULO TOMA MEDIASET

"First Dates" y mucho cine familiar

Carlos Sobera no defrauda, y su dating show de Cuatro, el último día del año, se transformará en cabaret, amenizado por Nebulossa y Nyno Vargas. Otra de las propuestas del grupo es la emisión en Telecinco de la película "Tadeo Jones 3: La tabla esmeralda", un éxito para toda la familia, como sus predecesoras. Además, se ofrecerán las cinco primeras entregas de la saga "Harry Potter". También son recomendables el duelo musical de los colaboradores de "TardeAR", en Nochebuena, así como su menú de Nochevieja y la actuación de Manu Tenorio, el día 31; los conciertos de Andrea Bocelli y Laura Pausini, tras las Uvas; y los especiales "Socialité" del 25 de diciembre y el 1 de enero. Y, por supuesto, el "Nochevieja contigo" del día 31, con Christian Gálvez y Verónica Dulanto al frente, como el año pasado.

LEO HARLEM SIGUE EN MOVISTAR PLUS+

El cómico insiste en la despedida del año

¿Quién se lo iba a decir hace unos años? Pero sí, Leo Harlem es la estrella navideña de la plataforma de streaming. Desde la Sala Florida Park de Madrid y en su versión más elegante, el cómico cuenta los mejores chistes de su amplio repertorio en dos programas especiales, en Nochebuena y en Nochevieja. Este último lleva por título "Esta noche es Leo Harlem".

SI ERES EL GRINCH DE LAS FIESTAS...

"EL JUEGO DEL CALAMAR 2", LA ALTERNATIVA DE NETFLIX

Disponible desde el jueves 26 de diciembre

¿Te carga la dulzona programación navideña? Pues llegan los nuevos capítulos de esta premiada ficción coreana. Ahora, el jugador 456 (Lee Jung-jae) sigue decidido a encontrar a quien está detrás del juego y ponerle así fin. Usando su fortuna para financiar su búsqueda, empieza buscando al hombre que juega al ddakji en el metro. Pero acabar con la organización es difícil y al final ha de entrar de nuevo en el juego.

AUTODEFINIDO

PLANTA AROMÁTICA / PISO, NIVEL
SIN APTITUD PARA ALGO
SER PERMEABLE
CUCHILLO CUYA HOJA SE PLIEGA
MIRÉ, OBSERVÉ
MAMÍFERO ARTIODÁCTILO
GIMOTEAR
ARÁCNIDO MINÚSCULO
DEL METAL QUE ESTÁ AL ROJO VIVO
SU SÍMBOLO ES AU / NO CREYENTES
BRITISH AIRWAYS / XI
GRUPO SANGUÍNEO / INSTR. DE CUERDA
FROTAR
APRESAR ANIMALES / SERIES DE VIÑETAS
AZORAR, ATURULLAR / ANTECEDE A LA *Ñ*
SEXTA NOTA / UNO DE LOS DEDOS
101 / HUMPHREY ..., ACTOR
NACIÓN / 1L/1000
RAZA DE PERRO GUARDIÁN
QUE ES LATOSA O DIFÍCIL DE SOPORTAR
ENSEÑANZA SECUNDARIA / OPUESTO A *OFF*
SUFIJO DE RELACIÓN / CARTA
EXPRESIÓN INFANTIL / FORMA DE VOSOTROS
ESTADO DE LA MATERIA / REDUCIR
DESPEDIR AROMA / INDICA IRONÍA
SONIDO DE UN GOLPE / DESCIFRAR
AQUELLAS NO / PREPOSICIÓN
CIUDAD FAMOSA POR SU TORRE
DISC-JOCKEY / UN PAPEL EN EL CINE
GÉNERO MUSICAL / LEOTARDO FEMENINO
PLATÓ CINEMATOGRÁFICO O TELEVISIVO
MERYL ..., ACTRIZ / TRECHOS DE CAMINO
LADY ..., PRINCESA / BASE
¡MIRA QUIÉN ...!, CONCURSO DE TV
ATLAS / SUJETAR CON NUDOS
ÍNDICE DE MATERIAS / ... BARAS, BAILAORA
EXPRESA NEGACIÓN / SINUOSIDAD
SU NOMBRE
TALLA DE LOS INDIOS DE NORTEAMÉRICA
AGENCIA DE MORTADELO Y FILEMÓN
MUEBLE DE TAPA CONVEXA
NACIDO EN TEHERÁN / 27 ESTADOS MIEMBROS
ANTIGUO TESTAMENTO / 600
REAL DECRETO
DOCUMENTO IMPORTANTE
EXISTAS, VIVAS
RESCOLDO

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.

★★

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

★★

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

BINARIO

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

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

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

SOPA DE LETRAS

Agrupa las letras restantes tras resolver el juego.

AHOGAR
ARROBA
BLUES
DECANO
DIABETES
ESPETO
FONDEAR
JACA
LACRE
LANA
MADRÁS
MEZCLA
MUÑECO
ORIGEN
PÁJARO
PICAR
PLEGARIA
RASA
REGAR
REÑIR
TAJAMAR
TROMPETA

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

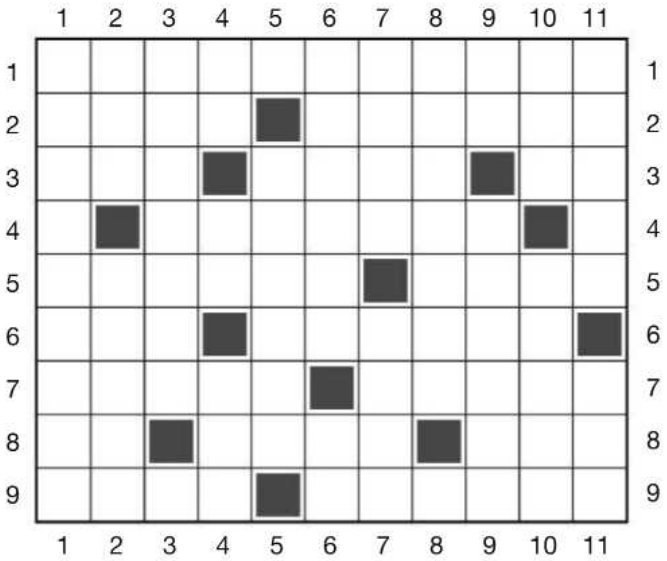
EL HORIZONTAL

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 Incautación de bienes
2 Piedra verdosa muy dura
3 Cesión temporal
4 Col., persona simple
5 Verduras rojas o verdes
6 Levantar o provocar
7 Decir que algo es cierto
8 Bolas de aire en el agua
9 Naranja mandarina
10 Presuntuoso, chulo

1	6		3	9	▼	6	13	10	5
2	7	10	14			13	4	8	11
3	14		7	6		11	1		
4	12		10			7	2	5	
5	14	4	1			8	13	5	
6	9	6	3	4		11	10		
7	11	6	7			10	11	10	
8	12	9		12	9		6		
9	13	11	8	2		10	4		
10	11	8		11	▲	10	5	8	

CRUCIGRAMA

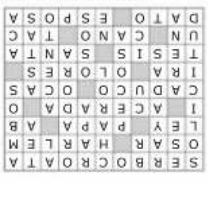


Horizontal 1 Lengua eslava. **2** Emprender algo con audacia. Barrio de Nueva York que limita con el Bronx. **3** Regla universal. Patata. Matrícula de una ciudad manchega. **4** Fuerte o de mucha resistencia (f.). **5** Perecedero, que no dura. Aves palmípedas. **6** Furor. Hedores. **7** Película de Amenábar. Consagrada a Dios. **8** Artículo indeterminado. Autor de *María la portuguesa*. Tras el tic del reloj. **9** Documento, información. Cónyuge (f.).

Vertical 1 Prontitud o diligencia en la forma de actuar. **2** Letra. En un circo, anfiteatro. **3** Alistadas. **4** Dominio de Brasil. Símbolo del cobre. Diminutivo aragonés. **5** Con manchas en la cara. **6** Cuero con un barniz muy lustroso. Nordeste. **7** Corta el pelo a la altura de la raíz del cabello. Hibernan 3 meses. **8** Persona que habla en público (f.). **9** Contracción. Pronunciación especial de una lengua. **10** Astilla resinosa. Cuernos del toro. **11** El uno y el otro, los dos. Adverbio que indica el lugar.

SOLUCIONES

CRUCIGRAMA



EL HORIZONTAL

SUDOKU

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

AUTODEFINIDO

BINARIO

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

SOPA DE LETRAS

Reagir

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!

MEGASTAR

Diversión sin fin

www.megastarediciones.es

INFLUENCER

Paula Monreal (Paufeel)

"Desde niña mi pasión es la cocina"

Su secreto es cocinar con mimo, buen producto y pocos ingredientes. Y, por supuesto, sin gluten y sin azúcar. Así ha conseguido en IG más de 2 millones de seguidores. Su nuevo libro, "Mis mejores recetas en freidora de aire", ya es un éxito.

La influencer en la cocina, con jersey de Other Stories, 79 € y pantalón vaquero de G-Star, 119 €.

"Saco ideas de todo, de amigos, de seguidores que me mandan recetas para versionar y ¡de restaurantes!"

Muy guapa con top beige de Adolfo Domínguez, 79 €; chaleco largo de Adolfo Domínguez, 118 €, pantalón vaquero de Tinta & bariloche, 75,95 € y botines de Unisa, 125 €.

"En casa somos muy de recibir amigos porque mi marido y yo somos el tándem perfecto. Miguel pone la música, el vino… y yo cocino. La gente sale encantada"

Paula con top de Zara, 9,95 €; chaqueta color mandarina de Tinta & Bariloche, 175 €; pantalon color mandarina de Tinta & Bariloche, 75.95 €; y botines negros de Micuir, 269,95 €.

Paula Monreal, más conocida como Paufeel en redes, es una mujer de éxito, pero no de esas que lo son por suerte, no. Ella se lo ha currado. Después de cerrar dos negocios decidió seguir su instinto y empezar a cocinar en redes sociales, una de sus grandes pasiones, y todo cambió. Su cuenta de IG ha subido hasta los 2,1 millones de seguidores en algo más de cuatro años y ya tiene dos libros de recetas publicados. ¿El último? "Mis mejores recetas en freidora de aire". Salió el 13 de noviembre y ¡ya va por la tercera edición!

-Paula, Paufeel nace después de cerrar un negocio de moda online, estudiar un master de Marketing digital y por el deseo de volver al mercado laboral, ¿no?

-Básicamente sí. Cerré la tienda, llegó la pandemia y decidí ponerme a estudiar. Hice Marketing digital porque la máxima experiencia que yo tenía era en redes sociales y me había quedado con esa espinita. Sabía que las redes se me daban bien.

-¿Y por qué recetas?

-Por un cúmulo de casualidades. A mí siempre me ha gustado cocinar, era mi pasión desde pequeña, siempre estaba en la cocina y, por si fuera poco, me detectaron sensibilidad al gluten. Así que me puse a indagar y vi que mis recetas podían funcionar en redes y me lancé.

-Y de repente empiezan a subir tus seguidores de manera exponencial. ¿Recuerdas el primer día que una de tus recetas se hizo viral?

-Uy, sí. Yo soy súper consciente de ese día porque al principio me costó un poco, pero a los seis o siete meses de arrancar, una receta de sándwich de zanahoria se viralizó. Fue la época que IG luchaba con Tik Tok y ahí vi que el secreto estaba en hacer vídeos rápidos, reels...

-La verdad es que tus vídeos de recetas son cortos y claros. Te organizas bien.

-(Risas) Y eso que en mi vida en general soy un poco desastre. Soy súper polvorilla y voy acelerada siempre, pero en mis platos procuro complicarme poco. De hecho, en el libro, si miras la lista de ingredientes verás que hay pocos, pero porque creo que si hay muchas cosas, aunque las tengas en casa, te aturullas. Si tienes un buen producto con poquita cosa que le hagas, sale bien. Y cuando la gente quiere

comer bien y de manera elaborada, sale a cenar o a comer fuera.

-¿Por qué un libro de freidora de aire?

-Porque no deja de ser un horno pequeño con ventilación en el que se pueden hacer infinidad de recetas. No creo que vaya a sustituir al horno tradicional, pero sí la veo empotrada en nuestras cocinas.

-¿Cómo llamas a las musas? Porque subes casi todos los días recetas...

-Yo suelo subir entre cuatro y cinco recetas a la semana. Saco ideas de todo, de restaurantes, por ejemplo. Mira, estos días he ido a Marbella y nos pusieron unos rollitos de lenguado que voy a versionar. Los seguidores, mis amigos, todo el mundo me manda ideas para versionar.

-Entiendo que estás todo el día haciendo prueba/error.

-Todo el día e incluso de noche (risas). En la mesilla de mi habitación tengo una libreta y un boli para apuntar todo lo que se me ocurre antes de dormir. Muchas veces surgen ahí las mejores ideas.

-¿Y tu conejillo de indias es Miguel?

-Miguel, mis hermanas, mi sobrina y unos vecinos... (risas). Pero mi marido es el más directo, aunque tiene un problema. Él no prueba directamente nada sin preguntar qué es. "¿No llevará plátano?, ¿Ni salmón?", me dice. Vivir con él es como vivir con un niño de diez años. Le tengo que estar engañando continuamente; escondiéndole las verduras, por ejemplo. Pero eso me viene muy bien porque puedo crear recetas para niños.

-Tú comes sano, sin gluten y sin azúcar, pero Miguel, no. Él adora el chorizo, el fuet... ¿Cómo lo hacéis?

-Con dos carros de la compra, y muchos días hago dos comidas diferentes.

-Tú eres más partidaria de ir a la compra más a menudo que hacer compra grande, ¿no?

-Sí, sobre todo por el tema de los frescos. Entiendo que por el ritmo de vida que llevamos es más difícil pero si compráramos más al día desperdiciaríamos menos y comeríamos mejor.

-¿Cuál es tu receta favorita de tu libro?

-Mira, a mí me chifla el papel de arroz y hay una receta de pastel de trigueros que es espectacular. De hecho, se me pasó incluirla en el libro y la metí en el último momento. Ya había mandado todo a la editorial... (risas).

Paufeel con chaleco de punto mezcla cashmere de Adolfo Domínguez, 97 €; pantalón de Adolfo Domínguez, 129 €; y pendientes Forest de Dime que me quieres, 51 €.

"Si tienes un buen producto, con poca cosa que hagas sale bien"

La influencer con blusa boho blanca de Hug & Clau 22,99 €, y chaleco burdeos de Hug & Clau, 32.99 €.

-¿Con amigos siempre cocinas?

-En casa somos muy de recibir porque Miguel y yo somos el tándem perfecto. Él pone la música, el vinito... y yo cocino, con lo cual la gente siempre quiere venir (risas). Pero ahora que me paso todo el día cocinando por mi trabajo estoy deseando salir a cenar.

-Dime un menú de Navidad sencillo y con el que triunfas seguro.

-Yo haría una crema de marisco riquísima, con mucha verdura, y que se puede preparar con antelación. Y de segundo, un redondo de ternera en olla rápida con una salsa de setas. Es facilísimo.

-He leído que antes de ir a un restaurante siempre cotilleas la carta.

-Sí, primero por mí y después por saber si Miguel va a poder comer o no. Él en cuanto ve algo de fusión...

-¿Qué comes cuando estás de bajón?

-Me pierden los helados, por herencia de mi padre. Este año voy a subir la receta de un helado de uvas que no sabes lo bueno que está.

-Tú eres de un pueblo de Cuenca, ¿vas mucho por allí?

-Sí, de hecho mi casa es aquella. Mi madre vive allí y mi padre tenía una fábrica de harina y un horno de leña.

-Tus hermanas son tus grandes amigas. ¿Vivís cerca?

-Son mi tesoro. Tengo también un hermano que vive en Cuenca. Con la mayor me llevo nueve años y con la mediana, tres. Son mis mejores amigas y las mejores amigas de Miguel. ¡No sabes el buen rollo que tenemos! Tengo mucha suerte.

-Y además las has hecho famosas...

-Las saco siempre en redes y no sabes... ¡Hasta les paran por la calle!

-¿Cocinar bien es un don?

-No, yo creo que para cocinar bien tienes que ponerle amor, interés y ser consciente de lo que estás haciendo.

-¿Qué no falta nunca en tu despensa?

-Papel de arroz, proteína de guisante y siempre tengo pan congelado. Soy muy panera.

-No cocinas nunca...

-Bizcochos, porque no me salen bien. Yo creo que como soy tan nerviosa...

-¿Repartes tuppers en el vecindario?

-(Risas) ¡Sí!

-¿Piensas en un tercer libro?

-No lo descarto porque este segundo está funcionando muy bien. A la semana íbamos por la segunda edición...

-¿Y algún proyecto más? Un programa en la tele...

-Ahí estamos. Yo colaboro con "Aquí la tierra" y en la Cope y estoy muy contenta. Funcionan muy bien. Pero además ahora acabo de crear, junto a mi agencia de representación, una agencia de Marketing gastronómico para dar servicio a todo el sector, tanto de eventos como de influencers y estoy súper ilusionada.

-¿Cómo es Paula fuera de las redes?

-No paro. Soy muy nerviosa, curiosa, me gusta mucho aprender. Compro muchísimos libros de cocina técnica, soy gran amante del deporte y los animales. Mis perros son mi pasión. Yo soy muy casera. Por ejemplo, en mi cumpleaños, el plan perfecto es irme a una casa rural con mi marido, mis hermanas y mis sobrinos.

-Pues a Miguel no le metes en el deporte ni para atrás.

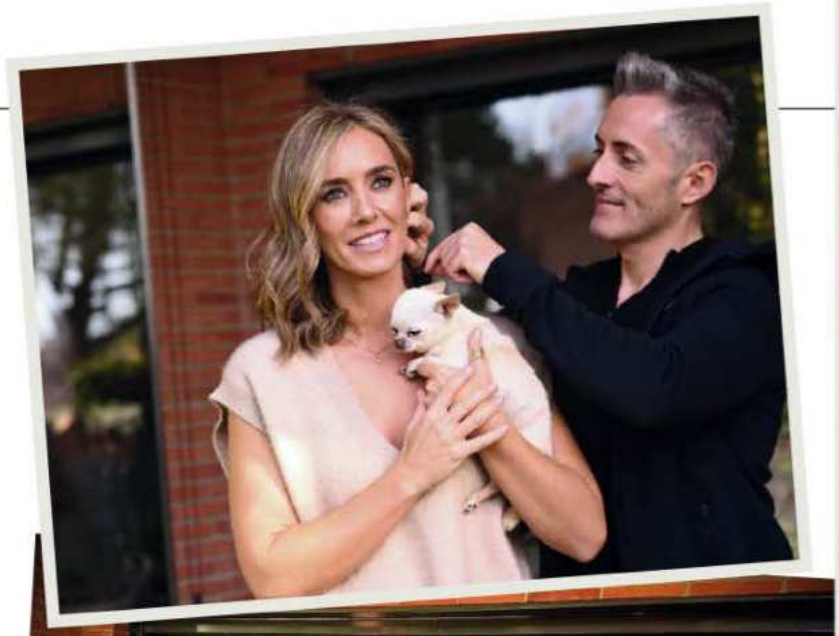
-Qué va... Tiene tres bicis y las tres eléctricas. Y nos vamos a montar en bici y va en vaqueros (risas).

Susana Jurado

Fotografía: Beatriz Velasco

Maquillaje y peluquería: Javier Reyes

Estilismo: María Pulido



CITA EN...

Quedamos con Paula Monreal, Paufeel, en su casa de Madrid; un hogar precioso para hacer las fotos ¡y con cocina!, no podía faltar la cocina... Nos recibió con su gran sonrisa y su buen humor. Es tal cual la veis en las redes sociales: hiperactiva, amable, súper trabajadora y curiosa. No nos extraña que haya cautivado a más de 2 millones de personas. ¡A nosotros ya nos tiene en el bolsillo!

Mi belleza al descubierto

Nada más levantarme...

Me visto, me bebo un vaso de agua y en siete minutos estoy en el campo corriendo.

Antes de acostarme...

Siempre me tomo dos gominolas de melatonina y procuro leer aunque sean dos páginas. Me gusta mucho la novela histórica.

Esa crema que compro antes de que se acabe...

Pues me gustan mucho las cremas de Vicky.

Nunca como...

Ostras. No me gustan nada. Y mira que lo he intentado, pero a mí que se mueva en la boca y además esa textura... ¡No puedo!

Mi viaje soñado...

Sería volver a África para hacer un safari fotográfico. Estuve hace veinte años, pero era otra cosa.

Hago deporte...

Entre 5 y 6 días a la semana.

Mi perfume favorito

Chanel Número 5.

Sérum ultra hidratante de Topicrem, 26,99 €

Leche Ultra-Hidratante Corporal Dorada 16,20 €

Crema Tintada Color Medio SPF50 de Topicrem, 21,70 €

Aceite de ducha tropical, de BeauTerra, 12,50 €

 Por Mayte Rodríguez

Una cena sencilla para Nochevieja

CEBICHE DE LANGOSTINOS Y MANGO

INGREDIENTES (4 personas)

• 12 langostinos • 1 mango • 1 cebolla • 2 naranjas • 2 limas • cilantro fresco • aceite de oliva • sal

Paso 1. Poner una cazuela con 2 litros de agua al fuego. Añadir los langostinos y 10 g de sal. Cuando el agua hierva, añadir los langostinos y escaldar 30 segundos. Retirar del fuego y enfriar en agua con hielo. Pelar los langostinos y cortar en trozos. **Paso 2.** Pelar y picar el mango en dados pequeños. Pelar y picar la cebolla. Hacer zumo de las limas y las naranjas. Picar cilantro fresco. **Paso 3.** Poner en un bol el zumo, la cebolla, el mango, el cilantro y los langostinos. Dejar macerar en la nevera 10 minutos. Servir sobre cucharas de degustación o pequeños cuencos individuales con unas gotas de aceite de oliva.

UN PRIMER PLATO REFRESCANTE Y RÁPIDO DE PREPARAR. UN SEGUNDO VISTOSO Y UN POSTRE MUY LLAMATIVO QUE SORPRENDERÁ A TODOS. COMO EL MENÚ LO PUEDES PREPARAR CON ANTELACIÓN, DISFRUTARÁS MÁS DE LA NOCHE DE FIN DE AÑO.

MILHOJAS SALADAS

INGREDIENTES (4 personas)

• 300 g de foie de pato • 300 g de dulce de membrillo • 3 hojas de gelatina neutra • 0,5 dl de vino Pedro Ximénez

Paso 1. Cortar el dulce de membrillo en 8 rectángulos de 6 x 3 x 0,5 cm. Meter el foie en el congelador 30 minutos para que se endurezca y se pueda trabajar mejor. Cortar el foie en rectángulos del mismo tamaño que el membrillo. **Paso 2.** Montar los canapés poniendo una capa de membrillo, una de foie, una de membrillo y una de foie. Meter al frigorífico 30 minutos. **Paso 3.** Poner un cazo al fuego con medio dl de Pedro Ximenez y medio dl de agua. Remojar las hojas de gelatina en agua fría hasta que se ablanden y añadir al cazo. Remover y retirar del fuego. Batir con batidora la mezcla y napar con ella los canapés. Dejar reposar en el frigorífico al menos 2 horas.

PASTEL DE CHOCOLATE BLANCO

INGREDIENTES (4 personas)

• 180 g de chocolate blanco • 6 láminas de gelatina neutra • 70 g de azúcar • 4 dl de nata líquida • 3 dl de leche • una vaina de vainilla

Paso 1. Poner un cazo al fuego con la leche, la nata y la vainilla. Cuando esté bien caliente, añadir el azúcar. Remover hasta que se disuelva. Retirar, tapar y dejar infusionar 5 minutos. **Paso 2.** Rallar el chocolate blanco. Retirar la vaina de vainilla de la leche e incorporar el chocolate. Remover hasta que el chocolate se derrita totalmente. **Paso 3.** Poner las hojas de gelatina a remojo en agua fría. Colocar el cazo con la mezcla de nata y chocolate al fuego. Cuando esté caliente, añadir la gelatina escurrida y reblandecida. Remover unos segundos y retirar del fuego. Volcar en un molde de silicona y dejar en la nevera hasta que cuaje. Desmoldar y espolvorer con chocolate rallado.

C. Tangana y la fotógrafa chilena Rocío Aguirre empezaron a salir en 2019.

C. Tangana presenta su primera película como director

Acompañado de su novia, el artista estrenó "La guitarra flamenca de Yerai Cortés", una película documental donde comparte pantalla con el emergente músico alicantino.

El músico C. Tangana y el guitarrista Yerai Cortés se conocieron en una fiesta que organizó Javier Limón hace ya tres años. Los dos conectaron desde el primer momento y el resultado de esa amistad puede verse en cines: "La guitarra flamenca de Yerai Cortés", la primera película de Tangana, que para este trabajo firma con su verdadero nombre: Antón Álvarez. "Me quedé fascinado por su forma de tocar, por cómo es él también, por su personalidad, por cómo se relacionaba con la gente, por sus pintas. Los modernos le tratan de moderno, pero los gitanos le tratan de gitano", explicó el director. Tangana llegó al estreno de su filme documental en Madrid con su pareja, la fotógrafa chilena Rocío Aguirre, con la que sale desde 2019.

El otro protagonista de la noche fue Yerai, que apareció en el estreno "muy nervioso" y acompañado por toda su familia. El artista reconoció estar entusiasmado con el resultado. "Ha sido muy terapéutico. He sentido mucho compañerismo con Antón, nunca ha tenido la posición de director, él también estaba buscándose como director, yo me estaba buscando como guitarrista. La verdad es que ha sido un goce todo el rato", comentó. Después del rodaje su amistad se ha visto fortalecida y no descartan grabar algo juntos.

Laura Escanes, feliz por su exmarido

Al estreno también acudieron caras conocidas, como Laura Escanes, que se declaró muy fan de Tangana. La influencer dará de nuevo las Campa-

Gran **proyección**

Yerai Cortés nació en Alicante en 1995 y está considerado como uno de los artistas emergentes más interesantes del flamenco.

nadas para TV3 junto a Miki Nuñez. "Es un profesional increíble y siempre es un gustazo trabajar con él. Yo creo que va a salir bien, y si sale mal, nos reiremos y ya está", dijo. El resto de las Fiestas las pasará con la familia. "También estoy planeando algún viajecito con amigas", confesó. Después de su ruptura con Álvaro de Luna, Escanes confirmó que sigue soltera y asegura que se "alegra mogollón" del buen momento personal que atraviesa su exmarido, Risto Mejide, junto a Grecia Castta.

También se presentaron a la cita Ona Mafalda, hija de Kyril de Bulgaria y Rosario Nadal; Naiara, ganadora de la última edición de "Operación Triunfo", y Lola Índigo, que empieza su esperada gira por estadios, su gran ilusión para 2025.

Agencias

Lola Índigo prepara una gira por estadios para 2025. La cantante, muy favorecida de rubia.

Laura Escanes se declaró muy fan de C. Tangana. "Todo lo que hace me parece bien", dijo.

Ona Mafalda se ha separado de Marc Abouleisman tras dos años de matrimonio.

Naiara rompió el predominante color negro y optó por un estilismo mucho más atrevido.

Rosanna Zanetti

"El mejor regalo es la ilusión de mis hijos"

La mujer de David Bisbal está feliz de pasar las Fiestas con los suyos, viendo crecer a sus pequeños Matteo y Bianca.

Si David Bisbal se ha convertido en uno de los rostros, y voces de la Navidad, su mujer, Rosanna Zanneti, le sigue los pasos, aunque con mucha distancia. Y es que la modelo venezolana ha sido la embajadora de la inauguración de Amazon Misión Navideña, un espacio inmersivo y gratuito en Madrid. Allí aprovechamos para hablar con ella de estos días.

"No queríamos que la Navidad fuese un agobio, llevamos un año viajando por trabajo…"

Y, entre otras cuestiones, se derritió con sus pequeños, Matteo y Bianca, de cinco y cuatro años, respectivamente. "Este ha sido el primer año en que me dicen "Mamá, ¿cuándo vamos a montar el arbolito?", "Mamá, vamos a hacer la carta". Ellos me lo estaban pidiendo y esto ha hecho que viva la Navidad de una manera totalmente diferente a cuando no era madre. Ahora que tengo hijos, la vivo a través de su ilusión, de su sonrisa, ese es el mejor regalo. Es que están ahorita en una edad que me los como... Quisiera congelarlos, que duraran un poquito más así como están, porque están deliciosos". Lo de darles un/a hermanito/a ya es una tema aparte: "Hace un tiempo decía que sí, pero ahora mismo no sé si me apetece ampliar la familia".

La familia, lo primero

Por lo pronto, está centrada en disfrutar de las Fiestas rodeada de los suyos. "Este año hemos decidido como un día a la vez. Porque, ¿sabes? Que a veces en la Navidad nos llenamos de planes y tantas cosas, y en lugar de disfrutarlo se transforma en un agobio. Y no queríamos que fuese así porque llevamos todo un año viajando por trabajo. Queremos pasarlo bien, en casa, haciendo muchos planes pero disfrutando de las cosas que damos por sentadas, que es la tranquilidad, estar en familia, estar en el hogar, una comida rica... y luego escaparte por aquí".

Europa Press

Rosanna estaba guapísima y muy navideña con un conjunto monocromático en rojo. Un look total de Magda Butrym.

La presentadora fue la encargada de entregar el cheque solidario de las bodegas Protos.

Sonsoles Ónega

"He estado al filo del agotamiento"

La presentadora reconoce que ha tenido un año muy intenso. Nos cuenta sus proyectos para el curso que viene.

La presentadora está deseando cogerse unos días de descanso. Sonsoles Ónega nos lo reconoció en la entrega del cheque por valor de 10.000 euros que las bodegas Protos han concedido a la Fundación UAPO en su clásico brindis solidario por estas fechas. "He tenido un año muy intenso, he estado al filo del agotamiento, porque todos necesitamos nuestros momentos de evasión y paz, pero he tenido hasta los fines de semana ocupados y eso me dio cierta angustia", dijo.

Sonsoles pasará estas fechas con sus dos hijos, su novio, Juan, y sus padres.

Uno de los proyectos de la presentadora para el año que viene es llevar a la pequeña pantalla su novela, "Las hijas de la criada": "Hasta donde yo sé los guiones están muy avanzados y el casting también pero confío plenamente en la productora y la cadena".

A finales de 2025 lanzará su nueva novela: "Es una novela de amor, de finales del XIX, con protagonista femenina y centrada en Madrid".

DM/Foto: Agencias

UN PATRIMONIO MILLONARIO

Según se ha publicado, la productora de Broncano ha firmado un contrato con TVE de dos temporadas por 28 millones de euros. Con respecto a sus propiedades, empezó viviendo de alquiler en Vallecas y en los últimos tiempos ha adquirido dos áticos cerca de la Casa de Campo.

David Broncano

el "salvador" de la noche de TVE, irreverente y polémico

Ha protagonizado el fichaje más comentado de Televisión Española, pero el andaluz ha superado con creces las expectativas de la cadena robándole el liderazgo del prime time a Pablo Motos. ¡Hasta ha ganado un Ondas! ¡Y además está enamorado!

Ha revolucionado la televisión con su carisma y su humor irreverente, aunque pocos daban un duro por él cuando se filtró su fichaje por Televisión Española y, sobre todo, el dineral que le daban a su productora por hacerlo –14 millones de euros por temporada–. Por todo esto, David Broncano se ha convertido en el hombre del año pero de largo. "La Revuelta", antes "La Resistencia", no sólo ha superado todas las expectativas de la pública, –para respiro de los que apostaron por él–, sino que ha logrado desbancar muchos días a Pablo Motos tras 19 años liderando el prime time de Antena 3. Y para rematar, ¡ha ganado otro Ondas, ¡y ya van 3! Éste a Mejor programa de Entretenimiento. Por si esto fuera poco, en la vida personal no le va nada mal. Desde hace tres años sale con la actriz Silvia Alonso, con la que mantiene una relación que no esconde, de hecho ella acudió a "La Resistencia" y contestó sin pudor a las preguntas más comprometidas, entre ellas, el número de relaciones sexuales que tiene: "Cada mañana", dijo entre risas. ¡Un crack!

TRÍO GANADOR El presentador está siempre acompañado de sus colaboradores estrella: Ricardo Castella, (izda.) (ambientador musical del programa y codirector) y Marcos Martínez, más conocido como Grison (dcha.). Junto a ellos posó en la presentación del espacio en la televisión pública.

LUCHA ENCARZNIZADA CON PABLO MOTOS Broncano se estrenó en septiembre con un prometedor 17,1%, un poco por detrás de "El hormiguero", pero en los dos días posteriores el cómico logró invertir la tendencia. Ahora se alternan el liderazgo. Pero el pique entre ellos es brutal; hace unos días protagonizaron un enfrentamiento. Broncano acusó a Motos de mala praxis.

TRES AÑOS JUNTO A SILVIA ALONSO Se publicó que el cómico había conocido a la actriz en su visita a "La Resistencia" en 2021, pero lo cierto es que David lo negó en uno de sus programas. Al parecer, tuvieron su primer contacto en una reunión que hizo un amigo común en el campo y ahí empezó todo...

TIENE UNA DURA COMPETENCIA

Pablo Motos lucha para que Broncano no le quite el liderazgo de las noches televisivas, pero no lo está consiguiendo. El presentador se lo pasa bien haciendo su trabajo con colaboradores como Tamara Falcó o Nuria Roca.

Pablo Motos

guerra de audiencias y un liderazgo eterno en serio peligro

La llegada de David Broncano a las noches de TVE ha hecho que el dominio del presentador de Antena 3 peligre seriamente. Él sigue luchando por seguir siendo el rey de las noches televisivas, pero su rival se lo pone muy difícil.

Ha sido durante años el rey de la noche en televisión con "El hormiguero", pero este año se ha tenido que enfrentar a David Broncano y la guerra de las audiencias ha comenzado.

Por su programa siguen pasando estrellas nacionales e internacionales, pero ahora se las tiene que repartir con la competencia, que le desbanca a menudo.

En el terreno sentimental, Pablo sigue estando enamorado de su segunda mujer, Laura Llopis. Aunque no tiene hijos biológicos, Motos adora a las dos hijas de su mujer, Laura y Cristina. Los cuatro trabajan juntos, ya que Laura es jefa de guión del programa; Cristina forma parte del equipo del guionistas, y Laura se encarga del atrezzo.

ENTREVISTA EXCLUSIVA CON LA PANTOJA Isabel Pantoja ha ido ya en dos ocasiones a "El hormiguero". Pablo se ha convertido en su "confesor televisivo". Cada vez que acude al programa de Antena 3 bate récord de audiencia. Por "El hormiguero" pasan cada noche personajes nacionales e internacionales.

AFICIONADO AL TENIS A Pablo Motos le gustan mucho los deportes. Cada año es habitual verle en la Caja Mágica de Madrid para disfrutar de los partidos de tenis. Allí coincide con algunos compañeros de cadena, como Roberto Leal.

MUY COQUETO Pablo Motos siempre se ha considerado muy presumido. Es un gran amante del deporte, pero no le importa desvelar que también se somete a distintos tratamientos de belleza, y comparte especialista con la misma Isabel Preysler. Ambos van al centro de Maribel Yébenes.

EMPEZARÁ A RODAR EN PRIMAVERA

"Será en español y estaremos rodando la primavera que viene", comentó el cineasta, añadiendo que su próxima película se centrará en "cuatro mujeres muy potentes".

Pedro Almodóvar

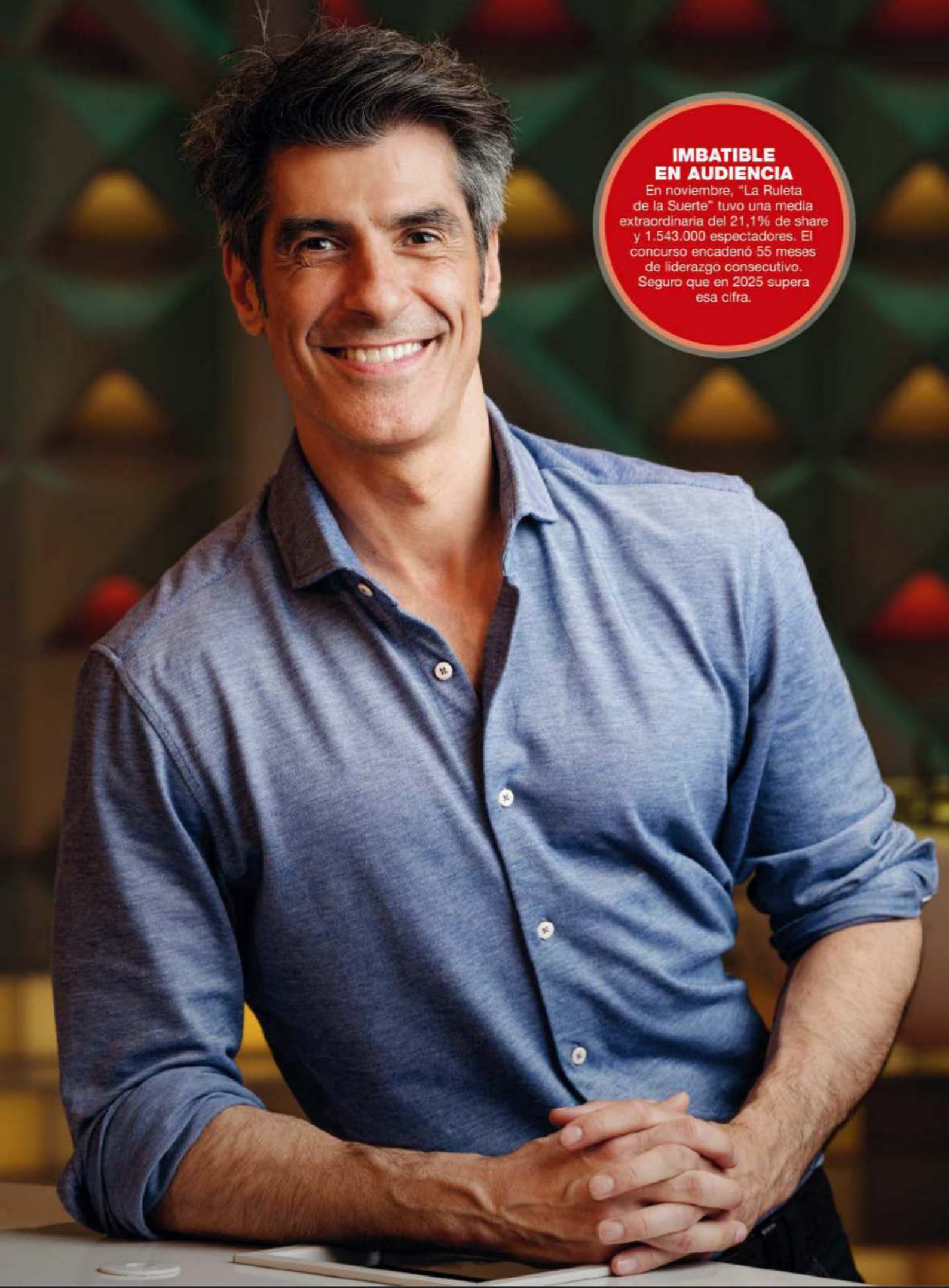
su primera película en inglés le llena la vitrina de premios

Su talento es indiscutible. En estos últimos doce meses, el director manchego ha viajado por medio mundo con "La habitación de al lado", una cinta con la que se llevó el León de Oro en el pasado festival de Venecia.

Ha vivido varios años memorables, por ejemplo cuando ganó su primer premio Oscar y Penélope Cruz soltó ese "¡Pedrooooo!", que ya es historia. Este año también se ha colmado de aplausos gracias a "La habitación de al lado", su primer proyecto en inglés, una película protagonizada por dos estrellones de Hollywood: Tilda Swinton y Julianne Moore. El pasado mes de septiembre, el director manchego hizo historia al convertirse en el primer español en ganar el León de Oro en el Festival de Venecia. Dos semanas después recibió el premio Donostia a toda su carrera. Pedro (75) no piensa en la jubilación y ya ha confesado que su próximo proyecto será en español.

JUNTO A DOS ESTRELLONES Tilda Swinton y Julianne Moore no se lo pensaron dos veces cuando recibieron la propuesta de Almodóvar para protagonizar "La habitación de al lado". La experiencia ha sido tan buena que ambas aseguran que repetirían. "Almodóvar es un poeta, es un maestro en plena fuerza", explica Swinton.

RECONOCIDO El director tiene su casa llena de premios, pero este año ha recogido dos de los más importantes. A la izquierda, radiante con el León de Oro de Venecia. A la derecha, Pedro recogiendo su premio Donostia. "No entiendo otra vida que la que llevo, escribiendo y rodando cine", dijo.



IMBATIBLE EN AUDIENCIA

En noviembre, "La Ruleta de la Suerte" tuvo una media extraordinaria del 21,1% de share y 1.543.000 espectadores. El concurso encadenó 55 meses de liderazgo consecutivo. Seguro que en 2025 supera esa cifra.

Jorge Fernández
año redondo en el trabajo, en la salud y en el amor

El presentador sigue arrasando con "La ruleta de la suerte", que este año ha tenido edición especial los sábados noche. Está recuperado de las dos enfermedades sufrió y se ha animado a publicar una foto en redes con su novia.

VUELVE A ESTAR EN FORMA Amante del deporte y de la dieta, Jorge Fernández tuvo que lidiar con dos enfermedades que mermaron su salud (intoxicación de mercurio y enfermedad de Lyme). Por suerte, ya está recuperado.

CON SU NOVIA El presentador sorprendió a todos sus fans subiendo por primera vez una foto con su pareja, Nora Arístegui, con la que vive en Bilbao desde hace años.

No se puede quejar de lo que 2024 le ha traído. Lleva más de 18 años triunfando con "La ruleta de la suerte", en Antena 3, siendo imbatible en audiencia. Y este año ha presentado además una versión nocturna durante unas semanas. Además, ha logrado superar las dos enfermedades que arrastraba: intoxicación de mercurio y la enfermedad de Lyme, originada por la picadura de una garrapata. Como ha mostrado en sus redes, está recuperado y vuelve a lucir tipazo. Quizás tantas buenas noticias sea lo que le ha animado a subir por primera vez una foto a redes con su pareja, Nora Arístegui, una técnico superior en Dietética que trabaja en una clínica de Bilbao, donde vive con él y con la que lleva varios años.

LA RULETA VERSIÓN NOCHE Las grandes audiencias que "La ruleta de la suerte" lleva casi dos décadas cosechando, hizo a la cadena apostar por una versión especial del concurso los sábados por la noche. Jorge repetía como presentador. Aunque la audiencia no ha sido del todo la esperada.

PATRIARCA DE NUEVO

Su próximo proyecto es otra serie, "Legado", para Netflix. Interpreta a un empresario de comunicación que se retira temporalmente por una enfermedad. A su vuelta, sus hijos lo han puesto todo patas arriba. ¿"Succession" a la española y él a lo Brian Cox?

José Coronado

tiempo de consolidar su carrera y seguir recogiendo galardones

Ha aprovechado estos doce meses al máximo. Enamorado de la actriz Irene López, orgulloso de sus hijos, Nicolás y Candela, con un segundo Goya y cerrando con éxito la serie "Entrevías", ¿qué más puede pedir?

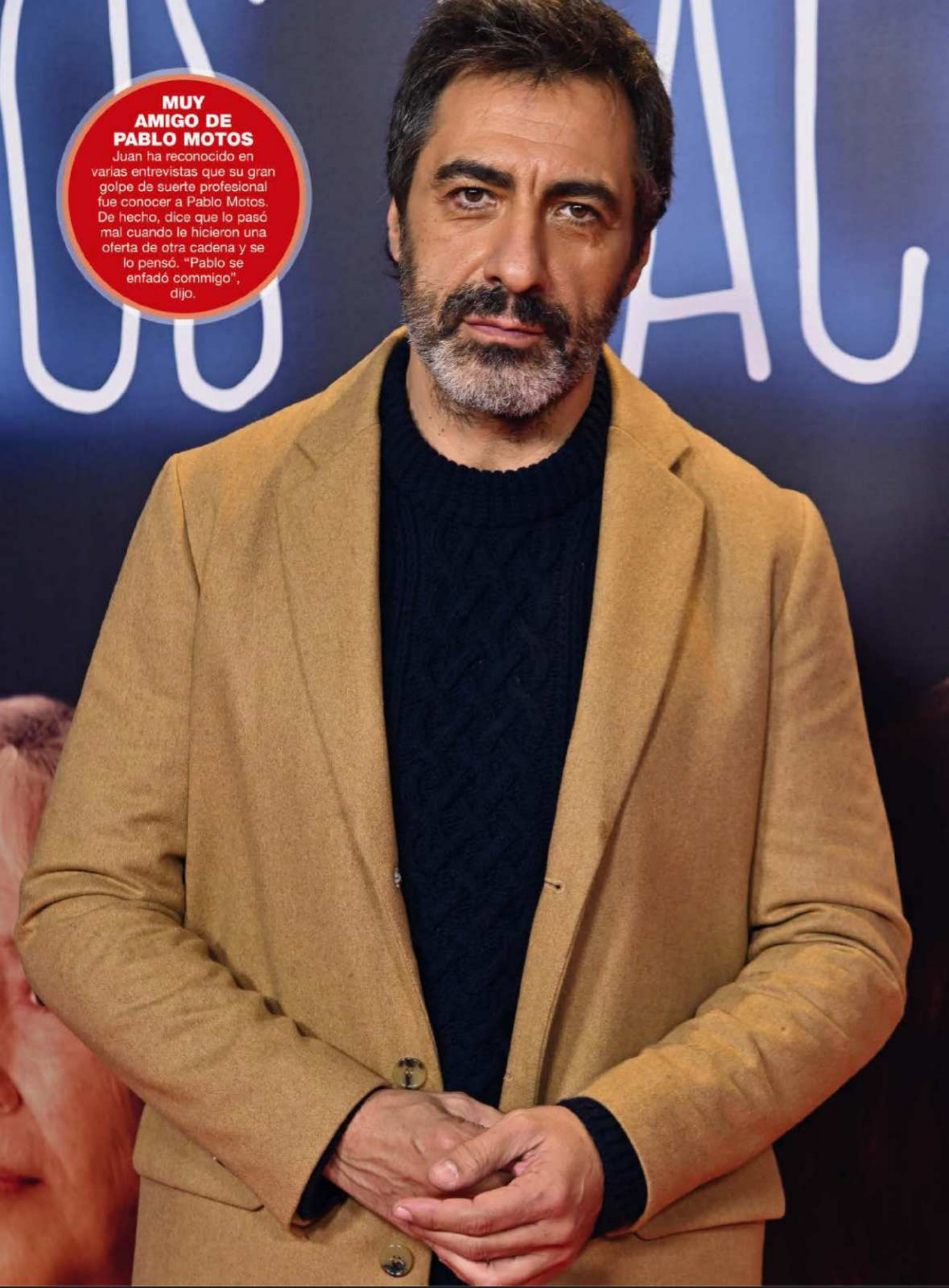
Los últimos días de este año los está dedicando a su familia, sobre todo a su hijo Nicolás, con el que comparte viajes, y a su hija Candela. "Si tocan a mis hijos, sale el monstruo que llevo dentro", ha dicho el actor. También está muy centrado en su pareja, la actriz Irene López, con la que lleva dos años de relación y con la que comenzó a salir al coincidir en la serie de Tele5 "Entrevías", que se ha despedido con éxito y sigue recogiendo premios.

Aunque para reconocimientos, el merecido Goya que se llevó en febrero por su trabajo en la película "Cerrar los ojos", de Víctor Erice. Mientras, no para de hacer publicidad y ahora le seguimos viendo en anuncios de líneas móviles o de jamón. Un pata negra.

GANA OTRO CABEZÓN El 10 de febrero ganó el Goya a Mejor Interpretación Masculina de Reparto por "Cerrar los ojos", la vuelta al cine del director Víctor Erice. Lo vivió con una "enorme alegría". Ya tiene otro Cabezón, a Mejor Interpretación Masculina Protagonista por "No habrá paz para los malvados" (2011).

TIRSO ABANTOS, SU HÉROE DE BARRIO "Entrevías" ha sido su gran éxito durante cuatro temporadas. En Telecinco dio vida a un ferretero familiar y justiciero, con enemigos como Óscar Higares.

DOS AÑOS DE AMOR Su noviazgo trascendió en 2022, e Irene López y él siguen felices. Comparten el amor por la interpretación, los viajes, la naturaleza o los planes culturales por Madrid, donde residen. Ella tiene casi treinta años menos que él, que a sus 67 años ya no hace de galán pero tiene su público.



MUY AMIGO DE PABLO MOTOS

Juan ha reconocido en varias entrevistas que su gran golpe de suerte profesional fue conocer a Pablo Motos. De hecho, dice que lo pasó mal cuando le hicieron una oferta de otra cadena y se lo pensó. "Pablo se enfadó commigo", dijo.

Juan del Val

un polémico colaborador enamorado de su familia

Replicón y provocador. Así es el marido de Nuria Roca que triunfa en "El hormiguero", "El Desafío" y "La Roca". Además, está inmerso en su tercera novela y disfruta a tope de sus tres hijos, Pau, Juan, y la niña de sus ojos, Olivia.

Siempre he sido, y no he dejado de ser, un chico de barrio al que le ha ido bien". Estas palabras pronunciadas por Juan del Val al recoger uno de sus últimos premios le definen a la perfección porque el colaborador de "El hormiguero" ha tenido un crecimiento exponencial en los últimos años. Un nuevo libro, más colaboraciones en televisión (con Pablo Motos, en "La Roca", en "El desafío"), como imagen de marcas y en su relación con Nuria Roca. La presentadora, con la que lleva 24 años casado, es "su compañera de viaje ideal". ¿El secreto? "Solo tienes que estar pendiente de la otra persona y que te guste. El día que deje de gustarte, tienes que dejarla, es una obligación. Entre Nuria y yo hay un cierto sentido de provisionalidad, es decir, podría acabar mañana", ha dicho.

Su hijo, tras sus pasos

Juntos tienen tres hijos: Pau, Juan y Olivia. El mayor, de 22 años, ha dado el paso a la vida pública. Estudió Marketing y Publicidad y quiere abrirse un hueco en la tele. Se estrenó en una tertulia de toros y después ha acudido a dos eventos junto a la hija de Paco Lobatón, Bere Lobatón, de la que es íntimo. Sus padres le están ayudando en todo lo que pueden.

EL DESAFÍO Gracias a su colaboración en "El Hormiguero", Juan logró un puesto como jurado de "El desafío", el programa que emite Antena 3 y que está a punto de estrenar su quinta edición.

PAU, EN LA VIDA PÚBLICA
Su hijo mayor quiere seguir los pasos de sus padres. Ya ha participado en varios eventos y en un programa de toros. Siempre lo hace junto a la hija de Paco Lobatón, Bere, de la que es íntimo.

24 AÑOS CASADOS
Juan forma un team perfecto junto a Nuria Roca. Con la presentadora lleva más de veinte años de relación y los que les quedan, seguro. El secreto según él es "gustarse".

EMBAJADOR DE UNICEF

El pasado 20 de noviembre (Día Mundial de la Infancia), Lamine leía en sus redes una emotiva carta destinada a su hermano y al resto de niños, era su primera acción en el marco de su nueva labor en Unicef. Es curioso porque cuando era niño, Lamine apareció en un calendario de Unicef mientras Messi le bañaba.

Lamine Yamal

el joven futbolista que rompe todos los récords y es embajador de Unicef

Lleva desde los seis años jugando en la cantera del Barcelona, ha sido el debutante más joven del Barça y el futbolista de menor edad de la Selección. Aunque ha alcanzado grandes hitos en el mundo del deporte... aún no ha conseguido tener su mascota deseada.

Su sonrisa es casi tan famosa como su juego, lleno de recursos, ese que ha conseguido que este joven de 17 años vaya fulminando todos los récords en el deporte.

"Estoy viviendo un sueño"

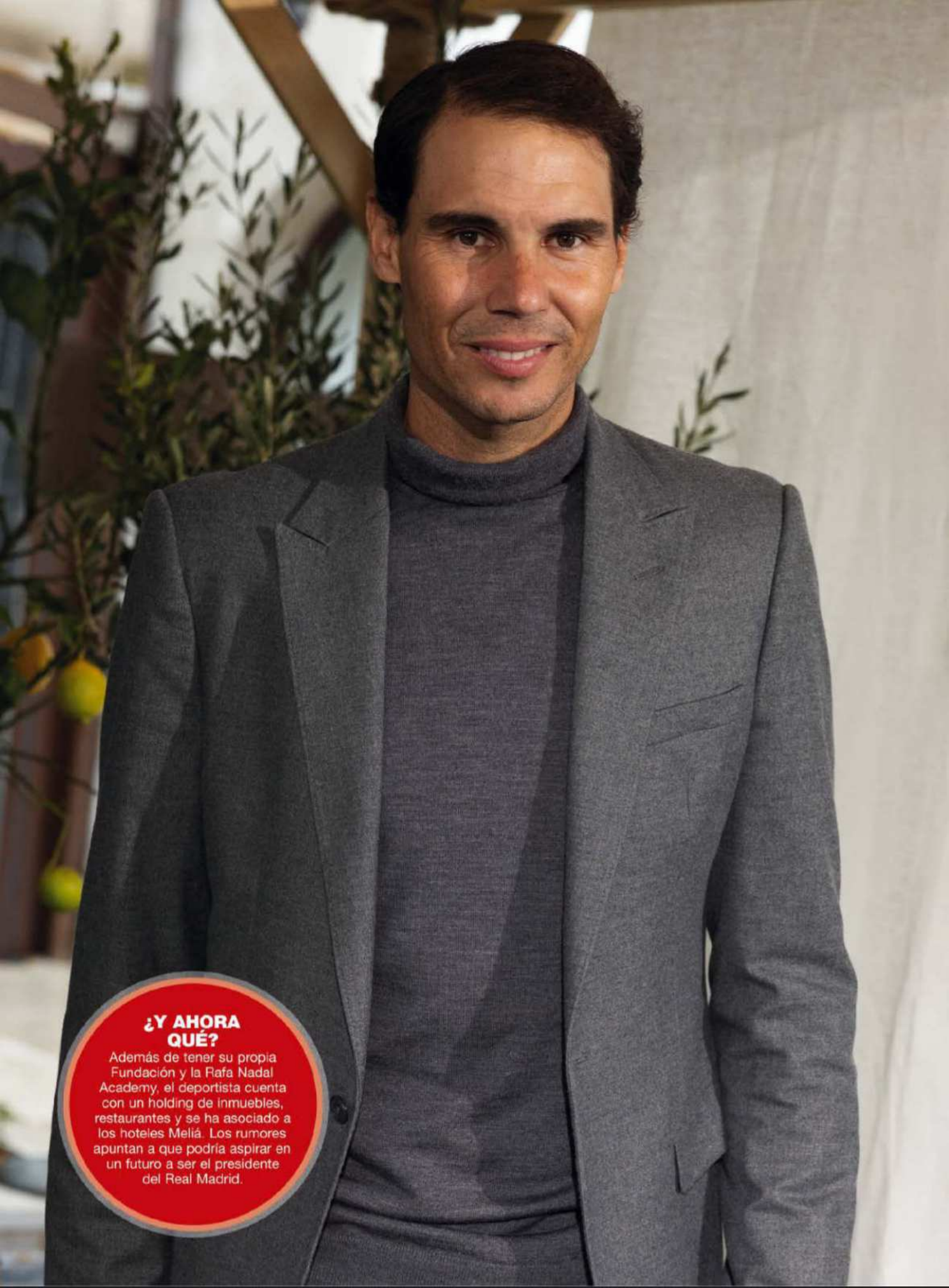
Es un maestro del balón, pero cuando le oyes hablar te das cuenta de que es un niño que confiesa estar viviendo un sueño cada vez que ve a un joven con la camiseta con su nombre. Hasta hace poco él soñaba con ser como su jugador favorito, Neymar, y hoy es él el ídolo. Lamine es muy familiar y reconoce que en su vida sus padres son fundamentales, tienen un papel importante sobre todo "para que no se me subiera nada a la cabeza y siguiera siendo yo". Le encanta la música, declara que contra lo que hacen la mayoría de sus compañeros de profesión, él no se tatuará porque no le gusta, pero sí sabemos lo que le gustaría hacer y su madre no le deja: quiere tener un pulpo, a lo cual su progenitora se niega, "cuando tenía 13 años, me dijo que a los 18 y ahora, que a los 21". Él quiere tener una mascota de lo más original pero, tendrá que esperar.

Agencias

TALENTO PREMIADO A pesar de su juventud tiene una trayectoria meteórica: ganó la liga en la temporada 2022-2023 con el Barça, también ganó con España en la Eurocopa 2024 y en octubre de este año se ha hecho con el Trofeo Kopa de la UEFA.

ENAMORADO DE SU HERMANITO KEYNE Es habitual ver a Lamine con su hermano en brazos o jugando. El pequeño tiene dos años y disfruta mucho con su hermano mayor. Keyne es hijo de su madre, Sheila Ebana, y su actual pareja. Sus padres están separados desde que el futbolista era pequeño.

EL REY DE LAS CELEBRACIONES Sus fans, que son legión, están deseando que el delantero meta gol, no solo por el marcador, si no por ver su bailecito del día. Si es con el Barça, Valde será su compañero de baile; si es con la Selección, Nico Williams le dará la réplica. ¿La inspiración para cada nueva coreografía? La saca de TikTok antes del partido.



¿Y AHORA QUÉ?

Además de tener su propia Fundación y la Rafa Nadal Academy, el deportista cuenta con un holding de inmuebles, restaurantes y se ha asociado a los hoteles Meliá. Los rumores apuntan a que podría aspirar en un futuro a ser el presidente del Real Madrid.

Rafa Nadal

el mejor tenista español de la historia dice adiós a la raqueta

Es un deportista único, con un comportamiento ejemplar tanto dentro como fuera de las pistas. Su despedida, el pasado 19 de noviembre, nos emocionó a todos. Sus ganas de seguir a pesar de las lesiones le hacen aún más grande.

UN LEGADO INOLVIDABLE 2024 siempre será recordado por el adiós del tenista mallorquín, que lo ha conseguido todo en el tenis. Sus compañeros no sólo alabaron su currículum, sino también su comportamiento fuera de las pistas. "Yo lo que he intentado es ser buena persona", aseguró.

Lleva todo el año intentando que sus lesiones le dejen continuar con su pasión, pero no ha podido ser. Rafa se despidió del tenis en Málaga, el pasado 19 de noviembre y jugando la Copa Davis contra Países Bajos. Los españoles no pudieron ganar el enfrentamiento, pero eso no empañó la despedida del mejor tenista español de la Historia. "No estoy cansado del tenis, pero el cuerpo ya no quiere jugar más", confesó.

Su legado es eterno: 22 títulos del Grand Slam, 14 de ellos en Roland Garros, cinco Copas Davis, dos oros olímpicos, 209 semanas como número 1 del mundo y cinco años en lo más alto del ránking. Ahora seguirá ligado al tenis mientras disfruta de los suyos, sobre todo de su pequeño Rafa.

EMOCIONÓ EN LOS JUEGOS El pasado verano, Rafa se convirtió en uno de los protagonistas de los Juegos Olímpicos de París. No pudo llevarse medalla, pero verle en la pista junto a Carlos Alcaraz nos emocionó a todos. En la inauguración, además, Rafa vivió un homenaje muy especial cuando portó la antorcha olímpica.

EL TESORO DE SU VIDA Rafa siempre ha sido un chico muy familiar. Conoció a Mery Perelló cuando era un adolescente y, desde entonces, la pareja nunca se ha separado. Ella preside su fundación benéfica y se ha convertido en su gran apoyo, tanto dentro como fuera de la pista. Se casaron en 2019 y tres años después tuvieron al pequeño Rafa.

FAN DE MESSI

El deportista sorprendió con sus declaraciones en "El Partidazo de COPE". Cuando Juanma Castaño le dijo: "Se va a liar cuando pelees en Miami, ahí viven los reguetoneros, NBA, las Kardashian..." A lo que él respondió: "¡Me encanta! A quien voy a invitar personalmente es a Messi. Que se joda Cristiano mientras esté Messi".

Ilia Topuria

revalida su título de campeón del mundo y estrena película

Ha sido uno de los deportistas más buscados en Google en 2024, ha repetido como campeón del peso pluma de la Ultimate Fighting Championship (UFC), ha vuelto a ser padre y su beso en la frente al rey emérito se hizo viral...

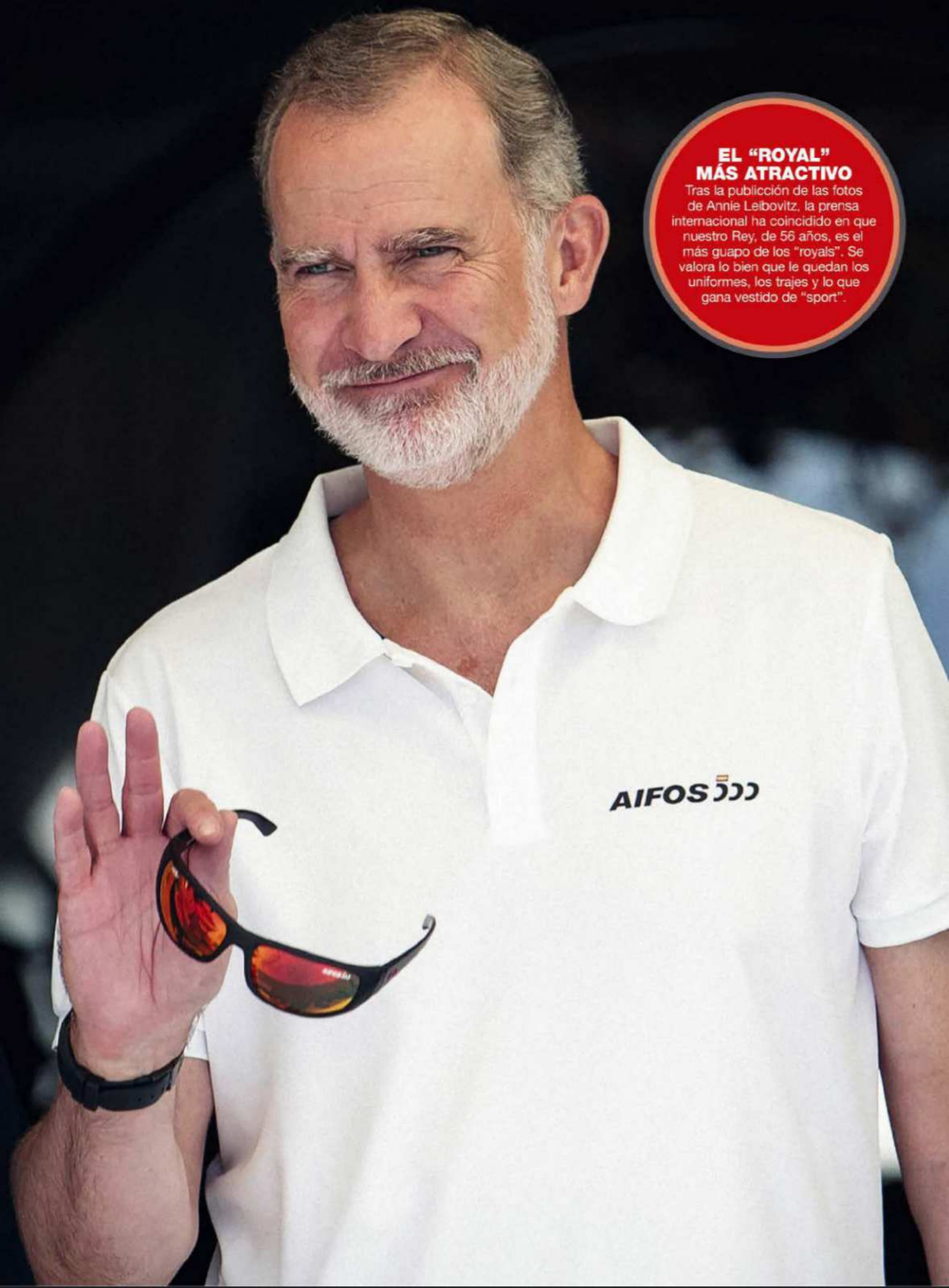
Con 27 años, el hispanogeorgiano ha puesto de moda las artes marciales mixtas y se ha convertido en el primer español en ser campeón mundial del peso pluma. Además, ha estrenado su propia película en Movistar +, "Topuria Matador", que narra la historia de superación personal de Ilia, desde su Georgia natal en guerra a su llegada a España.

Este 2024 también ha recibido el premio AS del Deporte por su espectacular año en la UFC, encadenando victorias. Y a nivel sentimental, está enamoradísimo de su novia, la empresaria venezolana Giorgina Uzcategui, con quien vive en Alicante y con la que ha sido padre de una niña (Giorgina) el pasado julio. Él tiene otro hijo, Hugo, de una relación anterior.

CAMPEÓN MUNDIAL del peso pluma, Ilia Topuria ha comunicado cuál es su próximo reto: subir de peso para competir en peso ligero. Pasará de los 65,7 kilos a 70,7 kg para pelear contra Charles Oliveira.

BESO VIRAL Topuria revalidó en Abu Dabi su cinturón de campeón de la UFC. Al terminar, el rey emérito, Juan Carlos I, le felicitó y él le dio un espontáneo beso en la frente que se hizo viral.

SU GRAN APOYO
Es venezolana, empresaria e influencer, y se llama Giorgina Uzcategui. La novia de Ilia Topuria se ha convertido en su mejor apoyo. Ambos conviven en Alicante y el pasado verano fueron padres de su primer bebé en común, una niña llamada como la madre. Él es padre de otro hijo, Hugo, fruto de una relación anterior.



EL "ROYAL" MÁS ATRACTIVO

Tras la publicción de las fotos de Annie Leibovitz, la prensa internacional ha coincidido en que nuestro Rey, de 56 años, es el más guapo de los "royals". Se valora lo bien que le quedan los uniformes, los trajes y lo que gana vestido de "sport".

Felipe VI

ganó en espontaneidad y reforzó su imagen con las visitas a Valencia

Se le ha criticado que fuera algo soso, pero el Rey está demostrando tener carácter. La naturalidad, que no la campechanía de su padre, ya forma parte de su vida de la mano de la reina Letizia, la princesa Leonor y la infanta Sofía.

Han tenido que pasar años, concretamente una década, para que Felipe VI consolide su puesto de Rey, y mira que lo tenía difícil, con el precedente de su padre y la polarización de la sociedad española. Pero ha hecho méritos para ganarse a casi todos, aunque para muchos la Monarquía sigue cuestionada. En Paiporta, aguantando el chaparrón, salió reforzado. Capeó el temporal con aplomo y ahí sigue, apoyando a las víctimas de la DANA. Tiene la tranquilidad de que la Heredera lleva buen camino y está siguiendo su estela. Ella también cuenta con el favor del pueblo, pero tiene el reto de ganarse a las nuevas generaciones y renovar la institución. Él la ayuda, en su doble faceta de padre y monarca.

DIEZ AÑOS DE SU PROCLAMACIÓN El 19 de junio, junto a Doña Letizia, la princesa Leonor y la infanta Sofía, festejó los diez años de su reinado con diversos actos, destacando los del Palacio Real de Madrid. Allí, tras la comida, sus hijas le sorprendieron con un discurso que le arrancó sonrisas y lágrimas.

TALISMÁN DE NUESTRO FÚTBOL Junto a la infanta Sofía, asistió a la final de la Eurocopa, que ganamos a Inglaterra, en Berlín el 14 de julio. Y se sumó a la juerga de La Roja, alzando el trofeo.

LLUVIA DE BARRO E INSULTOS Sí, eso es lo que recibió en Paiporta, Valencia, el 3 de noviembre. Pero aguantó, escuchó a las víctimas de la DANA y recibió el aplauso de todos. La Monarquía subió puntos con él. Y encima volvió a la zona cero.

HORÓS

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

SALUD: Gracias a la última Luna estás llena de energía. Te has empezado a cuidar y aunque tu agenda está repleta, te aconsejo no hacer excesos.

AMOR: Durante las próximas semanas tendrás una felicidad completa con tu pareja. Los dos habéis puesto de vuestra parte y estáis viviendo momentos que os recuerdan al principio de vuestra relación. Respecto al terreno familiar, te vas a sentir muy unida a tus padres.

FORTUNA: Tienes entre manos nuevos proyectos que te llenan de ilusión. Por fin te ha llegado la oportunidad laboral que tanto tiempo has estado esperando. El número cero y el color rojo te darán suerte.

ARIES

21-3 al 20-4

SALUD: Tienes una obsesión con el dulce, sabes perfectamente que te debes controlar y no solo por el peso. Intenta comer otras cosas más sanas entre horas. A finales de semana, puedes tener problemas con una muela del juicio. Debes ir al dentista.

AMOR: Te caracterizas por tu sinceridad y muchas veces se vuelve en tu contra. Te va a costar que tu pareja te perdone, hay comentarios que es mejor quedárselos para uno. Harás las paces con un familiar político.

FORTUNA: Te van a proponer un viaje al extranjero que te sentará muy bien. Es una buena oportunidad para gastar esos ahorros que has conseguido durante tanto tiempo. Es el momento de disfrutar.

GÉMINIS

21-5 al 21-6

SALUD: Estos días que estás pasando en casa no te están sentando bien. Tu carácter es muy voluble. Deberías tranquilizarte y tomarte las cosas con más calma y no pagar todo con los miembros de tu familia. Además, vas a tener problemas gástricos.

AMOR: Aunque has roto una relación hace poco, gracias a la última Luna llena vas a vivir momentos muy bonitos. Eso sí, no vas a rehacer tu vida con nadie, pero vivirás tu soltería con mucha intensidad. Aprovecha para disfrutar de tus amigos, a los que hace tiempo tienes abandonados.

FORTUNA: Se acerca tu examen para conseguir el carnet de conducir. No va a ser tan fácil, pero el Dos de Espadas me indica que finalmente te irá bien.

VIRGO

24-8 al 23-9

SALUD: Hace tiempo que tienes dolores de cabeza por un problema de visión. Ve al oculista para poner remedio. Tu estado de ánimo es bueno, aunque estás agotada. Descansa para recargar pilas.

AMOR: Vas a pasar una semana inolvidable con tu pareja. Debéis organizar un viaje romántico. Si no tienes pareja, todo apunta a que muy pronto va a aparecer alguien que llegará a tu vida para quedarse.

FORTUNA: No te está yendo demasiado bien en el trabajo. Tienes problemas con tus compañeros y tus jefes. No debes desesperarte. Al final, y según me indica la carta del Dos de Espadas, vas a conseguir sacar tus tareas adelante y las aguas volverán a su cauce.

LIBRA

24-9 al 23-10

SALUD: Has decidido ponerte a dieta, pero se te está haciendo un poco cuesta arriba. No debes desesperarte, porque vas a perder esos kilos que te sobran y pronto lucirás tipazo. Debes tener mucho cuidado con las corrientes de aire frío, ya que te pueden afectar a la garganta.

AMOR: Llevas tiempo que todos los planes que te ofrece tu pareja te aburren. Igual es hora de que seas tú quien prepare algo divertido. Si no tienes pareja, vas a conocer a una persona que te hará vivir momentos románticos, así me lo indica la carta del Dos de Copas.

FORTUNA: Gracias a Mercurio vas a evolucionar positivamente en el trabajo. Esto hará que consigas un ascenso.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

SALUD: A mediados de semana vas a tener un problema en alguna de tus extremidades, lo más seguro es que sea por una caída accidental. Tienes que tener cuidado para evitarlo. Tu estado de ánimo será bueno y harás muchos planes con tus amigos.

AMOR: Intenta moderar tu carácter, ya que tu pareja no tiene culpa de lo que está pasando en tu lugar de trabajo. No la tomes con él y habla de lo que te preocupa, te va a ayudar. Es tu aliado. Di que sí a los planes con amigos, lo pasarás genial.

FORTUNA: Los astros no te han acompañado durante las últimas semanas en los temas de trabajo. Pero todo se va a ir solucionando poco a poco. Y el tiempo te dará la razón.

SAGITARIO

23-11 al 21-12

SALUD: Física y psíquicamente estás mejor que nunca, aunque deberías controlarte en las comidas y no pasarte con el alcohol. Es por precaución, pero podrías tener problemas digestivos. No será nada grave, pero sí algo molesto.

AMOR: Estás feliz y esta felicidad va a durar mucho tiempo, y eso que ya lo dabas todo por perdido después del bache que viviste. No debes pensar en el pasado porque aquello lo tienes totalmente superado. Los astros te acompañan.

FORTUNA: No hables de tus nuevos proyectos con nadie, ya que corres el riesgo de que te los roben. Intenta hacerlos realidad cuanto antes, porque la carta del Cuatro de Oros me indica que te va a ir bastante bien.

SCOPO

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

Por Nati Minerva.

CÁNCER
22-6 al 22-7

SALUD: Es muy probable que cojas un resfriado por el frío. Deberías tomar más vitamina C para prevenir. Esta semana se te va a hacer un poco cuesta arriba, así que te lo debes tomar con mucha paciencia, pronto te podrás coger unos días para descansar.

AMOR: Gracias a Marte vas a vivir importantes cambios en el terreno sentimental. Hace meses rompiste una relación, ya has logrado pasar página y ya es hora de que vivas un auténtico flechazo que te hará recuperar la confianza en las personas, y, sobre todo, en el amor.

FORTUNA: Según el Seis de Oros vas a recibir alguna sorpresa económica. Debes estar tranquila, porque son buenas noticias.

LEO
23-7 al 23-8

SALUD: Estos días te va a costar conciliar el sueño, ya que los nervios y el estrés hacen que no descanses bien. Intenta tomar alguna infusión para relajarte y así conseguir dormir las horas necesarias. Además, debes abrigarte.

AMOR: Según me muestra la carta del Dos de Copas, tu pareja y tú habéis entrado en una etapa de rutina. Debéis intentar solucionarlo cuanto antes, para que todo vuelva a la normalidad. Si no tienes pareja, vas a seguir así, te aconsejo que disfrutes de amigos y familia.

FORTUNA: El Cuatro de Oros me indica que ha llegado el momento de poner en marcha ese negocio que te ronda la cabeza desde hace tiempo. Vas a tener mucho éxito.

ACUARIO
21-1 al 18-2

SALUD: No te preocupes por esos problemas de espalda que sufres desde hace días. Debes intentar relajarte. Se debe a un problema de estrés con los cambios que estás viviendo. Por el resto, vas a estar muy bien.

AMOR: Este invierno estará repleto de sorpresas en lo que se refiere al amor y vivirás experiencias muy bonitas. Pero te aconsejo que no te hagas ilusiones con la primera persona que llegue a tu vida. Si tienes una cita y quieres que termine con la pasión como protagonista, usa perfumes suaves.

FORTUNA: Urano se está acercando al signo de Acuario y te va a dar mucha suerte. Se van a terminar tus problemas económicos con un golpe de suerte.

PISCIS
19-2 al 20-3

SALUD: Este fin de semana tendrás mucha energía y vitalidad. Pero hasta entonces, te vas a sentir con mucho cansancio y sin ánimo de hacer nada. Además, debes evitar las comidas copiosas.

AMOR: Gracias al Sol vas a tener un encanto especial y vas a convertirte en una gran seductora. Aunque has decidido no tener pareja y disfrutar de la vida, puede ser que conozcas a una persona especial que está relacionada con tu trabajo, y hará que te replantees tu situación actual.

FORTUNA: No debes asumir los errores de los demás. No te culpes de lo que está ocurriendo en tu empresa. Todos saben que no es tu responsabilidad, pero es hora de arrimar el hombro.

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 Debes tener más paciencia en los temas del amor.

2 Podrás darte un capricho esta semana.

3 No debes tener miedo a comenzar una relación sentimental.

4 Tu familia te va a dar una sorpresa muy agradable.

5 Has decidido empezar una etapa nueva, olvida el pasado.

6 Todo lo relacionado con el trabajo va a ir bien.

7 Vas a solucionar un problema con tu pareja.

8 Vivirás momentos inolvidables con tu familia.

9 Intenta ayudar en lo que puedas a tu familia.

TAURO
21-4 al 20-5

SALUD: El frío no te sienta bien. Tienes que tener cuidado con la garganta, ya que puedes estar fastidiada a finales de semana. Tu estado de ánimo se verá afectado por algún disgusto familiar.

AMOR: De un tiempo a esta parte parece que has perdido el interés por tu pareja. Es mejor que lo pienses y pongas en orden tus sentimientos antes de que sea demasiado tarde.

FORTUNA: Estás muy desesperada en el trabajo. Las cosas no marchan como deseas y eso te desanima. No debes amargarte porque pronto se solucionarán las cosas. Mientras tanto, espera acontecimientos.

Yo opino

por ángel antonio herrera

Va resultando que la familia **Casas** es un filón. Un filón de talentos, según ya sabíamos, y un filón de talentos de los otros, los del arte del amor, según sabemos por la última hora de las parejas que vienen o se van, ahí en medio del arranque de las algarabías de Navidad. **Óscar** se empareja con **Ana Mena,** y **Sheila** con **Escassi,** mientras **Christian,** el menos popular de los hermanos, sigue fijo en los planes de futuro con **Mónica Peña,** su novia no reciente o recientísima. Se nos queda orillado **Mario,** de momento soltero, que sepamos, pero él es un titán de actor y un titán de enamorarlas, con lo que su soltería es casi noticia mayor que su compromiso. A mí este ramo de hermanos me gusta mucho, porque tienen la virtud, no tan frecuente, de ir por el mundo sonriendo, y porque prosperan bajo aquel lema del clásico que lo dejó advertido para siempre: "No está la vida para vivirla, sino para devorarla". Eso, que es como decir que componen una alegre tribu de gentes cuya existencia se parece al cine.

Los hermanos Casas en una foto que Óscar (derecha) compartió en IG. A él se le relaciona con Ana Mena y a Sheila con Álvaro Muñoz Escassi.

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.
susuripciones@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. Diríjase a CEDRO (www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

TU AÑO ESTRELLA

Todo lo nuevo para estrenar 2025 a lo grande

ADEMÁS, 'BEST SELLER' DE MEGAN MAXWELL

¡Elige tu favorito!

POR SÓLO 3,95 €

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

Méthode
Régénérante

Cuero cabelludo sano, cabello bonito.
Lucir un cabello bonito comienza con un cuero cabelludo sano.
Para un cabello denso y brillante y un cuero cabelludo sano y lleno de vitalidad. Actúa contra la caída y prolonga la fase de crecimiento capilar.

Todos los productos de La Biosthétique están disponibles en su salón La Biosthétique o en la tienda online www.labiosthetique.es.