DIEZ MINUTOS

25 DICIEMBRE 2024•NÚM. 3827

GER,ND 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

CHRISTIAN Y PATRICIA se plantean ampliar la familia

Mª JOSÉ SUÁREZ
"Tengo amigos con intimidades"

DANI MARTÍN Y MARÍA HERVÁS
Cada día más cómplices

CAYETANO
Así será su vida lejos de los ruedos

SoliDIaridad con Juegaterapia

Estas navidades te proponemos colaborar por segundo año consecutivo con la **Fundación Juegaterapia*.**

*Encuentra más información sobre los proyectos de la Fundación en juegaterapia.org

Esta semana en Diez Minutos...

Número 3827• 25-12-2024

REPORTAJES

Ana Obregón
Por la Fundación Aless Lequio La artista hará el saque de honor del partido de famosos **20**

Gabriela Guillén
Habla la ex de Bertín Osborne
"Papá es lo primero que dijo mi hijo. "..... **24**

Raquel Bollo
En el bautizo de su nieto Miguel
El niño es de su hija Alma, que tiene otra niña **26**

Diez Minutos cuida de ti
Moda, Belleza, Cocina fácil...

Óscar Casas y Ana Mena, ¡pareja sorpresa!

Premios Forqué Hiba Abouk se sincera: "Estoy enamorada".

Los romances más sorprendentes: De Alejandra Rubio y Carlo Costanzia a Álvaro Muñoz Escassi y Sheila Casas. La lista es larga.

Rupturas inesperadas: Este año se les ha acabado el amor a Aitana y Sebastián Yatra o a Alice Campello y Álvaro Morata. Pero hay más…

Valeria Vegas: Alaska.

Gente con estilo: Pastora Soler.

Ángel Antonio Herrera: Alaska.

INFANTA SOFÍA

Acapara toda la atención en su primer acto en solitario

A sus 17 años, la hija pequeña de los Reyes ha protagonizado su primer acto en solitario con la entrega de los premios "Objetivo Patrimonio: Concurso de Fotografía Infanta Sofía", en la Galería de las Colecciones Reales, junto al Palacio Real de Madrid, el 13 de diciembre. Y lo hizo a la perfección, estuvo correcta, tal vez en exceso. El hecho de que no contara con el respaldo de sus padres, los Reyes, o su hermana, la princesa Leonor, tal vez le impusiera. Para su "debut" eligió un traje de chaqueta y pantalón en color blanco, muy del gusto de Doña Letizia, de la firma Woman de El Corte Inglés. Y llevó su larguísima melena suelta, como de costumbre, e iba algo más maquillada, pero natural.

FELIPE Y LETIZIA

De viaje oficial a Italia

Durante tres días, del 10 al 12 de diciembre, los Reyes han estado de visita en la República italiana, con un despliegue de looks de la Reina como este dos piezas rosa, de estreno, firmado por Carolina Herrrera y valorado en 4.500 euros (el modelo original, este está modificado). Con él poso junto a Felipe VI y Giorgia Meloni. Y hubo un pequeño lío de protocolo al hacerse la foto ante el Casino del Bel Respiro en Villa Doria Pamphili, Roma.

FAMILIA REAL NEERLANDESA

Reciben con honores al presidente de Portugal

Marcelo Rebelo de Sousa ha estado de visita en Países Bajos, donde fue agasajado por los reyes Guillermo y Máxima con una cena de gala a la que también asistió la princesa Amalia. La heredera, que lució la tiara de estrellas, con la que su madre se casó con su padre, vuelve a ser noticia porque "su acosador anda suelto".

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

LOLA ÍNDIGO

"El show será irrepetible"

La artista está pletórica por su nueva gira titulada "La Bruja, La Niña y El Dragón" que recorrerá tres escenarios únicos y muy apetecibles: el Santiago Bernabéu de Madrid, la Cartuja de Sevilla y el Barcelona RCDE Stadium. Una oportunidad única de disfrutar de un show irrepetible, según palabras de la cantante.

RUDY FERNÁNDEZ

Premiado por su trayectoria

Es uno de los grandes del baloncesto español, y como tal ha sido reconocido en la última edición de los Premios Los Leones de El Español, evento al que fue acompañado de su mujer Helen Lindes. La modelo está en la recta final de su embarazo, la pareja ya sabe que será una niña (ya son padres de Alan, de ocho años, y Aura, de cinco). La bebé también tendrá un nombre que empiece por "A".

Quesos TGT te trae la receta más deliciosa con Queso Ronkari DOP para unas navidades inolvidables.

Las Navidades son la ocasión perfecta para sacar a lucir tus dotes culinarios. Quesos TGT trae una propuesta ***irresistible con Ronkari DOP****, un queso DOP del Valle de Roncal, perfecto para sorprender a tus invitados.*

CANELONES DE BACALAO Y QUESO RONKARI DOP DEL RONCAL

Si buscas una receta fácil y sabrosa para disfrutar en cualquier comida navideña, los **Canelones de bacalao y queso Ronkari** son la elección perfecta.

INGREDIENTES

100 ml. de aceite de oliva · 100 g. de harina · 500 ml. de leche entera · 500 ml. de caldo de pescado · Sal y pimienta al gusto · 600 g. de bacalao desalado
200 g. de queso Ronkari rallado · 16 placas de canelones

PASO 1

Para preparar la velouté, calienta el aceite en una sartén, añade la harina y remueve para evitar grumos. Agrega la leche y el caldo de pescado, y cocínalo hasta que espese. Sazonar con sal y pimienta.

PASO 2

Divide la salsa: en una mitad añade el bacalao desmenuzado y, en la otra mitad, **el queso Ronkari DOP rallado**. Cocina las placas de pasta según el paquete y colócalas sobre un paño.

PASO 3

Precalienta el horno a 200ºC. Rellena las placas con la mezcla de bacalao, enróllalas y colócalas en una fuente. Cubre con la velouté reservada, espolvorea el queso restante y hornea durante 10 minutos. Gratina si deseas un acabado dorado.

MANUEL CARRASCO

Sigue recogiendo premios

El cantante andaluz es uno de los músicos más reconocidos de nuestro país. El último premio que ha recogido es de la revista Telva. Manuel Carrasco fue acompañado por su mujer, Almudena Navalón, y nos adelantaron que van a pasar las navidades en Nueva York en familia. Manuel ya ha anunciado su primer concierto para el año que viene, que será el 17 de mayo en La Cartuja de Sevilla.

LA BARONESA THYSSEN

Abrirá un museo en Barcelona

Tita Cervera acudió en la Ciudad Condal a la presentación del Museo Carmen Thyssen Barcelona, que abrirá sus puertas en 2027. La baronesa fue con su hija Carmen, quien gestionará en el futuro su colección. La que no acudió al acto fue la hermana gemela de Carmen, Sabina, a quien no le gusta mostrarse en público. El pasado julio ambas cumplieron 18 años.

CUIDANDO DE TU MASCOTA

Pet'bel

Que la **Navidad** sea también **deliciosa** para **ellos**

ECO

Feliz Navidad

CALDOS DE HUESOS

Salud y felicidad asegurada en cada sorbo

- **Hidratación máxima**
- **Fuente de colágeno**
- **Ayuda a la digestión**

EN TU TIENDA HABITUAL O SECCIÓN DE MASCOTAS

wwww.stadiuminnovation.com

@petbel.products

Christian Gálvez y Patricia Pardo se plantean ampliar la familia

"No vamos a decir que no", ha confesado la pareja, cuyo hijo Luca cumple un año el 22 de diciembre. Ambos cierran un "gran año" y no descartan tener otro hijo.

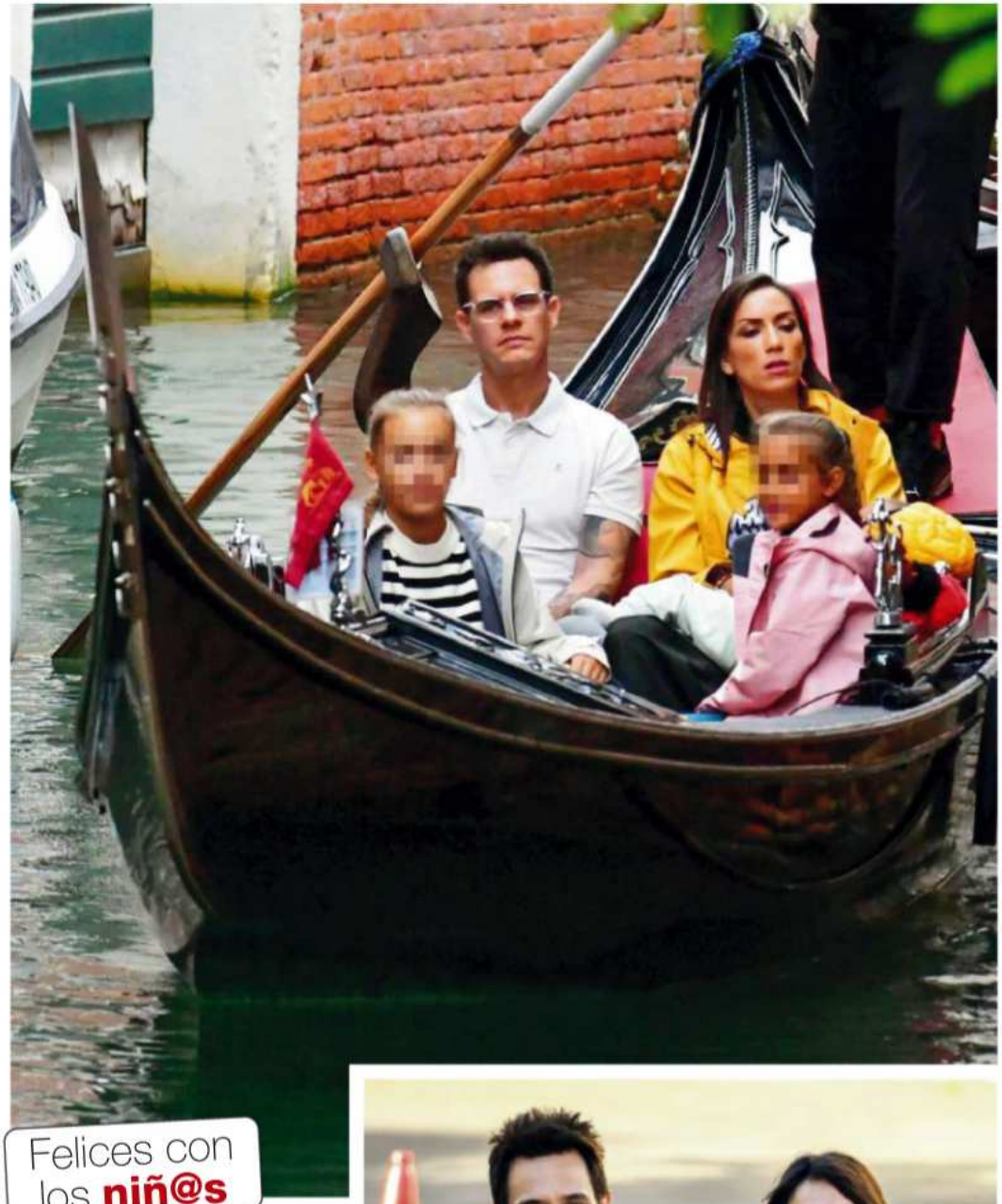
No hay momento en que la copresentadora de actualidad de "Vamos a ver", en Telecinco, y Christian Gálvez, que estará al frente de los especiales navideños de la cadena, no se declaren públicamente su amor. En una de sus últimas intervenciones, en la comida navideña de Mediaset, dejaron caer que no les importaría darle un hermanit@ a Luca, el hijo que tienen en común, y que el 22 de diciembre cumplió un añito. Un niño muy deseado que nació en Madrid, y fue bautizado el febrero pasado. Sobre la posibilidad de ampliar la familia, Pardo aseguró: "Hemos aprendido a no decir "de este agua no beberé", lo he dicho mucho y ha sido todo lo contrario. No vamos a decir que no, pero tenemos un bebé en casa. Es muy grande, pero muy bebé", declaró Patricia Pardo. Christian, por su parte, hizo balance de su primer aniversario como padre: "Era el propósito de mi vida y lo hemos conseguido". Y no hace mucho contaba además: "Yo era un tipo que no creía demasiado en la Navidad", pero ahora "la casa se ha llenado de luz y de ilusión".

Bien en el amor pero...

La pareja vive una intensa historia de amor que trascendió en febrero de 2022, casándose en julio de ese año, en una boda secreta que dieron a conocer tiempo después. Patricia ha contado que ninguno de los dos solapó su romance con sus relaciones anteriores; ella ya se había divorciado del policía Francisco Márquez, con el que tiene dos hijas, Aurora y Sofía (de ocho y cinco años, respectivamente); y él y la exgimnasta Almudena Cid anunciaron su separación en diciembre de 2021, tras 11

Iberdrol

Los dos rostros de Mediaset viven una de las etapas más felices de sus vidas y no descartan volver a ser padres.



Felices con los niñ@s

Christian y Patricia van a todas partes con la familia. En "Diez Minutos" les vimos en Venecia, en septiembre, y en el Puente de diciembre fueron a Estrasburgo.

El 24 de diciembre de 2023, Patricia salía del hospital Ruber Internacional de Madrid con su hijo Luca en brazos.

años de matrimonio. Los dos rostros de Mediaset han formado una bonita familia. Cierran ahora un 2024 que definen como "un gran año".

Pero si en lo personal les va de cine, en lo profesional... "No podemos esconder la realidad, es la que es", ha admitido Christian, haciendo referencia al concurso "¡Boom!", que Cuatro ha cancelado por sus escasos datos de audiencia. En esa línea, deslizó que le gustaría que 2025 fuera "un poquito mejor... Yo estoy dispuesto, en el banquillo, cuando me necesiten salgo a jugar, aunque sea de portero". Patricia, como en otras ocasiones, ha salido en su defensa, lanzando un dardo al grupo audiovisual en el que ambos están contratados, con distinta suerte: "Parece que si no tienes un padrino detrás, tienes que remar mucho más".

Agencias

La pareja hizo una parada para comprar unas cremas en una farmacia.

Dani Martín y María Hervás cada día más cómplices

Descubrimos a la actriz y al cantante saliendo de la casa de él. Es la segunda vez que vemos a la pareja, aunque la primera en una actitud tan cariñosa. Su relación se va afianzando.

Conoce la **casa de él**

Descubrimos a la pareja saliendo de la casa del cantante (ella con el pelo mojado). Después, Dani y María se fueron a disfrutar de las calles del centro de Madrid. Incluso, hicieron una parada en una farmacia.

La relación de María Hervás y Dani Martín se va afianzando. Era el pasado 9 de noviembre cuando descubríamos juntos al cantante y a la actriz, cuando él fue a recogerla a los Teatros del Canal (Madrid) donde representaba "The second woman".

Ahora, un mes después, les hemos visto saliendo de la casa del cantante a las afueras de Madrid para dirigirse al centro de la capital. Les pudimos ver muy cómplices y divertidos en paseo por las calles de Madrid, donde hicieron una breve parada en una farmacia.

"Estoy feliz, joven y pleno", confesaba Dani, de 47 años, hace unos días durante la presentación de su nuevo disco, "El último día de nuestras vidas". Hace cuatro años que el cantante no lanzaba un álbum. Y después de tomarse un tiempo alejado de los focos, y de haber dejado el alcohol, según el mismo ha explicado, vuelve con muchas ganas y con otras prioridades en su vida.

Sin duda, una de esas prioridades es su relación con María, de 37 años, que le ha devuelto la ilusión en el terreno sentimental.

Patricia Conde, Huga Rey, Melissa Jiménez, Blanca Suárez, Begoña Martín o Meriloves, con quien rompió en 2023, han ocupado el corazón del madrileño. María salió con un arquitecto y se la relacionó con Alfred García, aunque ninguno de los dos lo llegaron a confirmar, .

Parece que la relación del cantante y la actriz va viento en pompa.

Agencias

María José Suárez sobre Casillas: "Tengo amigos con intimidades"

Tras salir a la luz dos encuentros con Iker en Madrid, la modelo dice que no son pareja, pero que está soltera y se divierte.

Son amigos desde hace más de veinte años. De hecho, Iker fue pareja de su íntima amiga Eva González, y el portero se lleva de maravilla con Feliciano López, ex de ella, pero tras la publicación de dos encuentros en Madrid de María José Suárez e Iker Casillas, la modelo se ha visto obligada a dar explicaciones en "Y ahora Sonsoles". "Ahora que estoy trabajando en el programa vengo a Madrid todas las semanas y nos vemos más. Somos amigos desde hace mucho tiempo, él está soltero, yo estoy soltera y haces más planes. Nos los pasamos bien, salimos, nos vamos a tomar algo y ya. No hay nada más con Iker ni lo habrá. Yo tengo que estar soltera en 2025. Llevo diez años enlazando una pareja con otra y ahora estoy así encantada. Sola no quiere decir que esté aquí... Tengo amigos con intimidades, quiero relaciones íntimas, no quiero enamorarme", soltó.

Dos versiones

Iker, sin embargo, no se lo ha tomado tan bien: "Qué aburrimiento, de verdad. Dejad de crear rumores y chuminadas. Si coincido con María José nos saludaremos siempre. Incluso hasta tomaremos una cerveza juntos. ¡Es más, compartiremos hasta mantel! Son más de 20 años que nos conocemos. Sed serios por favor..."

DM/Fotos: Agencias

EL PORTERO, ENFADADO

Iker Casillas no ha encajado las imágenes con el mismo talante que la modelo. Nada más publicarse la primera cita, él dijo: "Qué aburrimiento… Dejad de crear rumores y chuminadas… Son más de 20 años que nos conocemos. Sed serios por favor…"

La modelo en la presentación de la nueva colección de Antonio García.

Ayuda a Valencia llenando sus mesas

La hostelería valenciana está sufriendo las consecuencias de la DANA y es el momento de colaborar con ella, apoyando a sus bares y restaurantes estas Navidades.

El pasado 29 de octubre la vida de los valencianos dio un vuelco; la DANA arrasó poblaciones y, con el paso de los días, todos los sectores económicos de la provincia se han visto afectados. Se calcula que sólo en las primeras semanas de noviembre, la facturación hostelera de la zona cayó entre un 75% y un 85%.

Colabora... y disfruta a la vez

Con estas cifras, está claro que hay que apoyar a los hosteleros valencianos y este es precisamente el objetivo de la nueva campaña –que han puesto en marcha la Confederación Empresarial de Hostelería y Turismo de la Comunitat Valenciana (CONHOSTUR), con la colaboración de Turisme Comunitat Valenciana– para reactivar el turismo y atraer a los visitantes a los establecimientos hosteleros de la ciudad de Valencia. En Navidad los desplazamientos por nuestro país se cuentan por millones. ¿Se te ocurre un destino mejor que Valencia, donde puedes colaborar con las personas que han visto cómo sus negocios se veían perjudicados por la DANA? Una paella en ese restaurante frente al mar, un aperitivo en un bar del centro, esos *fartons* con horchata para merendar en aquella cafetería que tanto nos gustó cuando la descubrimos... Es el momento de regresar (o de ir por primera vez si no lo hicimos antes) y hacer saber a estos profesionales que estamos con ellos. Esta Navidad, ¡llenemos sus mesas!

¡GRACIAS, HOSTELEROS!

En la Comunidad Valenciana hay 36.000 negocios de hostelería. Muchos de ellos han visto cómo sus ingresos disminuían después de la DANA por la bajada de clientes. Aun así, los hosteleros han colaborado desde el minuto uno con sus vecinos damnificados, preparando miles de comidas diarias que han repartido y organizando eventos y cenas benéficas. Por todo ello, se merecen un enorme 'gracias' y una visita a sus establecimientos para apoyarlos.

HEARST made

La Familia Real nos felicita la Navidad con un recuerdo a Valencia

Don Felipe, Doña Letizia, la princesa Leonor y la infanta Sofía entregan un christmas con una foto inédita tomada en junio. Los eméritos se decantan por un retablo de la Catedral de Toledo.

Retablo de la Capilla Mayor de la Catedral de Toledo

Como cada año, la Casa Real ha publicado su felicitación de Navidad. En esta ocasión, los Reyes y sus hijas han optado por una imagen inédita hasta ahora, una foto que se tomó en el Palacio Real tras presidir el Relevo Solemne de la Guardia Real, el 19 de junio, con el que se inauguraron las actividades conmemorativas del X Aniversario de proclamación de S.M. el Rey. Al abrir la felicitación, en el lado izquierdo, aparece un fragmento de un poema del poeta valenciano Francisco Brines, como homenaje a los fallecidos y sus familias, y a las más de 800.000 personas afectadas por la DANA del 29 de octubre.

Por su parte, Don Juan Carlos y Doña Sofía eligieron el "Retablo de la Capilla Mayor" de la Catedral de Toledo para felicitar las Fiestas.

DM/Fotos: @Casa del Rey

La felicitación de los Reyes eméritos es mucho más sobria que la de su hijo, con la frase: "Feliz Navidad y próspero Año Nuevo 2025", junto a sus firmas.

Feliz Navidad; juntos emprenderemos con confianza el nuevo año 2025
Merry Christmas and may we all face the New Year with greater confidence

Con nuestros mejores deseos y gran afecto.

Leonor
Princesa de Asturias

Infanta de España

Además del poema, en el interior de la felicitación puede leerse la siguiente inscripción, tanto en castellano como en inglés: "Feliz Navidad; juntos emprenderemos con confianza el nuevo año 2025". Junto al texto, las firmas de los Reyes y de la princesa Leonor y la infanta Sofía.

Mario se recupera poco a poco de la caída que sufrió hace unos meses. Alaska no se ha separado de él.

Mario Vaquerizo

"Alaska es la persona más divina del mundo"

La cantante reunió en la capital a sus amigos, compañeros de trabajo y familiares para presentar su documental, "Alaska revelada".

Por fin se ha estrenado el documental sobre Alaska, que ya se puede ver en Movistar+. En un principio, la cantante era reacia a hacer este tipo de formatos, pero finalmente fue su marido, Mario Vaquerizo, quien la convenció. "Ella no tenía muchas ganas porque no es nada egocéntrica. No es consciente de lo que es. Yo como espectador agradezco que la gente se muestre tal y como es. En esta ocasión se ha relajado mucho más y ha tratado temas que quizá en otros entornos se tratan de una forma diferente y no se llega a conocer a Olvido. Es la persona más divina del mundo", cuenta Mario.

"Alaska revelada" tiene tres capítulos, "Salud, dinero y amor", y la propia protagonista dice: "No entiendo que se hayan grabado cien horas y solamente se hayan hecho tres capítulos".

Para la presentación, Alaska reunió a muchos de sus amigos, compañeros de trabajo y familiares en el espacio de Movistar de la Gran Vía madrileña.

Desde Nacho Canut, Alejandro Amenábar, Federico Jiménez Losantos o Ana Rosa Quintana, quisieron estar con la estrella de la noche, que se "desnuda" en su docuserie. "He tenido que desenterrar a mucha gente en el documental", dice la cantante.

Daniel I. Carande/Fotos: Agencias

UNA FAMILIA MUY UNIDA

"Ya sé que me puedo morir tranquila, porque sé que te quedas con una familia", le dijo América a su hija Alaska cuando conoció a la familia de Mario Vaquerizo. María Ángeles Caro y Ángel Vaquerizo (foto) estuvieron en la presentación.

PIDE UN DESEO...

Labios de ensueño

Los queremos con volumen y brillo, sí, pero trambién con tratamiento y cuidado. Porque no hay belleza sin salud y en Salerm Cosmetics se esfuerzan por aunar todo esto en sus cosméticos.

El minimalismo, la naturalidad, los *looks* saludables, la piel radiante, el acabado *glow*... Las últimas tendencias de maquillaje han resucitado a los míticos *gloss* de labios que se reinventan y reformulan para cubrir las expectativas de las bocas más exigentes. Es el caso de Salerm Cosmetics y su nuevo *Volulip Gloss*.

Maquillaje con tratamiento

Volulip Gloss es un innovador brillo de labios con efecto voluminizador, que combina tecnología avanzada y activos naturales para un resultado espectacular. Este nuevo labial de Salerm Cosmetics no solo añade un efecto tridimensional a la sonrisa, sino que cuida la salud de los labios gracias a su fórmula con 3D Volume Complex, vitamina E y aceites naturales nutrientes. Con cada aplicación, se estimula la síntesis de ácido hialurónico, colágeno y elastina, lo que aumenta la densidad y firmeza de los labios y por tanto su efecto volumen. Además, su fórmula rica en ácidos grasos, nutre profundamente. También aporta protección y juventud porque contiene activos que combaten a los radicales libres y los labios de agresiones como la radiación ultravioleta o los cambios de temperatura. La textura confortable del *gloss* garantiza una experiencia única. Puede aplicarse solo o para potenciar la intesidad de cualquier labial.

CUESTIÓN DE OCASIÓN
Mientras que *Caramel Kiss* es un tono natural para el día a día, *Crystal Clear* es un gloss transparente con un efecto 3D sublime. Y *Strawberry Passion*, es un rojo intenso para ocasiones especiales.

HEARST made

En la presentación del partido, Ana lució un traje de Alejandro de Miguel y un broche de su madre.

Ana Obregón

"Yo ya no busco el amor de un hombre"

La presentadora será la encargada de hacer el saque de honor del partido de famosos, donde coincidirá con Lequio.

El próximo 28 de diciembre, Ana García hará el saque de honor del clásico partido de fútbol de famosos que organiza Richy Castellanos en Fuenlabrada, Madrid, y cuyos beneficios van a ir destinados a la Fundación Aless Lequio.

Ese día veremos juntos a Ana con Alessandro Lequio, que ha confirmado su asistencia. Durante la presentación del partido, Ana no quiso decirnos si Alessandro conoce a su nieta Anita, "eso pertenece a nuestra intimidad. Lo que sí os digo es que yo siempre me he llevado bien con el padre de mi hijo".

Ana está volcada en el cuidado de su nieta. Por ese motivo, nos dijo: "Yo ya no busco el amor de un hombre, porque solo quiero el amor de Anita. Yo ya no quiero hombres en mi vida. Ya los he tenido y que me quiten lo 'bailao'".

Otra de las cosas que no quiere Ana es dar las Campanadas de Fin de Año, "porque las he hecho muchas veces".

Daniel I. Carande/Foto: Agencias

ESTE PRODUCTO SANITARIO OFRECE AYUDA EFICAZ GRACIAS AL EFECTO-PARCHE PRO

¿Molestias intestinales recurrentes?

Diarrea, dolor abdominal o flatulencia recurrentes son una realidad que muchas personas conocen muy bien. Explicamos lo que a menudo se esconde detrás de las dolencias y lo que realmente ayuda.

Nuestro intestino es una verdadera maravilla: en una longitud de unos seis metros, descompone los alimentos en componentes vitales como vitaminas, enzimas y oligoelementos. A los 75 años, el órgano más grande de nuestro cuerpo ha procesado alrededor de 30 toneladas de alimentos. A pesar de su gran rendimiento, el intestino también es muy sensible. Muchas personas sufren repetidamente dolencias como diarrea, dolor intestinal o flatulencia. Según los expertos, la causa suele ser una barrera intestinal dañada. A través de la más mínima lesión penetran sustancias nocivas y agentes patógenos en la pared intestinal, lo que puede causar las típicas molestias intestinales. Ahora hay una ayuda eficaz: Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacias sin receta médica.

Efecto-Parche PRO

El secreto de Kijimea Colon Irritable PRO: sus bifidobacterias especiales inactivadas térmicamente y con Efecto-Parche PRO. Las bifidobacterias se adhieren como un parche protector a las áreas dañadas de la pared intestinal. Así, esta puede recuperarse y está protegida contra nuevas irritaciones. De esta forma, pueden reducirse la diarrea, el dolor abdominal y la flatulencia.

Eficacia clínicamente probada

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable demuestra la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO: las molestias intestinales recurrentes como diarrea, dolor abdominal y flatulencia se alivian significativamente con la cepa B. bifidum HI-MIMBb75 inactivada térmicamente. Además, la calidad de vida de los afectados mejoró considerablemente. Pregunte directamente en su farmacia por Kijimea Colon Irritable PRO.

Kijimea Colon Irritable PRO

- ✓ Con Efecto-Parche PRO
- ✓ Mejora significativamente las molestias intestinales
- ✓ Más calidad de vida

Para su farmacia:

Kijimea Colon Irritable PRO

(CN-195962.1)

La imagen representa a una afectada.

Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios.
Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable. CPSP20068CAT

Cayetano ha anunciado que 2025 será su última temporada vistiéndose de luces.

Cayetano Rivera así será su vida lejos de los ruedos

El diestro planea residir entre Sevilla y Oporto, donde vive su novia, María Cerqueira, con quien imagina y planea su futuro.

Cayetano lleva dos décadas jugándose el tipo delante de los toros, pero en 2025 por fin se cortará la coleta. Así lo comunicó a principios de diciembre: "El año que viene es muy especial para mí. Se cumplen 100 años desde que mi bisabuelo, Cayetano Ordóñez, daba comienzo a mi dinastía. También se cumplen 20 años desde que yo comencé en el mundo del toro. Siento que es el momento de decir adiós". Esta retirada le dará la posibilidad de diseñarse un nuevo día a día. Y según desvelan en "Look", el futuro de Cayetano está en Oporto, Portugal, junto a su novia María Cerqueira.

El diestro aseguró hace tiempo que el país luso se había convertido en su "segunda casa" y su entorno explica que se encuentra tan cómodo allí que planea vivir entre Sevilla –donde cría a su hijo en semanas alternas– y Oporto. En la ciudad portuguesa, Cayetano ya tiene sus rutinas favoritas, como hacer deporte por el paseo marítimo del barrio de Foz o almorzar en el exclusivo club de tenis. Su chica trabaja en Lisboa los fines de semana para presentar "Em Família", pero no tiene planeado mudarse a la capital.

Veraneo portugués

María y Cayetano llevan dos años juntos y, desde el principio, Portugal se convirtió en su refugio. En verano, la pareja siempre suele disfrutar de las playas del Algarve con sus hijos respectivos, y también se han escapado a la espectacular finca familiar que la presentadora tiene en Quinta da Foja, cerca de Coimbra, con más de 200 hectáreas de bosque y terreno agrícola, una propiedad que hará que Cayetano vuelva a conectar con el campo, donde se retiraba a entrenar.

DM

Relación consolidada

Cayetano está tan enamorado de su chica que no dudó en posar con ella el pasado mes de septiembre. María estrenó entonces un documental sobre su trayectoria para Prime Video.

20 AÑOS EN LOS RUEDOS

Cayetano tuvo una vocación tardía, pero el diestro ha logrado una carrera donde han primado más los éxitos que los fracasos. "Es un mundo que quiero transmitir a mi hijo, que lo conozca y valore, que aprenda lo bueno y lo malo que tiene, pero no es un mundo que quiera para nadie que yo quiera", confesó.

Gabriela Guillén

"Papá es lo primero que dijo mi hijo"

La ex de Bertín ha desvelado la primera palabra que dijo su hijo, que a finales de este mes cumplirá un añito.

Gabriela Guillén recibió el premio "Mujer del año" en la gala "Estoy de moda". En el acto, la paraguaya dijo que le costaba mucho separarse de su pequeño, que a finales de este mes cumplirá un añito.

"Papá es lo primero que dijo mi hijo, la verdad. Irónicamente, es así. Todo lo que venga de mi hijo, siempre lo voy a aceptar", nos comentó Gabriela. Hace unos días, en otra fiesta en Madrid, la joven enseñaba la foto de su pequeño a unos cuantos periodistas, que comprobaban que está muy grande, es rubio y con los ojos oscuros.

No es la única revelación que ha hecho Gabriela. En el programa "De viernes" confesaba haber sufrido abusos cuando era pequeña. "Yo tenía ocho años. Me decían que estábamos haciendo un juego y que no se lo dijera a mi madre. Era un familiar". Esto coincide con los abusos que va a contar Fabiola Martínez en su libro.

DM

Foto: Agencias

LA BUENA VIDA CON ESTILO

RECETAS• RESTAURANTES • POSTRES • REGALOS • DESTINOS • CHEFS

elle.es/gourmet

Raquel Bollo
en el bautizo de su nieto Miguel

Alma Bollo bautizó a su pequeño de cuatro meses en Sevilla, con la ausencia de Anabel Pantoja y arropada por familiares y amigos.

Alma Bollo posó en la puerta de la Parroquia. Con su bebé, Miguel, en brazos, su hija Jimena, su madre Raquel y su sobrina, Junquera, hija de su hermano Manuel.

Manuel, padrino

El hermano de Alma, el cantante Manuel Cortés, estaba muy orgulloso de que le hubieran elegido padrino del pequeño.

A la hija de Raquel Bollo y el fallecido Chiquetete se le acumulan en estos días las celebraciones. El pasado 13 de diciembre sopló las velas por su 25 cumpleaños, y tan solo un día después celebraba el bautizo de su hijo pequeño, Miguel, de cuatro meses y fruto de su relación con Miguel, su discreta pareja con la que lleva dos años de relación.

Un evento original

En la Parroquia Santa Ana de Triana se dieron cita familiares y amigos, pero lo peculiar es que se celebró por la tarde, un horario nada habitual para este tipo de celebración. El hermano de Alma, Manuel, fue el elegido para protagonizar el papel de padrino y se mostró feliz por ello. Entre las caras conocidas se pudo ver a Amor Romeira y Marina Carmona, amigas de Alma. Quien no pudo asistir fue Anabel Pantoja, que ha sido mamá el pasado mes de noviembre y vive en Canarias. Familiares y amigos se reunieron después en un local donde la música y el baile tuvieron un papel muy importante, así como la decoración navideña, como piden estas fechas. Para celebrar este día Raquel eligió un conjunto en rojo, con la parte superior en negro y de terciopelo, un diseño propio que le sentaba como un guante. Por su parte, Alma vistió un traje dos piezas plateado, como los zapatos.

Agencias

CONJUNTO

Tresor D'or

Un diseño icónico acabado en tres tonos de Oro de 1ª Ley y cuajado de Circonitas...

SOLO 10€ AL MES SIN INTERESES
(precio final 340€)

Colgante con cadena + Pendientes + Pulsera

...Y para usted, además, ¡el Anillo GRATIS!

Swarovski® es una marca registrada de Swarovski AG

Tresor D'Or es un diseño inolvidable que convierte la sencillez en arte: 3 elegantes alianzas entrelazadas con 3 acabados de Oro de 1ª Ley diferentes -amarillo, rosa y blanco-, y la luz de más de 680 Circonitas dan vida a un Conjunto de ensueño.

Un maravilloso Colgante, con una exquisita Cadena tipo cordón de acabado adiamantado, Pendientes, Pulsera ¡y ahora con el Anillo a juego Gratis! 4 joyas versátiles y originales, que resumen la esencia de la exclusividad. ¡No se conforme con una sola joya cuando puede tenerlas todas!

- Acabado en 3 tonos de Oro de 1ª Ley: amarillo, rosa y blanco
- 686 Circonitas
- Incluye Cadena para el Colgante tipo cordón acabada en Oro amarillo de 1ª Ley con acabado adiamantado
- Pendientes con Cierre Omega
- Pulsera y Anillo de diseño ajustable
- Presentación en Estuche de joyería con Certificado de Autenticidad

Disfrute de todas las ventajas de esta OFERTA de NAVIDAD

- NO PAGUE HASTA FEBRERO
- DEVOLUCIÓN HASTA DESPUÉS DE REYES
- ENVÍO GRATIS A DOMICILIO
- 15 días de EXAMEN SIN COMPROMISO
- 100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN
- CÓMODAS CUOTAS sin intereses *(34 mensualidades de solo 10€)*

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

REGALO Reloj con cristales de Swarovski®

902 107 902

GALERIA DEL COLECCIONISTA

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

EX85

Aitana se atrevió con este diseño firmado por Mugler. Lo acompañó con una gabardina oversize de Stella McCartney y zapatos de la colección de Martinelli x Redondo Brand.

Aitana rompedora en la gala benéfica de Spotify

La cantante se plantó un vestidazo de cuero y reivindicó un cambio en la industria para que las mujeres tengan más peso y oportunidades.

Spotify, la compañía de audio en streaming más grande del mundo, celebró el pasado 10 de diciembre en Madrid una gala benéfica con el objetivo de recaudar fondos a favor de las mujeres en la música. Como no podía ser de otra manera, el evento se llenó de artistas poderosas y llenas de talento para reivindicar su papel dentro de la industria.

Aitana (25) fue nombrada embajadora global de Equal, el programa que tiene la compañía para fomentar la igualdad. "Estoy entusiasmada por aportar mi voz a esta causa. Este programa no solo da visibilidad a mujeres de todo el mundo, sino que también impulsa un cambio necesario en nuestra industria", explicó la artista, que arriesgó con un diseño de cuero firmado por Mugler, compuesto por tiras con remaches metálicos y tachuelas. Aitana también confesó que pasará la Navidad "tranquila" y en casa de sus padres, en Barcelona.

Leire: "Le deseo lo mejor a Amaia"

Leire Martínez tampoco se perdió la gala y lució sonrisa después del complicado momento que ha vivido semanas atrás después de su abrupta marcha de La Oreja de Van Gogh. A pesar de dejar el grupo, la vasca aseguró que la música seguía siendo parte de su vida y tuvo unas bonitas palabras para Amaia Montero: "Es que ella no era mi guerra, nunca lo ha sido y nunca he formado parte de eso. Si ha existido la guerra, es de otros. Yo le deseo lo mejor y que esté lo mejor posible. Y, joder, si está estupenda y está tranquila, yo me alegro un montón".

Agencias ▶

Seguirá en la música

Tras unas semanas meditando su futuro, Leire Martínez ha fichado por Must! producciones para seguir en el mundo de la música. La vasca aseguró estar feliz.

Vanesa Martín: "Nos queda mucho por hacer pero ahí estamos. Sin drama y luchando por esta igualdad en la industria de la música, como en todas".

Samantha Hudson, con ligueros y guante de cuero.

EDURNE, LOLA ÍNDIGO, ROZALÉN O CHANEL REIVINDICARON **EL PAPEL DE LA MUJER EN LA MÚSICA**

Lola Índigo, muy guapa con vestido firmado por el diseñador estadounidense Michael Costello.

Edurne escogía un traje de Karl Lagerfeld con americana corta y pantalón de estilo deportivo.

Rozalén se mostró encantada de compartir gala con tantas "mujeres a las que admiro".

Chanel, con mini vestido de encaje con manga larga y cuello redondo.

AUTÉNTICA PIEL... un elegante diseño... el color de moda... ¡y un precio increíble!

Tan bonito y práctico que ya es mi fiel compañero

PIEL AUTÉNTICA

BOLSO ORLEANS

¡OFERTA ESPECIAL!
antes ~~45€~~
AHORA 30€

PRÁCTICA ASA REGULABLE PARA USAR COMO BANDOLERA

CIERRE DE IMÁN Y COQUETA HEBILLA

BOLSILLO CON CREMALLERA PARA EL PARAGUAS

BOLSILLO CON CREMALLERA EN LA PARTE POSTERIOR

DOS AMPLIOS COMPARTIMENTOS INTERIORES CON CREMALLERA

Un bolso imprescindible para la mujer de hoy

Elegante, actual, práctico... Así es el **Bolso "Orleans"**. De auténtica Piel de la mejor calidad, con una gran capacidad y en el tono burdeos tan de moda esta temporada, este bolso se convertirá en un imprescindible en su armario. Además, gracias a sus múltiples compartimentos, podrá llevar a mano y ordenado todo lo que necesita.

Sin duda, un bolso diseñado para adaptarse a todos los estilos.

¡GRATIS!
CARTERA DE PIEL
+
NECESER DE PIEL

GALERIA DEL COLECCIONISTA
Avda. de Manoteras, 50
28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com

Solicite hoy mismo el Bolso
ORLEANS
por solo 30€
(más 4,95€ de gastos de envío)
llamando ahora al teléfono
902 107 902
Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

y recibirá un
¡REGALO SORPRESA!

EX86

El jienense no para: el 20 y el 21 de diciembre actúa en Madrid y tiene nuevo disco, "Ayer... aún".

Raphael celebra su "gran noche" con el Premio Hombre del Año 2024

El veterano artista fue la estrella de la gala de la revista "Esquire" que da nombre a estos galardones, donde se citaron los mejores del año en varias disciplinas.

Roberto Leal fue reconocido en la categoría de Televisión, y el actor uruguayo Enzo Vogrincic, como Artista Internacional.

A la derecha Mario Casas, premio de Cine, habló de la historia de Sheila Casas y Álvaro Muñoz Escassi: "Yo solo quiero que mi hermana sea feliz con quien sea".

Ha puesto música a la banda sonora de nuestras vidas, y es de justicia que tenga todos los galardones. El último y uno de los mejores es el de Premio Esquire Hombre del Año, que concede esta revista. Raphael encabezó la lista de galardonados, en una gala en la Fábrica de Tapices de Madrid en la que también brillaron el presentador Roberto Leal, los actores Mario Casas y Enzo Vogrincic, el campeón de MotoGP Jorge Martín o el grupo Arde Bogotá. Porque esta cita, ya un clásico en el panorama nacional, reunió a personalidades de la cultura, el arte o el deporte, entre otras disciplinas. Los mejores de 2024 y clásicos como el citado Raphael, de 81 años y más de 60 de exitosa trayectoria, que hace unas semanas comentaba a la publicación que ahora le ha homenajeado: "No me arrepiento de nada. Es que todo me ha salido bien. Y lo que me salió mal, lo arreglaron". Un ciclón que conserva intacta la ilusión de los comienzos, como si acabara de arrancar su carrera: "Mañana volveré a levantarme para empezar otra vez. Yo siempre que me invento algo es para volver a empezar sin renegar de las cosas bien hechas del pasado. Cometer menos errores. Comprobar que tú sin cantar no eres nadie y que tienes que seguir".

Guapos... y guapas

La de los Hombres del Año Esquire fue una "gran noche", como su canción, convertida en himno, que todos coreamos, y más en estas fechas. Fue una reunión en la que todos llevaron sus mejores galas y en la que las mujeres también tuvieron cabida, dando su apoyo y desfilando por la alfombra roja. Es el caso de la presentadora Eva González, ya íntima de su compañero el también presentador Roberto Leal; la influencer María Monfort, pareja de Jorge Martínez; Adriana Abenia; Laura Matamoros; Cristina Castaño o Ana Guerra. Y suma y sigue, porque la lista de invitados fue muy amplia y variada.

Fotos: Guillermo Jiménez y Agencias

EVA GONZÁLEZ
PRESENTÓ UNA GALA REPLETA DE INVITAD@S CON SUS MEJORES LOOKS

El campeón de MotoGP Jorge Martínez y su novia, la influencer de moda María Monfort. A la izquierda, Adriana Abenia vestida por Isabel Sanchís.

Laura Matamoros, de Pink, y Cristina Castaño de Michael Costello.

Eva González presentó la gala. Estaba espectacular con un vestido ajustado, salpicado de brillos, con gran escote y abertura frontal. A la izquierda, Ana Guerra, de Mario Salafranca.

CANTANTE

Alaska

"En mi casa jamás me dijeron que tenía que fregar o casarme con un señor"

Por Valeria Vegas Fotos: Fernando Roi Ayudante: Sara Guillén

¿Quién es ella?

NACIÓ en México, en 1963.

TRAYECTORIA Kaka de Luxe, Pegamoides y Dinarama fueron sus primeras formaciones musicales, desde que comenzó en 1977. En 1990 continuó su trayectoria musical con Fangoria, con más de una docena de álbumes de estudio. Acaban de publicar "A todo piano, a todo láser", grabación de uno de sus últimos conciertos especiales.

En televisión ha presentado programas como "La bola de cristal", "Devórame otra vez", "Chantatachán" y "Cine de Barrio". Desde hace más de quince años colabora en la "Crónica Rosa" de EsRadio, y desde el año pasado en "TardeAR".

Acaba de estrenar la docuserie "Alaska Revelada" para Movistar.

FAMILIA Casada con Mario Vaquerizo desde hace 25 años.

No es la primera ni será la última vez que confiese que Alaska es una de las mujeres más cruciales de mi vida, por eso entrevistarla resulta todo un placer. Acaba de estrenar la docuserie "Alaska Revelada", producción de Shine Iberia para Movistar, dirigida por Pite Piñas, en la que repasa su amplia trayectoria y algunos de los aspectos más íntimos. Y que además viene a reafirmar mi idea de que, aunque ella sea poco dada al automito, es una de las artistas más necesarias de nuestro país.

-Aquella adolescente que tocaba la guitarra, ¿se imaginó alguna vez protagonizando un documental sobre su propia vida?

-No lo imaginé nunca y no tenía ni la menor idea, pero no de esto, de nada, ni de tener un contrato en una discográfica, ni de grabar un disco, ni de hacer televisión. Mi madre siempre dice que nunca se decepciona de nadie, porque nunca espera nada de nadie. A mí me pasa lo mismo con la vida, que no esperaba nada concreto.

-Ya sabes que eres una de las mujeres más inspiradoras de mi vida, pero, ¿cuáles han sido para ti esas otras mujeres?

-Empecé muy pequeña, gracias al mariconeo, con mujeres muy totales, como podían ser Lola Flores o Sara Montiel, y que, en teoría, no tenían nada que ver ni con mi edad ni con mi generación, que a la vez me gustaba Siouxsie y tenía otros referentes. La mezcla de todas esas mujeres son un poco lo que hace que yo haya encontrado mi lugar.

Alaska y Valeria posan en la terraza del Hotel Emperador, en Madrid.

“Tengo salud, tengo dinero y tengo amor, así que era el momento de hacer la docuserie sobre mi vida”

Acaba de estrenar la docuserie "Alaska Revelada", producción de Shine Iberia para Movistar.

-El primer episodio de "Alaska revelada" gira en torno a la salud. Supongo que ahora mismo el reciente accidente de Mario te habrá llevado a relativizar mucho...

-Ojalá no hubiera pasado nunca, pero ya que ha pasado, me alegro que haya sido fuera de la grabación, porque si no, este suceso hubiera acaparado toda mi atención, en cuanto a pensar y a decir y a todo. En el documental hago referencia a la salud mental, de momentos de mucha tristeza y que coinciden con los momentos de máximo éxito. Es una parte muy personal, de pensar cómo estaba yo en cada momento.

-En cuanto al amor, que es otro de los capítulos, siento que el tiempo ha callado muchas bocas, si nos trasladamos al principio de vuestro matrimonio, cuando algunos lo veían como una extravagancia, de esas que se llevaban por entonces, cantante con chico joven...

-Me acuerdo cuando fuimos a "Tómbola" y Rappel decía que no íbamos a durar. Y nos acordamos cada vez que hacemos un año más. También hay que entender que, aunque yo nunca he ocultado nada, tampoco he tenido interés por parte de la prensa. Si buscan fotos mías, las hay con Pedro, mi anterior pareja, en estrenos de Almodóvar, o fotos mías con Pito. Están ahí, pero nadie le dio importancia, entonces parecía como que Alaska de la nada, a los 35 años, tenía un novio. Entonces, si no conocen al personaje, que no hagan elucubraciones.

-Y has tenido siempre la costumbre de que tus parejas han sido tus representantes. ¿Surge solo o es cuestión de practicidad?

-Con Mario hay que invertir la ecuación, porque ya pertenecía a este mundo, y surge de manera más natural. Las parejas que han acabado siendo parte de mi entorno profesional, es por una construcción muy egoísta, que es la forma de estar siempre con esa persona, que viaje conmigo... Entonces, esta última versión, con Mario, que es enamorarte de alguien que ya pertenece a este mundo, es bastante más cómodo y tranquilizador.

-El otro capítulo gira en torno al dinero. La gente asocia que quizás siempre has estado boyante y van a descubrir

que hubo momentos complicados...

-Fue el principio de Fangoria y el crear otros mundos. Yo me he creado mis mundos, y eso es lo que defenderé siempre. Estoy aquí para crearme mi mundo, ni para cambiar el tuyo ni nada. Por eso no lo recuerdo como algo malo y seguro que fue malísimo. Me fui a vivir con mi madre, no sabíamos cómo llegar a final de mes, no teníamos discográfica y el poco dinero que sobraba lo juntabas para sacar el siguiente disco.

-Supongo que, si no has vuelto a invertir en la hostelería, como sí hiciste a mediados de los 90, es que ya no entran en tus planes otros negocios.

-Pero si te soy sincera, estoy pensando siempre en cosas de ese tipo, en voy a poner aquí una tienda de segunda mano con todo lo que me sobra, y son esas cosas que decimos y pensamos, pero que no forman parte de la realidad. Son como posibilidades y sueños en ese mundo, que me imagino cuando tenga 80 años.

-Sabes que me fascinan vuestras vitrinas de casa, toda una oda a la mitomanía, ¿cuáles son los objetos más curiosos?

-Está el restito del puro que se fumó Sara Montiel cuando vino a casa para hablar de hacer la canción. Una pluma de Felipe, el indio de los Village People. Mario tiene un filtro de tabaco que se fumó con la Torroja en una fiesta de los 40 principales. Pero son cosas perecederas que algún día se desintegrarán, ¡qué horror! Y los anillos de la boda de Las Vegas, con la fotito en un cojincito y con nuestra cajita de cerillas.

-¿Se cansa una de que le pregunten por La Movida o "La bola de cristal"?

-No, porque es parte de mi vida. Lo que ya no hago hace mucho son entrevistas que giren sólo en torno a eso, porque ya está dicho y ahí está la hemeroteca. No tengo nada nuevo que añadir, pero en el contexto, obviamente, de una entrevista que tenga que ver con tu trayectoria, por supuesto.

-A veces también por eso se olvidan de otra gente con la que has trabajado, desde Tamariz y Summers en televisión, o con Concha Velasco y Nati Mistral en la radio...

Alaska asegura que podría pasar la vida "en casa, leyendo y sin ver a nadie".

-Tienes toda la razón. Por ejemplo, haber trabajado con Concha y con Nati, representando cada una a un tipo de mujer, es de las cosas más maravillosas que me han pasado nunca. O haber compartido la Crónica Rosa con Carmen Jara, y todo lo que me ha dicho que nunca se dirá porque ella no lo dijo, sobre su vida y las personas con las que le tocó convivir en la época de Encarna en la Cope.

-¿Alaska no sería Alaska sin América? Porque obviamente ayuda tener una madre como la tuya...

-Sí, desde luego. En mi casa nunca nadie me dijo que tenía que tener pareja, que tenía que casarme, que tenía que trabajar en esto o lo otro. Y siempre digo que soy tercera generación de mariliendre, entonces eso es lo que yo más valoro. Y ya no te digo mi madre, sino mi abuela, que era casi heterófoba. Jamás me dijeron que tenía que fregar, que limpiar o que casarme con un señor, y fueron todo un aprendizaje.

"Yo me he creado mis mundos y eso es lo que defenderé siempre"

-Tú que tomaste la autodeterminación de elegir tu nombre, más allá de algo artístico, porque detestabas el bautismal, y ahora desde el reality no paran de decirte Olvido, ¿cómo lo llevas?

-Bueno, me causa mucha ternura cuando me dicen "Olvi" niños que no es que puedan ser mis hijos, podrían ser mis nietos directamente. Lo que pasa es que si esto me llega a pasar con 15, los mato. Por suerte me ha pillado en un momento en que me da igual, pero vamos, me llega a pasar de pequeña y soy la funcionaria asesina, las mato a todas.

-¿Qué te ha aportado Mario que no tenías antes y tú a él?

-Somos completamente distintos, lo cual está muy bien, pero él tira de mí hacia afuera. Cuando digo hacia afuera, es hacia afuera de mí. O sea, ya sabes que por defecto me podría pasar la vida en mi casa leyendo sin ver a nadie. Entonces es muy sano tener a alguien que necesite del contacto humano, de los amigos. Y él dice que ha heredado de mí todo mi grupo de amigos anteriores.

-¿Era éste el momento idóneo para repasar tu vida?

-Hace 25 años que no me pasa nada malo, en el sentido básico de que la vida te va bien. Tengo salud, tengo dinero y tengo amor, así que era el momento de hacerlo. Es como el desnudo de "Interviú", lo tienes que hacer cuando te va bien, porque si no parece que lo has hecho como si fuera la última bala. Ya sé que a ti no te lo tengo que explicar, pero me he dado cuenta que cuando lo he contado nadie me ha entendido.

-¿Hay algún momento de tu trayectoria al que le tengas especial manía o al que no volverías nunca?

-Todo fue lo que tuvo que ser. Hay looks con los que nos reímos mucho, por ejemplo, el del día que conocí a Lady Di y Carlos de Inglaterra, que me puse un conjunto de estampado de vaca, que me lo había comprado en Londres, y no me lo había puesto nunca, y nunca más me lo volví a poner. Por supuesto, ese modelo lo cambiaría, y seguramente algún otro, pero a mí me da mucha vergüenza escuchar a la gente renegar de lo que llevaban. Si no lo elegiste tú, aguántate. Y si lo elegiste, pues un mal día lo tiene cualquiera.

-Doy fe de lo atenta que eres con los fans, ¿es cuestión de educación o algo heredado de la vieja escuela?

-Aquí se juntan varias cosas. Primero, el carácter de cada uno. Yo como fan siento terror de acercarme a alguien que admiro. Y luego, que yo he crecido viendo a Marujita Díaz llevando sus postalitas en el bolso para repartirlas. Y yo las sigo llevando porque me parece lo normal y me encantaría que si algún día tengo el valor de acercarme a alguien me diera una postalita.

-Como arquitecta de ti misma, ¿has llegado a la década de los 60 tal y como proyectabas?

-Pues no creo que tuviera una proyección concreta, y probablemente me imaginaba más extremada de pequeña. Hay algo que digo en el primer capítulo de la docuserie, y es que aquí la evolución, la transformación y la construcción no ha terminado. Y no terminará nunca hasta que desaparezca de este plano.

"Me causa mucha ternura cuando me dicen "Olvi" niños que podrían ser mis nietos"

Hotel Emperador

Es un verdadero hito arquitectónico con excelentes vistas a la capital. La terraza del hotel es una de las más conocidas de Madrid, transitada por celebridades y grandes actores durante toda su historia. Su espectacular tamaño y vistas, y su piscina-azotea es la de mayores dimensiones de Madrid.

C/ Gran Vía, 53. Madrid

MI FOTO FAVORITA

"El día que Sara y yo presentamos el libro de Diossa. ¡Qué felicidad que nuestras vidas se cruzaran en varios momentos!"

ELLE

CALENDARIO DE ADVIENTO

EL REGALO IMPRESCINDIBLE DE ESTA NAVIDAD

TODO POR SÓLO 159 €

VALOR REAL: 625 €

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

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

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

Lucir un pelo sano y fuerte

Lucir un cabello bonito comienza por tener un cuero cabelludo sano. Los expertos de la Biosthétique nos explican cómo conseguirlo

ZUMOS SALUDABLES Y RÁPIDOS
Si te da pereza ponerte a exprimir, los slowjuicers de Panasonic son tu solución. Permiten exprimir frutas enteras y separan la pulpa del zumo en unos segundos. Nunca fue tan fácil.

ELECTRODOMÉSTICOS, ¿CUÁNTO GASTAN?
Conocer cuáles consumen más y hacer un buen uso de ellos te ayudará a ahorrar en la factura de la luz.

OFERTAS DEL SÚPER
Ensalada con aguacate, empanadillas calientes y panettone. Tres ideas para un picoteo.

Panettone Cacaolat Delaviuda, 750 g. En Supercor 14,99 €

Empanadillas congeladas de cochinillo. En Carrefour 2,55 €

Mango, categoría I, origen: Brasil. En Lidl. 1,99 €

FIESTA

Nochebuena

SE ACERCAN DOS DE LAS NOCHES MÁS IMPORTANTES DEL AÑO. ELIGE TUS MEJORES LOOKS PARA LAS FIESTAS.

OVERSIZE

BLAZER de La Redoute, 43,19 €

BOLSO de Zara, 49,95 €

PANTALÓN de La Redoute, 31,99 €

PENDIENTES de Luxenter, 24,90 €

MOCASINES de Pons Quintana, 225 €

COMPLEMENTOS JOYA

JERSEY de Benetton, 25,95 €

FALDA de Zara, 22,95 €

BOLSO de Weekend Maxmara, 250 €

PENDIENTES de Aristocrazy, 259 €

DESTALONADOS de Massimo Dutti, 89,95 €

MINIVESTIDO

COLLAR de H&M, 59,99 €

VESTIDO CORTO de Parfois, 39,99 €

BOTAS de Bianco para Zalando, 139,99 €

BOLSO de Pons Quintana, 220 €

ROJO Y NEGRO

BOLSO de Visona, 375 €

PENDIENTES de Singularu, 29,99 €

VESTIDO de Hugo Boss, 279 €

SANDALIAS de Jimmy Choo, 695 €

PULSERA de Pandora, 99 €

CON JEANS

TOP
de Zara, 22,95 €

BOLSO
de Castañer, 165 €

PULSERA
de Swarovski,
159 €

VAQUERO
de Massimo Dutti, 59,95 €

SANDALIAS
de Carolina
Herrera, 440 €

ASIMÉTRICO

MONO
de The Are
para El Corte
Inglés, 119,95 €

CINTURÓN JOYA
de Sandro, 95 €

CARTERA
de Latouche,
69 €

SANDALIAS
de Zara,
29,95 €

MULTICOLOR

AMERICANA
de Lefties,
19,99 €

PENDIENTES
de Sfera,
5,99 €

CARTERA
de Paco
Martínez, 19,99 €

BOTINES
de Mango,
69,99 €

VESTIDO
de Bershka,
39,99 €

CON ABRIGO

VESTIDO
de Adolfo
Domínguez,
132 €

ABRIGO
de Maje, 428 €

BOLSO
de Furla,
195 €

PENDIENTES
de Vidal &
Vidal, 38 €

SANDALIAS
de Mint&Rose,
169 €

FIESTA

Nochevieja

TERCIOPELO

AMERICANA de Mango, 69,99 €

DIADEMA de Acus, 58 €

BOLSO de Sandro, 195 €

PANTALONES de Par y Escala, 345 €

SANDALIAS de Pull&Bear, 29,99 €

NEGRO

VESTIDO de Zara, 39,95 €

GARGANTILLA de Milacolato en Amazon, 20,99 €

GUANTES de Bershka, 19,99 €

CLUTCH de Acus, 152 €

SANDALIAS de Lodi, 139 €

KIMONO

KIMONO de Nice Hand, 119 €

CAMISETA de Stradivarius, 12,99 €

BROCHE de Acus, 42 €

FALDA de Nice Hand, 99 €

MERCEDITAS de Befree, 99,95 €

DRAPEADO

PENDIENTES de Apm Monaco, 135 €

CLUTCH de Menbur, 55 €

BRAZALETE de Uno de 50, 115 €

SALONES de Lola Cruz, 220 €

VESTIDO de H&M, 59,99 €

ASIMÉTRICO

VESTIDO
de Hoss
Intropia, 99 €

PENDIENTES
de Bijou
Brigitte, 7,95 €

CLUTCH
de Hoss
Intropia, 69 €

DESTALONADOS
de Mango, 32,99 €

LENTEJUELAS

CAMISA
de Lauren Ralph
Lauren, 139 €

COLLAR
de perlas de El
Corte Inglés,
260 €

FALDA
de Pedro del
Hierro, 111 €

CLUTCH
de Parfois,
23,99 €

MULES
de Kazar para
Zalando, 145 €

EN PLATA

PANTALÓN
de Pull&Bear,
29,99 €

TOP
de Mango, 29,99 €

PENDIENTES
de Mango, 12,79 €

BAILARINAS
de Pretty Ballerinas, 139,90 €

DE PELO

CHAQUETA
de Rita Ora para
Primark, 42 €

LEGGINGS
de Primark,
12 €

TOP
de H&M,
19,99 €

SANDALIAS
de Primark,
20 €

CARTERA
de Sfera, 17,99 €

Luce un pelo sano y fuerte todo el año

LUCIR UN CABELLO BONITO COMIENZA POR TENER UN CUERO CABELLUDO SANO. LOS EXPERTOS DE LA BIOSTHÉTIQUE NOS MUESTRAN CÓMO CONSEGUIRLO.

Champú para cabellos finos. Previenen los procesos de envejecimiento y la caída capilar. **Fortifying Shampoo, 32 €.**

Champú suave que revitaliza la raíz capilar, aporta resistencia y previene la caída. **Hairloss Control Shampoo, 35,50 €.**

Loción que fortalece el crecimiento, mejora el cuerpo del cabello y actúa contra la caída. **Hairloss Control Scalp Lotion, 69,50 €.**

Ampollas para mejorar la densidad capilar, la caída y la calidad del cabello **Hairloss control scalp concentrate, 165 €/10 ud.**

Elixir que repigmenta el cabello y evita de forma duradera la pérdida del color recuperando así su color natural. **Anti-Grey elixir, 74 €.**

Complejo aromático para estimular las funciones del cuero cabelludo. **Fortifying aroma complex, 35,50 €.**

Para La Biosthétique, el cuidado del cuero cabelludo es esencial desde 1948. La base de sus productos es un extracto de Edelweiss, procedente de la agricultura biológica de los Alpes suizos. El extracto está encapsulado en microcápsulas que protegen la valiosa sustancia activa en su interior y permiten llegar hasta los queratinocitos de la raíz capilar, en fase de crecimiento para lograr un cabello bonito y denso, y un cuero cabelludo sano y lleno de vitalidad. Pero, ¿cuáles son los hábitos que debes seguir en casa?

1. Elegir los productos adecuados. Parece una obviedad pero es fundamental conocer qué tipo de cabello tienes para tratarlo. También es importante poner la cantidad adecuada. Entre la gama de La Biosthétique lo encontrarás.

2. No te olvides de la mascarilla. Porque brindan esa dosis de nutrición extra que el pelo necesita. Con aplicarla dos o tres veces por semana es suficiente.

3. Exfoliar. Se evitan afecciones como la picazón, la caspa y el cuero cabelludo seco. Después da un masaje capilar para activar la circulación sanguínea.

4. Peinar y cepillar bien. Hazlo con delicadeza. Primero las puntas y luego sigue hacia arriba.

5. Cortar para sanear. De manera regular se hace cada tres meses, si tienes las puntas abiertas, cada cuatro semanas.

ELEGIR EL CHAMPÚ ADECUADO ES FUNDAMENTAL. LOS DE LA BIOSTHÉTIQUE ESTÁN ESPECIALMENTE FORMULADOS PARA LIMPIAR DE MANERA SUAVE MIENTRAS FORTALECEN LA ESTRUCTURA DEL CABELLO

LA EXPERTA TE ACONSEJA...

¿Surco nasogeniano?, ¿línea de marioneta? ¿o los dos?

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

Les llamamos líneas de la edad y no vamos desencaminados. Estas arrugas o pliegues también conocidas como surco nasogeniano y línea de marioneta van aumentando en grado de severidad con el paso de los años. El surco nasogeniano crea una sombra que une las aletas de la nariz con la comisura de la boca que es claro signo de envejecimiento. Esta línea se continúa con la línea de marioneta, sólo tienes que pensar en Macario o doña Rogelia para que saber a qué línea me refiero. Tres son los responsables de su aparición:

1. La pérdida de compartimentos grasos. Éstos pueden desplazarse y apoyarse en el propio surco o incluso más abajo, hasta casi colgar de la línea mandibular y protagonizar las temidas cocochas. También esta grasa natural de la cara se consume en caso de ejercicio excesivo o pérdida de peso rápida con las pautas descontroladas de fármacos para la obesidad, dando lugar a la actualmente conocida "cara de ozempic".

2. Pérdida de hueso asociada a la edad.

3 La flacidez, es decir, el adelgazamiento y pérdida de consistencia de la piel y su elasticidad.

El mecanismo es muy sencillo, nuestros tejidos blandos van perdiendo el apoyo y todo va cayendo alrededor de la boca. Nuestros músculos siguen tirando al contraerse pero, al no tener un buen soporte, la piel se pliega. En los primeros años (alrededor de los 35-40), aparece poco a poco una pequeña impronta en la piel que, si no se corrige, progresará a una huella en forma de fractura cutánea. La zona se va hundiendo hasta que pasa a ser apreciable también en reposo. Su tratamiento es muy agradecido, aunque en determinados casos más avanzados puede ser complejo.

Al principio, con una pizca de ácido hialurónico que sirva de almohadillado a la zona es suficiente para que la piel no sufra. Con el paso del tiempo invertir en reposicionar los volúmenes perdidos para mejorar el soporte en zona externa y lateral de la cara, evitará el uso de cantidades excesivas de hialurónico en la zona del surco que pueden cambiar nuestra expresión. También nos beneficiará cuidar la calidad de la piel, en un primer lugar para prevenir esa pérdida de elasticidad, segundo para frenarla si ya hemos iniciado ese proceso de escalada desenfrenada hacia la flacidez, y, por último, para revertirla, mejorando (con constancia), poco a poco nuestro aspecto. No debemos dejar de lado la opción quirúrgica, en caso de requerir un lifting facial será nuestra cirujana, la Dra. Fernández Pose, quien valorará dicha indicación.

Sabías que..?

CUANTO MENOS CALOR, MEJOR

El secador, la plancha y demás herramientas térmicas afectan de manera muy negativa a tu pelo. Por eso los expertos recomiendan utilizarlos lo menos posible, y en el caso de hacerlo con regularidad, primero poner un protector térmico

¡Ojo!

LA FUNDA DE LA ALMOHADA ES IMPORTANTE

Según los expertos es mejor cambiar la almohada de algodón por una de seda o satén. Estos tejidos resultan mucho más beneficiosos para las fibras capilares. Y, por supuesto, mejor el pelo suelto que recogido con gomas u otros objetos.

Con los afectados por la DANA

El grupo de restauración Banco de Boquerones ha realizado una jornada de solidaridad con Valencia donando el 100% de su recaudación para ayudar a los damnificados por la DANA. El grupo cuenta con nueve reconocidos establecimientos en Barcelona que destacan por su riqueza gastronómica, sus sabores y sobremesas. **bancodeboquerones.com**

Incorpora en tus menús Nueces de California

Si quieres un recetario de temporada navideño para inspirarte con las comidas de estas Fiestas y con un ingrediente muy saludable entra en: **nuecesdecalifornia.com**

Tres propuestas para amantes del vino

Aquí tienes tres grandes ideas para regalar a los amantes del vino y también para ti, para celebrar con los tuyos grandes momentos irrepetibles. De izquierda a derecha: **Colección Tío Pepe Fino Tres Palmas**, un fino con intenso carácter de las bodegas de Jerez de González Byass. **Beronia Reserva** es una joya enológica de tinto criado en barricas de roble americano y francés. **Lusco Albariño**, un vino mimado, vendimiado a mano ideal para compartir. **gonzalezbyass.com**

Set diario de cuidado facial con Vitamina C.B3

Ziaja lanza el set de cuidado facial diario con cuatro productos skincare de día con línea de Vitamina C.B3 Niacinamida, una combinación extraordinaria. **ziaja.es**

Disfruta la Navidad!

Baby Do Playset es el bote de pasta de moldeado ligera, elástica y flexible ideal para niños y sus juegos. No ensucia las manos. Con colores brillantes y complementos para estimular la creatividad. PVP: 13.50 €. **carioca.com**

Libérate de las escaleras

Si las escaleras de tu hogar son un riesgo, opta por una solución segura con las sillas salvaescaleras de VALIDA. Podrás desplazarte de manera cómoda y segura, sentado y sin esfuerzos, evitando cualquier peligro de caída. **valida.es**

Protege tus articulaciones del frío

Artrohelp Forte, de Laboratorios MARNYS son unos cómodos viales para beber que se convertirán en tus mejores aliados en los meses de invierno. **marnys.com**

Calendario de Adviento de Alma Secret

Si eres una "Beauty Addict" estás de suerte. Este calendario de Adviento sorprende con novedades y best sellers de cosméticos naturales para cuidar la piel y el cabello. Alma Secret es una marca de origen farmacéutico pionera en cosmética natural y termal de alta calidad. **almasecret.com**

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.

 Por Belén Alonso

Consejos para evitar las indigestiones navideñas

LOS ATRACONES SON TÍPICOS DE ESTAS FECHAS, CAUSANDO, SOBRE TODO, MALESTAR ESTOMACAL. NOS LOS PODEMOS AHORRAR LLEGANDO A LA MESA SIN HAMBRE, MASTICANDO BIEN O HACIENDO DESCANSOS. ¡TOMA NOTA!

Las comidas y cenas son el eje de las reuniones en las Fiestas, pero también son excesivas, altas en calorías y en glucemia, produciendo acidez, malestar estomacal, indigestiones y aumento de peso. Para evitar los contratiempos de las comilonas navideñas, desde la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) aconsejan:

1. No llegar con hambre a la mesa, sin saltarse ninguna comida; de lo contrario, llegarían los atracones seguidos del correspondiente malestar gastrointestinal.

2. Todo en proporción. Deberíamos seguir con lo del llamado plato de Harvard: medio plato lleno de verduras y algo de fruta, un cuarto con hidratos de carbono saludables (integrales) y el último cuarto con proteína de calidad (pescado, aves, legumbres, frutos secos). En cuanto a los postres, tomar primero fruta cortada, piña o papaya, que ayudará a la digestión y reducirá el capricho de atiborrarse de los típicos dulces navideños.

3. Comer con tranquilidad, masticando bien la comida. Si aprovechamos el tiempo entre plato y plato para charlar, por ejemplo, dará tiempo a que lleguen a nuestro cerebro las señales de saciedad, esas hormonas secretadas por el tracto gastrointestinal que inhiben el apetito.

4. Evitar el alcohol con el estómago vacío. Aparte de aumentar la velocidad de absorción, beber con el estómago vacío incrementa el apetito. Además, las bebidas alcohólicas ralentizan la digestión y provocan digestiones pesadas, por lo que su ingesta debe ser limitada.

5. Descanso "activo" tras las comidas. Hay que moverse después de comer. Si el tiempo acompaña, salir a dar un paseo ligero es una de las mejores maneras de ayudar al sistema digestivo. Si hay niños en casa, jugar con las/los pequeñas/os.

Las visitas a Urgencias aumentan durante las Fiestas hasta un 7% por intoxicaciones alimentarias y problemas digestivos debido al consumo excesivo de comida y bebida, según la Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias (SEMES)

¿INDIGEST@S TRAS UNA COMILONA?
Si no hay una contraindicación, las infusiones digestivas, como la manzanilla, el jengibre, la hierbaluisa o preparados específicos, pueden servir de ayuda para la digestión.

ÚLTIMAS NOTICIAS

REGALOS SALUDABLES, CON BUENAS "CO-RAZONES"
Cada día mueren en España 330 personas, una cada cuatro minutos, por enfermedades cardiovasculares (ECV). Para concienciar sobre la importancia de prevenirlas y reducir esas cifras, la tienda solidaria de la Fundación Española del Corazón propone regalos con buenas "co-razones" para esta Navidad. Sus propuestas, en **fundaciondelcorazon.com/tienda**

MÍNIMO HISTÓRICO EN CONSUMO DE TABACO EN 30 AÑOS EN ESPAÑA...
Un 36,8% de los de 15 a 64 años ha fumado en los últimos 12 meses y un 25,8% lo hace a diario (un descenso de más de siete puntos respecto a 2022). Pero se triplica el uso de vapeadores. Son datos de la encuesta EDADES 2024, la más importante sobre consumo de alcohol y otras drogas en España. Presentado por Sanidad, de este informe se desprende además que fuman más los hombres y que el 67,7% se ha planteado dejarlo.

Sabías que..?

UNA ANCIANA "REVIVIÓ" EN EL TANATORIO
Una mujer de 92 años "resucitó" en el tanatorio de Palma. Pudo ser catalepsia, una condición médica caracterizada por inactividad, descenso de la respuesta a los estímulos externos y rigidez muscular. De vuelta al hospital, falleció al poco

50

DONANTES DE ÓRGANOS POR MILLÓN DE HABITANTES EN ESPAÑA
Esta es una estimación de la Organización Nacional de Trasplantes (ONT) para 2024. Y superaremos las cifras de trasplantes previos a la pandemia. Así se trató en la I Jornada Nacional de Solidaridad entre Trasplantados y Donantes, en UNIVERSAE.

ESTRENA
TU AÑO MÁS ELLE

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

Panasonic

Zumos sanos, rápidos y con todas las vitaminas

LOS SLOWJUICERS DE PANASONIC EXTRAEN EL SABOR Y LOS NUTRIENTES DE LOS ALIMENTOS QUE PROCESA, CONSERVANDO TODAS LAS VITAMINAS, TAN NECESARIAS PARA EL INVIERNO.

Los slowjuicers de Panasonic son seguros para que los niños te ayuden. Cuando la tapa está abierta, el motor se para.

Si te da pereza hacer zumos, los exprimidores de velocidad lenta te lo ponen absolutamente fácil. El slowjuicer MJ-L700 de Panasonic ofrece tantas ventajas como beneficios. Además, los zumos son tan nutritivos que ayudan a luchar contra los virus del invierno al conservar todas las vitaminas.

Extracción de zumo de frutas enteras Ahorra tiempo sin tener que cortar primero la fruta. La apertura tiene 75 mm de ancho, por lo que puedes echar frutas enteras, como manzanas, peras, kiwis, etc. Al introducirlas enteras, aportan más sabor y mantienen sus nutrientes durante la extracción gracias al prensado a baja velocidad.

Potente triturado y prensado La parte superior de la hélice tiene una forma alargada para un triturado más eficaz. Los ingredientes se trituran al instante y se empujan hacia abajo para un prensado eficaz. El resultado es un potente triturado y prensado de ingredientes incluso duros y de gran tamaño como, por ejemplo, las zanahorias. La parte inferior de la hélice de acero inoxidable ofrece una durabilidad superior y un mejor procesamiento de los ingredientes duros.

ANIMA A TUS HIJOS A QUE TE AYUDEN A HACER ZUMOS O POSTRES HELADOS. ADEMÁS DE DIVERTIRSE, SE FAMILIARIZARÁN CON UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Sabor suave y sedoso La pulpa y el zumo se separan cuidadosamente, con lo cual el zumo contiene menos pulpa, por lo que se evitan sabores desagradables para disfrutar únicamente de los naturales que tienen los ingredientes.

Diseño elegante y resistente a las roturas Para que puedas utilizar este electrodoméstico sin miedo a que se rompa, el recipiente de zumo está fabricado en un material que se asemeja al vidrio y es resistente a las roturas. Si a ello le sumas el acabado en color negro mate de alta calidad, el exprimidor MJ-L700 resulta muy decorativo.

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

Opciones divertidas para Nochevieja

PARA NOCHEVIEJA TE PROPONEMOS IDEAS NADA ENCORSETADAS Y MUY CHULAS PARA CENAR Y CELEBRAR.

Una tabla variada servida con mucho gusto alegrará el centro de tu mesa.

Los menús tradicionales están muy bien, pero hay veces que quieres salir del recetario heredado de tu madre y te apetece hacer cosas distintas. La Nochevieja es la fiesta más divertida y menos formal, y por este motivo es ideal para la improvisación y la imaginación.

Apuesta por una cena tipo buffet. Cuando hay más comensales que sitio para sentarse, es una opción informal que resulta muy beneficiosa para hablar con el resto de invitados y saborear deliciosos bocados.

Coloca una mesa grande. En ella puedes poner las diferentes preparaciones, queda muy bien servirlo a diferentes niveles para que el acceso a la comida sea más fácil; en uno de los extremos coloca platos, cubiertos y servilletas para que los comensales puedan servirse.

El rincón de las bebidas. En una mesa auxiliar o en una superficie despejada coloca bebidas variadas, hielo, gajos de limón y naranja y mantén en frío cervezas y vino. Distribuye en un extremo vasos y copas acordes.

Preparaciones sencillas. Los aperitivos dan mucho juego. Emplea una tabla de madera para preparar un árbol de Navidad como el de la foto, mezclando embutidos, quesos, panecillos, aceitunas y frutos rojos.

Porciones de bocado. Es una de las caracterísitcas de un buffet, las porciones que sirvas tienen que ser de tamaño reducido, para comer de una vez. Croquetas, empanadillas, canapés, mini cestitas de hojaldre con rellenos diversos o huevos de codorniz son siempre un acierto.

Categoriza. Pon pequeñas pizarritas o cartelitos con el nombre de las preparaciones para que todo el mundo sepa qué elegir.

Dulces. No olvides la última parte del menú, si quieres elaborar tiramisú o natillas puedes servir en pequeños vasitos o en cucharitas de porcelana.

OFERTAS DEL SÚPER

Las ensaladas quedan más jugosas y vistosas con mango o aguacate. Para plato caliente puedes preparar unas empanadillas de carne, y de postre un panettone con un corazón muy goloso de Cacaolat, a tus hijos les encantará. Y no nos engañemos, a ti también.

Empanadillas congeladas de cochinillo y cerdo Carrefour Extra, 420 g

Carrefour 2,55 €

Panettone Cacaolat Delaviuda, 750 g

14,99 €

SUPERCOR supermercados

Mango, categoría I, origen: Brasil. Antes, 2,99 €, ahora con un descuento de un -33%

LIDL 1,99 €

Preguntamos a...

AARÓN GUERRERO

¿Te gusta cocinar?
Me encanta cocinar de cuchara porque creo que es la base de todo. También soy un loco de los arroces y estoy obsesionado con perfeccionar los arroces secos.

¿Qué es lo que más te gusta comer?
Jamón ibérico de bellota, sin duda.

¿Qué es lo más raro que encuentro en tu nevera?
No hay mucha cosa rara... posiblemente crema de cacahuete, wasabi, mermelada de aceite de oliva...

¿Te gusta conocer restaurantes nuevos?
¡Claro! Cada restaurante es un mundo y me gusta que el cocinero me dé lo que quiera. La mayoría de las veces no pido ni la carta.

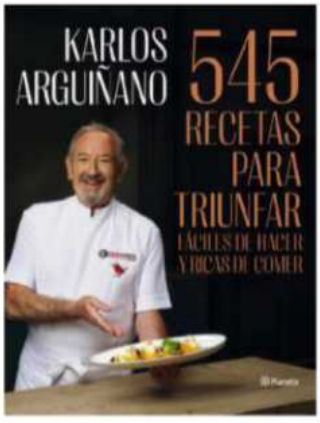
Dra. Amaya Jiménez Baños
Especialista en medicina estética, antienvejecimiento y nutrición.

La experta responde

¿ES POSIBLE COMER MÁS LIGERO EN NAVIDAD?
Hay formas de ingerir menos calorías y estar más saciados, para ello elige carnes magras bajas en grasa y cocina los pescados al horno; acompaña con crudités o guarnición de setas, caldos y consomés desgrasados de entrantes, frutos secos y frutas de postre. Como bebida, el agua fresca.

RECETAS PARA TRIUNFAR

El chef y comunicador guipuzcoano viene a alegrarnos las navidades con un amplio y variado recetario con recetas fáciles de hacer y ricas de comer. Entre estas 545 opciones podemos encontrar preparaciones para todos los públicos y seguro que encontrarás tu menú especial para compartir estas Fiestas. **planeta.es**



Superalimento

SEMILLAS DE LINO
Las semillas de lino son una de las fuentes vegetales más importantes de omega-3, fundamental para la buena salud cardiovascular y el estado de los vasos sanguíneos. Son ricas en fibra, lo que favorece la digestión y el tracto intestinal, contienen vitamina B1 que beneficia el buen funcionamiento del sistema nervioso. Un estudio reciente demuestra que ayudan a reducir la presión arterial y los niveles de diabetes en sangre.

Receta económica

Buñuelos de cangrejo al curry

- 250 ml de agua
- 100 g de mantequilla
- 150 g de harina
- 4 huevos
- 1 cucharada de curry
- 150 g de carne de cangrejo
- un pellizco de sal

1. Calentar en un cazo el agua, la mantequilla y un pellizco de sal. Cuando rompa a hervir, añadir la harina de golpe, remover y trabajar sobre el fuego hasta que la masa se despegue de los bordes del cazo. Apartar, dejar atemperar y agregar los huevos uno a uno mezclando hasta conseguir una pasta suave.

2. Precalentar el horno a 200 °C. Picar finamente el cangrejo. Incorporar a la pasta el cangrejo, el curry y mezclar todo el conjunto hasta conseguir una preparación homogénea.

3. Forrar una bandeja de horno con papel parafinado. Repartir encima cucharadas de pasta. Hornear 30 minutos y servir calientes.

El precio es de 1,80 €/ración

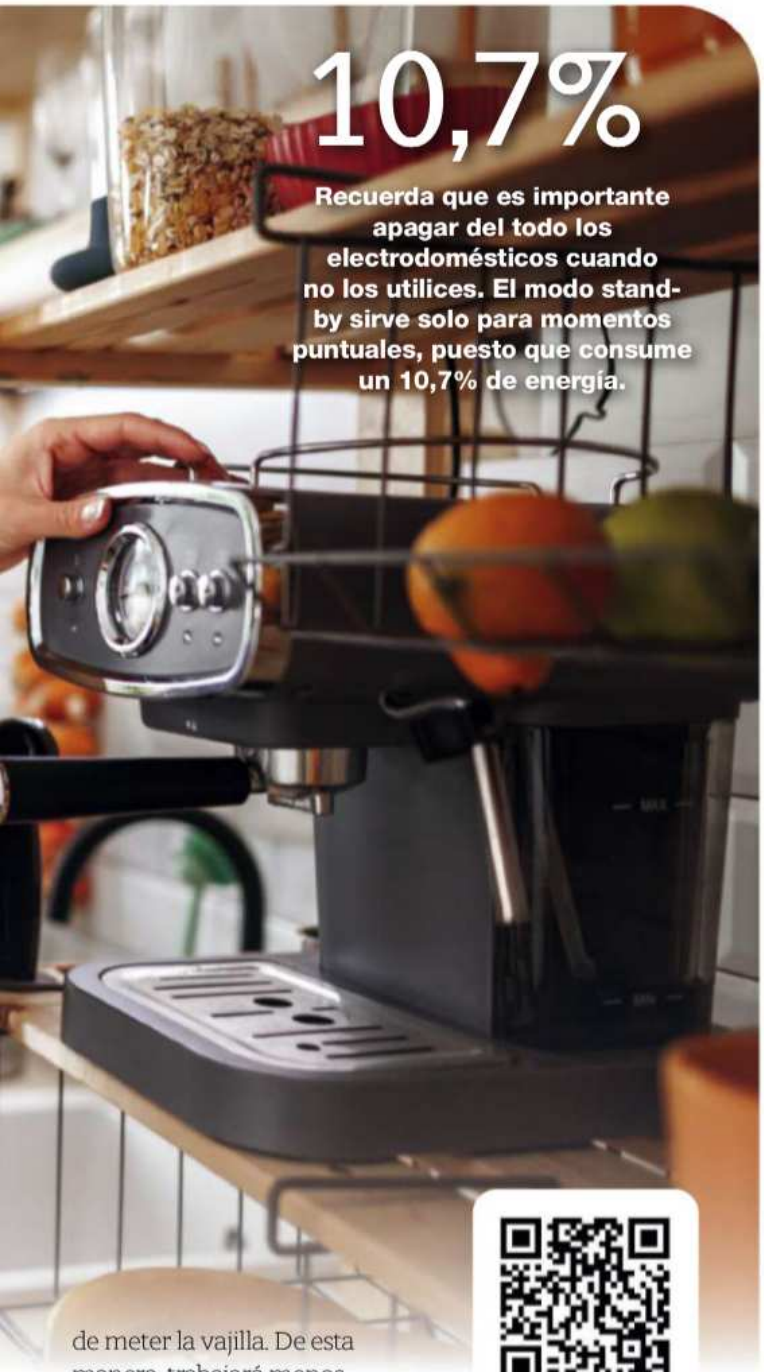
 Por María Larrocha

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

Hogar sostenible. ¿Qué electrodoméstico gasta más?

EL FRIGORÍFICO SE LLEVA LA MEDALLA DE ORO, POR ESO ES TAN IMPORTANTE CONOCER CÓMO PODEMOS HACER QUE TRABAJE MENOS.

Con la Navidad, la factura de la luz suele dispararse. Nos reunimos más en casa, cocinamos todo el tiempo, nos acostamos más tarde... Para que nuestro hogar siga siendo lo más sostenible posible, es necesario disponer de cierta información que nos permita ser más eficientes energéticamente. ¿Sabes qué electrodoméstico de la casa consume más? Desde Naturgy nos dan las claves: -Según datos del Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía, un hogar medio en España consume 3.487 kWh al año en electricidad y los electrodomésticos representan el 55,2 % de este gasto. **El frigorífico** es el que más gasta: representa el 30,6% del consumo eléctrico y el congelador, el 6,1%. Ante estas cifras, es importante que a la hora de comprar uno te decantes por los más eficientes, los que llevan la etiqueta clase A+++. Si puedes, aleja tu frigorífico de los puntos de calor intenso, del sol o de la calefacción. Esto ayudará también a que trabaje menos. **El horno** consume un 8,3% de la energía. El mejor consejo es apagarlo algo antes de terminar, para aprovechar el calor natural que se ha generado. Con este simple gesto, te puedes ahorrar hasta 5 minutos de consumo. Nunca abras la puerta si no lo necesitas, porque se perderá, aproximadamente, el 20% de la energía. Los moldes metálicos son la mejor opción para cocinar, porque absorben mejor el calor. **El lavavajillas** consume un 6,1% de nuestra energía. Para ahorrar, retira en seco los restos de comida antes



10,7%

Recuerda que es importante apagar del todo los electrodomésticos cuando no los utilices. El modo stand-by sirve solo para momentos puntuales, puesto que consume un 10,7% de energía.

de meter la vajilla. De esta manera, trabajará menos y conseguirás un mejor resultado. Aprovecha al máximo la carga, no lo dejes a medias.

-Si cambiamos al salón, **la televisión** es el rey del consumo: un 12,2%. Si vas a comprarte uno nuevo, elige un modelo LED, porque gastan un 25% menos que las pantallas LCD y un 40% menos que las de plasma. Y piensa que, cuanto más brillo y contraste pongas a la pantalla, más vas a consumir. Echa un vistazo para ajustar estos parámetros a lo que realmente necesites.

-Si quieres ganar en tranquilidad, en Naturgy disponen de la **Tarifa por Uso Luz**, la tranquilidad de tener un precio fijo las 24h durante 1 año. Sin permanencia y sin necesidad de contratar servicios adicionales.

¿Y CUÁLES SON LOS ELECTRODOMÉSTICOS QUE MENOS GASTAN?

Aunque dependerá de la clase energética, también hay electrodomésticos que, bien utilizados, consumen poca luz. La secadora no suele gastar demasiado, así como los pequeños electrodomésticos del tipo tostadora, cafetera o el microondas. Otra opción al ordenador de sobremesa es contar con un ordenador portátil, porque reducirás el gasto. También ahorrarás si usas los electrodomésticos únicamente cuando los necesites, no para otra finalidad. El tiempo que están parados, pero encendidos, están desperdiciando energía innecesariamente.

HAZ TUS CÁLCULOS EN CASA

Si tienes curiosidad acerca del cálculo del consumo de electrodomésticos, ten en cuenta esta fórmula: Energía consumida = potencia eléctrica x tiempo de utilización. En el caso de que vayas a comprar un electrodoméstico nuevo, hay formas de conocer el consumo. Básicamente, a través del etiquetado, y puedes utilizar también el simulador que pone a tu disposición Naturgy a través de su página web. Con este simulador conocerás detalles como el consumo anual, el CO2 que se dejará de emitir o el ahorro generado.

CINE

Ralph Fiennes protagoniza la nueva película de Edward Berger.

Cónclave

RALPH FIENNES FIRMA UNO DE LOS MEJORES PAPELES DE SU CARRERA EN ESTE ENTRETENIDO THRILLER ECLESIÁSTICO.

20 diciembre. Director: Edward Berger. Intérpretes: Ralph Fiennes, John Lithgow, Stanley Tucci, Isabella Rossellini, Sergio Castellitto. **Thriller.**

Después de arrasar en los Oscar con su película "Sin novedad en el frente", Edward Berger regresa con un thriller protagonizado por Ralph Fiennes. Quienes ya han visto la película aseguran que el actor británico está descomunal, acompañado además por Stanley Tucci e Isabella Rossellini. "Cónclave" sigue muy de cerca uno de los rituales más secretos y antiguos del mundo: la elección del Papa. Tras la inesperada muerte del Sumo Pontífice, el cardenal Lawrence (Fiennes) es designado como responsable de dirigir dicho cónclave. Cuando los líderes más poderosos de la Iglesia Católica se reúnen en los salones del Vaticano, Lawrence se ve atrapado dentro de una compleja conspiración a la vez que descubre un secreto que podría sacudir los cimientos de la Iglesia.

El próximo estreno de Fiennes será "The Return", una versión moderna de la Odisea de Homero y donde vuelve a compartir pantalla con Juliette Binoche después del éxito de "El paciente inglés". El actor, de 61 años, ha tenido que ponerse en forma a golpe de gimnasio para este papel.

¿SABÍAS QUE...?

PARA TODA LA FAMILIA

Si buscas un plan para disfrutar junto a los más pequeños de la casa, el viernes 20 se estrena también "Mufasa: el rey león", una precuela del clásico de Disney. La cinta es muy entretenida, visualmente increíble, y la música de Lin-Manuel Miranda no decepciona. Una película que gustará tanto a padres como a hijos.

OCIO

UN MUSICAL LLENO DE MAGIA

El Teatro Calderón de Madrid acoge Christmas Dreams, el musical en el que los personajes de nuestros cuentos infantiles –Peter Pan, Bella, Aladdin, Garfio, Blancanieves o Cenicienta– aparecen en el escenario para devolver la sonrisa a Sofie y convertir así su navidad en una fecha inolvidable. Además, colabora con la fundación solidaria de la ONCE y con la Fundación Aladina. ***christmasdreams.es***

RECITALES POR LA DANA

El Palau de la Música de València se viste de solidaridad con el "Nadal Solidari", un programa especial que combina grandes conciertos y actividades para toda la familia en apoyo a los afectados por la DANA. Y para poner el broche de oro el 4 de enero de 10:00 a 19:00 h, el Palau organiza una jornada lúdica con talleres, magia, cuentacuentos y más para todas las edades. ***palauvalencia.com***

NO TE PIERDAS

libros/ música

"ABEL"

Ocho años despues de su última novela, Alessandro Baricco regresa con un western excepcional. El sheriff Abel Crow tiene 27 años y ya es un personaje de leyenda, sobre todo por sus dotes como tirador. Sin embargo, en un momento crítico de su vida, se replantea el sentido de la existencia. Editorial Anagrama.

"LA INVENCIÓN DE LA SOLEDAD"

La pérdida de Paul Auster conmocionó a todo amante de la literatura. Ahora, Seix Barral reedita una de sus novelas más autobiográficas y conmovedoras, en la que investiga y reflexiona sobre la figura del padre. Un texto imprescindible.También se ha reeditado "El país de las últimas cosas".

OFERTAS DE LA SEMANA

DON QUIJOTE PARA TODOS

La Comunidad de Madrid lleva en Navidad a San Lorenzo de El Escorial el musical Clown Quijote de la Mancha. El director e intérprete Víctor Ullate Roche dirige la versión inspirada en la novela de Miguel de Cervantes, que se representará del 27 al 29 de diciembre.

EXPOSICIÓN EN MADRID

El Círculo de Bellas Artes de Madrid recoge la exposición "Max Ernst: Surrealismo, Arte y Cine", que propone un acercamiento innovador y sin precedentes a la vida y obra del célebre artista en relación con el medio cinematográfico. La muestra recoge cerca de 400 piezas seleccionadas de colecciones y museos europeos. ***entradas.com***

NAVIDAD EN EL BLESS HOTEL MADRID

Situado en la prestigiosa Milla de Oro, el hotel presenta un abanico de planes diseñados para aquellos que desean celebrar estas Fiestas de forma inolvidable. Desde propuestas gastronómicas exclusivas en su restaurante Pinzelada Lounge, con una decoración navideña inspirada en Charles Dickens, pasando por el auténtico Après-ski inspirado en las montañas de Aspen. Infómate en ***blesscollectionhotels.com***

FÁBRICA DE DUENDES EN BARCELONA

El recinto Fabra i Coats acoge un año más la fábrica donde duendes y operarios mágicos se encontrarán para producir todos los regalos que los Reyes Magos repartirán la noche del 5 de enero. En este recorrido, los niños y niñas podrán ver cómo se terminan los juguetes durante los días de Navidad y tendrán la oportunidad de entregar su carta. ***barcelona.cat***

SELECCIÓN NAVIDEÑA

MÚSICA, "LA RULETA"... Y HASTA UNA SERIE DE ESTRENO EN ATRESMEDIA

Eva González, la presentadora de "La Voz", será un año más la imagen de estas Fiestas

En Antena 3, en "La ruleta de la suerte" del viernes 20, tres abuelos con sus tres nietos celebran la Navidad tirando de la ruleta en este programa especial dedicado a ellos. Y en Nochebuena, Jorge Fernández reúne a tres parejas de familiares (foto) para celebrar este día tan especial. Esa noche Eva González y Roberto Leal darán paso, tras el mensaje del Rey, a un especial con mucha música. En La Sexta, el jueves 19, en "El intermedio" montarán el belén con Wyoming de San José y Cristina Gallego de la Virgen María. Y habrá "Zapeando Navidad" desde el martes 24. Ya en atresplayer, el domingo 22 se estrena el thriller de ciencia ficción "Santuario", protagonizado por Aura Garrido y Lucía Guerrero.

VERÓNICA DULANTO Y CHRISTIAN GÁLVEZ, DE NUEVO CON MEDIASET

La pareja presenta las galas musicales

La fórmula se repite y el grupo audiovisual vuelve a confiar en dos de sus rostros habituales para conducir las gala musical "Nochebuena contigo", repleta de actuaciones. A Verónica la vemos en "Vamos a ver" (Telecinco), y a Christian le veíamos en "¡Boom!" (Cuatro), ya cancelado. También habrá ediciones especiales de los programas diarios y mucho cine para disfrutar en familia.

CLÁSICOS Y HUMOR EN MOVISTAR PLUS+

Desde "¡Qué bello es vivir!" a Leo Harlem

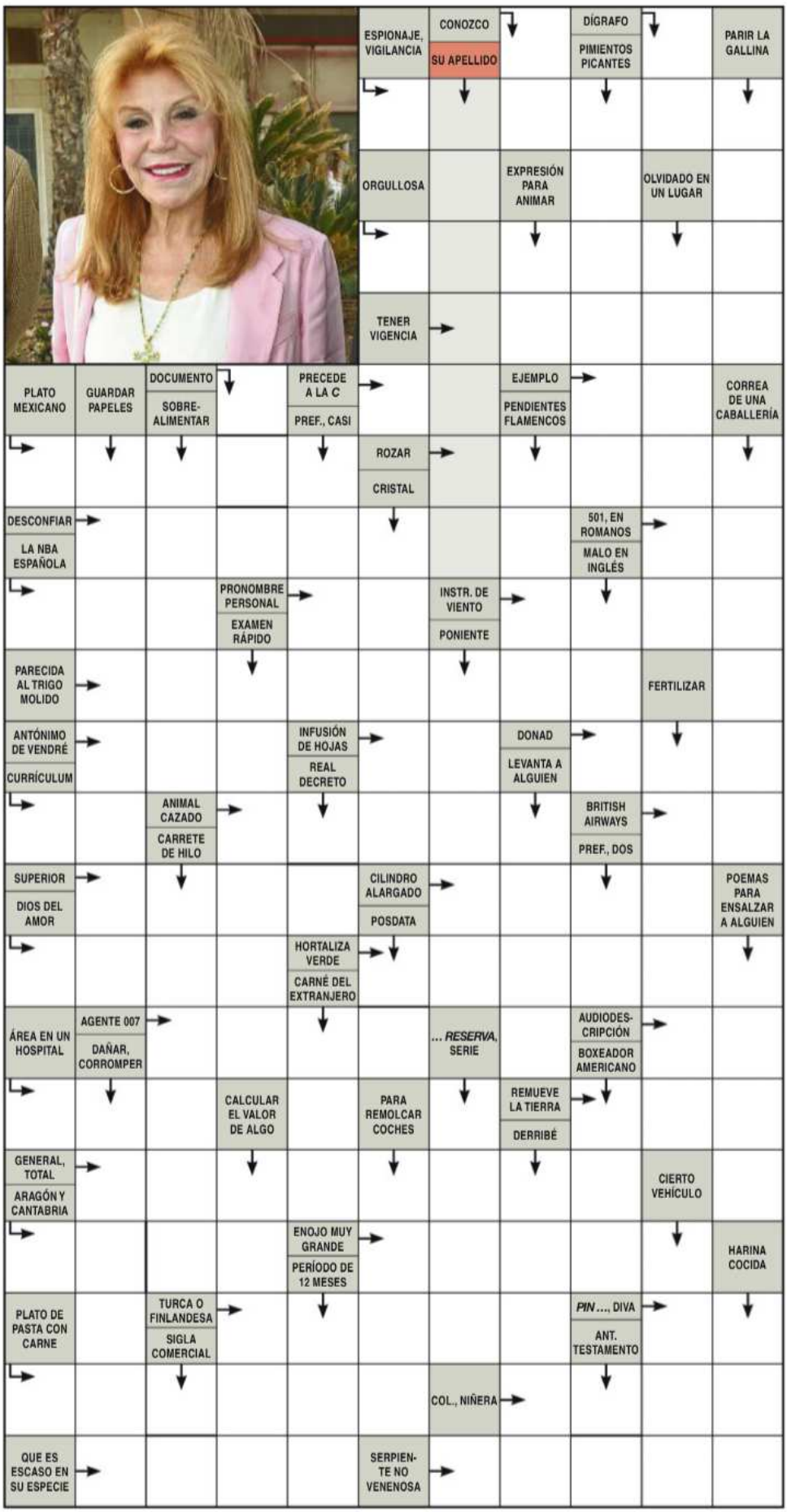
Estas Navidades se puede disfrutar de lo mejor de uno de los directores de la Edad Dorada de Hollywood con el canal Frank Capra por M+(dial 18), desde el jueves 19, con películas como "¡Qué bello es vivir!", que a buen seguro emitirán también en otras cadenas. Y las risas están aseguradas con los mejores chistes de "Esta noche es Leo Harlem", el martes 24.

LAS TRADICIONES VISTAS POR TVE

Canciones, niños, la Lotería, el Mensaje del Rey...

Finalizada la versión "Celebrity". se ofrece la 11ª edición de "MasterChef Junior", con 16 niños aspirantes a cocineros. Además, en TVE, canal que suele triunfar en las Fiestas, confiarán de nuevo en la retransmisión de la Lotería de Navidad, el domingo 22; se ofrecerá el mensaje del Rey, en Nochebuena; le seguirá "Telepasión", de nuevo con Patricia Conde y Aitor Albizua; y un especial musical de Rosario Flores. También habrá otro de Estopa, en fecha por determinar.

AUTODEFINIDO



SUDOKU

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

★★

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

★★

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

BINARIO

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

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

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

SOPA DE LETRAS

Agrupa las letras restantes tras resolver el juego.

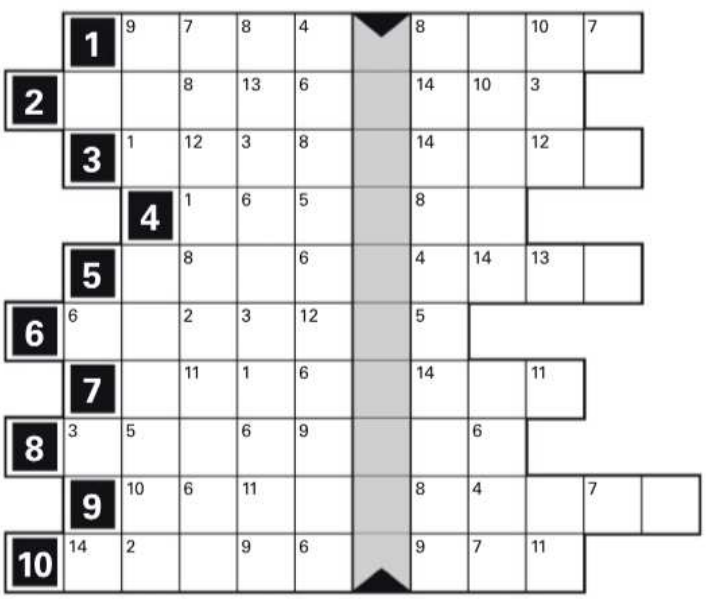
AGITADA
ASESORÍA
BOLO
CEROSO
CÓMIC
CUBO
EMÉRITO
ENFERMA
ESTIBAR
FAMOSEO
INFECTAR
MAJA
MEDITAR
ODRE
PELTRE
PICOR
REVESTIR
ROSERO
TENSO
TORTA
VELADO
VOLAR

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

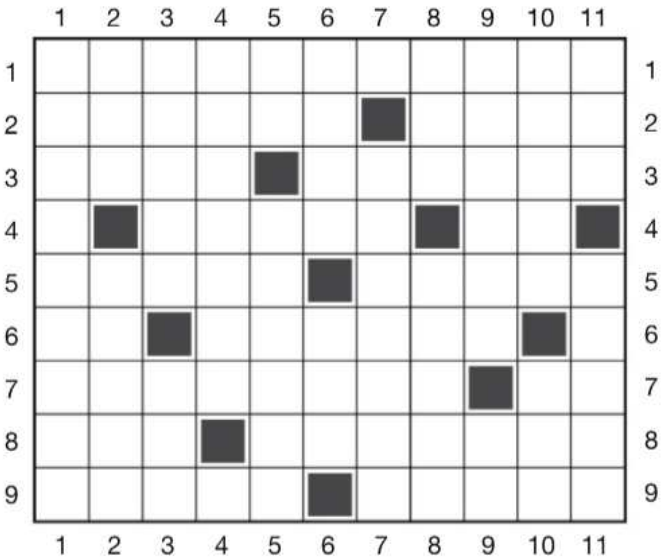
EL HORIZONTAL

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

1 Tema de una obra literaria
2 Acordada, pactada
3 Cubre la planta del zapato
4 Hueso de la pierna
5 Estímulo económico
6 Adquirir gran velocidad
7 Aderezos culinarios
8 Formación de coral
9 Ausencia de orden
10 Ciertos baleares



CRUCIGRAMA

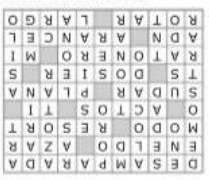


Horizontal 1 Que no tiene ayuda (f.). **2** Hierba para aromatizar pescado. Falta de causa aparente. **3** Categoría gramatical. Complejo hotelero. **4** Hechos. Pronombre de segunda persona singular. **5** Col., esforzarse. Página impresa. **6** Sigla de Tribunal Supremo. Informe. **7** Mezquino, astuto. 3.ª nota. **8** Ácido desoxirribonucleico. Tarifa oficial. **9** Dar vueltas. Que dura mucho tiempo.

Vertical 1 Hacer evidente con razones. **2** Sufijo de valor ordinal. Gastado, estropeado. **3** Sosegad, aplacad. Compuesto químico peligroso. **4** De poca cordura. **5** 1500, en números romanos. Hablar de forma violenta. **6** Agujero pequeño. Ente. **7** Tipo de línea curva. **8** Igualdad en la altura de las cosas. Felina grande. **9** Producir daños. Ciudad Real. **10** Actor argentino de nombre Ricardo. La mayor de *Mujercitas*. **11** Artículo. Refugio para perseguidos.

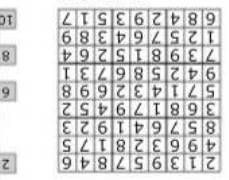
SOLUCIONES

CRUCIGRAMA



EL HORIZONTAL

SUDOKU



AUTODEFINIDO

BINARIO

SOPA DE LETRAS

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

MEGASTAR

Diversión sin fin

www.megastarediciones.es

Pastora Soler

"Volver a mi pueblo, donde todo el mundo me llama Pili, fue un acierto"

La cantante celebra sus 30 años de carrera con un disco de grandes éxitos y una gira súper especial, "Rosas y espinas".

La cantante lleva una camiseta básica blanca de Zara, 9,99 €; kimono de seda de Vida y Milagros, 880 €, y leggings ecopiel negros de Zara, 19,99 €.

Pastora luce una camisa marrón de flecos de Mango, 35,99 €; leggings de ecopiel negros de Zara, 19,99 €; botas negras de Bershka 39,99 €, y argollas doradas Seasons by Macabla, 30 €.

Pastora, muy guapa con un pantalón vaquero de Emporio Armani, 220 €; crop top beige de Adolfo Domínguez, 79 €; argollas doradas de Seasons by Macabla, 30 €; y bomber negra efecto piel de Adolfo Dominguez, 189 €.

Pastora Soler tiene, sin discusión, una de las mejores voces de nuestro país. Ha sido una curranta desde jovencita con una carrera de fondo cargada de éxitos y un parón donde fue pionera en hablar públicamente de salud mental. Ahora se encuentra en un momento muy dulce, con una gira espectáculo, "Rosas y espinas", que festeja sus 30 años de carrera. Son conciertos muy especiales, donde no sólo canta, sino que también narra su vida de una manera muy emotiva. Además, también podemos disfrutar de "30", un disco donde recopila todos sus éxitos.

-Pastora, te has embarcado en una gira muy especial para celebrar tres décadas en la música.

-Sí, estoy feliz. Tenía ganas de hacer algo diferente y creo que mi marido –Francis Viñolo, director artístico– y yo lo hemos conseguido. El concierto empieza con imágenes mías de cuando tenía 16 añitos, y a partir de ahí voy contando cómo ha sido mi vida detrás de la parte artística. Lo intento contar de una manera natural y muy de verdad. Estaremos hasta final del 25 llevando la gira por teatros.

-¿Alguna vez te has arrepentido de haber empezado tan joven?

-Yo nunca me he sentido niña prodigio. Hacía mis pinitos, pero mis padres no me dejaban hacer nada que no me correspondiera por edad, ¿sabes? No hacía giras ni promoción. Los estudios no se descuidaban. No fue hasta los 20 años cuando me enfoqué totalmente en la música.

-Haciendo balance de tu carrera, ¿de qué te sientes especialmente orgullosa?

-Creo que estoy orgullosa del camino, me he tenido que sobreponer muchas veces para no tirar la toalla. Y haber tenido ese empuje, de sentir que nadie me ha regalado nada, es hasta gratificante.

-¿Y lo que nunca repetirías?

-Quizás que me presenté al público sin tener claro cuál quería que fuera mi camino en la música. Mi primer disco fue de coplas y me costó mucho sobreponerme a ese encasillamiento. Todavía no tenía mi identidad marcada.

-¿Cuál es tu plan de futuro? ¿En plan Raphael encima del escenario?

-Creo que el futuro me lo marcará mi salud vocal. Mientras pueda seguir defendiendo mis canciones, me encantaría. Raphael sigue teniendo la vocación

intacta y eso es admirable. Creo que para un artista también es importante tener una vida fuera de la música. Y yo me enorgullezco mucho de lo que tengo fuera, de mi marido, de mis hijas... Mi día a día es muy normal, con un círculo que está totalmente alejado de la industria.

-¿Eres capaz entonces de desconectar?

-Sí, yo creo que volver a mi pueblo (Coria del Río), donde la gente me llama Pili, fue una decisión muy acertada para tener una vida equilibrada.

-En tu parón temporal fuiste una de las primeras artistas en hablar de salud mental. ¿Te sentiste sola entonces?

-Al revés. Me sentí muy acompañada y totalmente abrumada por toda la empatía y cariño que recibí. Me mandaban cartas, me paraban por la calle para darme ánimos... Fue brutal.

-¿Qué le dirías a alguien que se encuentra en la tormenta de la ansiedad y los ataques de pánico?

-Yo siempre digo que hay que pararse a conocerse, a escucharse. Ahora vivimos muy rápido y ponemos muchos parches para solucionar cualquier problema. Por supuesto, también es importante recibir ayuda profesional y tener paciencia, esto no se pasa de la noche a la mañana. Yo fui una afortunada porque pude parar y dejar mi trabajo, y soy consciente de que muy poca gente puede hacerlo.

-Visto con distancia, ¿sacaste el lado positivo a tu retirada?

-Sí, muchas cosas. Ese parón me ayudó a sentar unas bases sólidas para gestionar este trabajo. Aprendí a priorizar y me di cuenta de que, al margen de la música, mi vida me gustaba mucho.

-En tu experiencia, ¿dirías que el mundo de la música es machista?

-Se está abriendo un poco, pero sigue siendo machista. Se nos exige mucho más que a ellos. Tenemos que estar siempre perfectas, delgadas... Los directores de las compañías siguen siendo chicos, en los carteles de los festivales hay mucha más presencia masculina... Es verdad también que ahora estamos consiguiendo cosas y eso no se puede obviar. Las nuevas generaciones están luchando mucho para abrir puertas.

-También has hablado de las presiones que recibiste en tus inicios, como que te obligaron a cambiarte el nombre (en su DNI es Pilar Sánchez).

La sevillana luce una preciosa falda plisada beige de Adolfo Domínguez, 229 €; jersey coral de Other Stories, 79 €; y zapatos de tacón beige de Adolfo Domínguez, 149 €.

-No sé cómo sobreviví al mánager de la época que quería hacerte la mujer perfecta. Yo siempre he sido muy dócil, pero me doy cuenta de que también supe poner límites. Querían que me operara la nariz, por ejemplo, y me negué por completo. Esto fue hace treinta años, pero ahora veo que las chicas jóvenes se exigen ser perfectas, con todo tipo de tratamientos... Como madre de dos hijas, me da miedo.

-Tus niñas ya son más mayores. ¿Cómo llevan que sus padres sean artistas?

-De Vega no hablo porque tiene cuatro años. Estrella lo normaliza totalmente, ahora disfruta viéndome en concierto y es muy emocionante. Cuando me marcho un mes les cuesta, pero yo intento que entiendan también la parte buena, que igual luego me puedo tirar cuatro meses llevándolas al cole y estando con ellas por las tardes.

-¿Y si quisieran seguir vuestros pasos?

-Preferiría que no. A Estrella se le da mejor el baile, pero si mi profesión es difícil, la de mi marido, más. Francis empezó como bailarín y se vino a Madrid con 15 años a tomar clases. Ahora con 50 es un director artístico y coreógrafo muy potente –ha estado con Maluma, en la última gala de los 40, etc–, pero yo le digo que no miren su ejemplo porque es muy difícil. Si se quieren dedicar a esto tiene que ser vocacional.

-Acabas de celebrar 15 años de matrimonio. ¿Cuál es el secreto?

-Creo que la suerte es que fuimos muy amigos antes de ser algo más. Pasamos mucho tiempo separados, pero la confianza entre nosotros es total. Imagínate en la gira de Maluma, el otro día estaba rodeado de veinte bailarinas, todas ellas auténticos pibones, y me dice que se va al hotel en vez de irse a la fiesta. Y yo animándole, "pero chiquillo, vete y te diviertes" (risas).

-En tu gira trabajáis juntos. ¿Os entendéis también en lo laboral?

-Pues a veces es complicado. Ahora me impongo mucho más porque sé más lo que quiero. Si nos peleamos, intentamos que no se nos note luego a la hora de la cena (risas).

María Larrocha

Fotos: Fernando Roi

Ayudante de foto: Asun Penalva

Estilismo: María Pulido

Maquillaje y peluquería: Javier Reyes

Agradecimientos: Hotel Hard Rock Madrid. Calle Ronda de Atocha, 17.

"Mi marido y yo fuimos muy amigos antes de ser algo más, y eso ha sido una suerte"

Pastora viste una falda mini marrón de Zara, 22,95 €; chaqueta de pelo blanco de Zara, 89,95 €; pendientes de rombos largos de Seasons by Macabla, 35 €, y botines marrones de H&M, 39 €.

CITA EN...

La producción se realizó en el Hotel Hard Rock Madrid, un establecimiento único y que se emplaza en el centro de la ciudad. Además, esta Navidad han preparado unas experiencias gastronómicas que no te puedes perder para celebrar tanto las Fiestas como las cenas y comidas de empresa. Bucea en su web para conocer todos los detalles hotel.hardrock.com/madrid

Mi belleza al descubierto

Soy bastante coqueta...
Y creo que cada año soy más consciente de la importancia de cuidarse. Tengo mi rutina de cremas, de gimnasio, etc...

Hago deporte con frecuencia...
Lo que más me gusta es ir al gimnasio a clase de spinning. Soy mucho de cardio y no me gusta nada la fuerza. También voy un día a la semana a electroestimulación, que me lo recomendó Eva González, y es muy bueno para tonificar.

Cuido mi alimentación
Sobre todo cuando estoy en casa. De gira es muy difícil. También suelo hacer ayuno intermitente por las noches. No me gusta irme a la cama hinchada.

No soy nada cocinitas...
Lo básico por las niñas. Mi madre y mi hermano cocinan de miedo, pero ni Francis ni yo disfrutamos cocinando.

TOPICREM Primavia-8 Crema Antiarrugas 50 ml, 45,95 €.

BEAUTERRA Gel de Ducha Monoï 1 L, 8,95 €.

TOPICREM Theavit Sérum Renovador 30 ml, 42,60 €.

TOPICREM UH Bálsamo Corporal Reconfortante 380 ml, 11,95 €.

Victoria, Magdalena y Sofía de Suecia
desfile de tiaras en los Nobel

Las mujeres Bernadotte derrocharon su glamour en la tradicional entrega de galardones en Estocolmo. Fue un despliegue de sus mejores joyas, con diseños a la altura, y destacó el look de la embarazada esposa del príncipe Carlos Felipe.

Victoria, heredera al trono sueco, lució la tiara Fringe.

Magdalena de Suecia con la tiara Connaught de diamantes

En Estocolmo, el martes 10 de diciembre, se entregaron los premios Nobel, presididos un año más por los reyes Carlos Gustavo y Silvia de Suecia. Por encima de los monarcas y los galardonados, toda la atención se centró en las princesas Victoria, Magdalena y Sofía. La tres hicieron un despliegue de tiaras como hacía tiempo que no veíamos entre las "royals". La heredera al trono sueco deslumbró con la tiara Fringe, de 47 diamantes inspirados en los rayos de sol. Perteneció a Victoria de Baden, que la recibió como regalo de bodas por parte de sus padres, los grandes duques de Baden. Victoria la combinó con unos grandes pendientes de topacios rosas con forma de lágrima. Su hermana Magdalena, por su parte, llevó la tiara Connaught de diamantes, que recibió la princesa Margarita de Connaught como regalo de bodas, en 1904. Sofía, la cuñada de ambas, embarazada de su cuarto hijo con el príncipe Carlos Felipe, tampoco se quedó atrás con su elección, y sacó de su joyero la tiara de diamantes, de lanzas intercambiables, que le regalaron sus suegros con motivo de su boda, en 2015, esta vez decorada con pequeños zafiros. Los pendientes eran de Orrling.

Vestidos de gala

Lo de ellas tres fue un despliegue de joyas de ensueño, con diseños a la altura. Victoria suele decantarse por vestidos tipo princesa, y aquí optó por un palabra de honor con varias bandas de tul velado en lila que se drapeaban creando un cuerpo encorsetado. Una decisión no del gusto de todos, como incuestionable fue la elección de Magdalena, un modelo en verde, con pedrería y paillettes firmado por Fadi el Khoury. Y a destacar la apuesta de Sofía Hellqvist, que fue con un vestido azul klein de escote asimétrico y volúmenes de estilo arquitectónico, para disimular la barriguita. Está embarazada de seis meses y tiene otros tres niños: Alexander, de ocho años, Gabriel, de siete, y Julian, de tres.

Agencias

La princesa Sofía con la tiara que le regalaron sus suegros al casarse con el príncipe Carlos Felipe.

Premamá "royal"

Sofía Hellqvist, aquí del brazo del Nobel de Medicina Gary Ruvkun, fue con su marido, el príncipe Carlos Felipe. Acaba de cumplir 40 años, está embarazada de seis meses (es su cuarto hijo) y su vestido azul klein fue todo un acierto.

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 €

Óscar rompió en agosto con Candela González.

A Ana no se le conocen novios, aunque se la relacionó con Alcaraz.

Óscar Casas y Ana Mena ¡nueva pareja sorpresa!

El actor y la cantante se conocieron en el rodaje de "Ídolos", donde protagonizan una gran historia de amor.

Ana Mena se plantó en "La Revuelta" en octubre y a la clásica pregunta de Broncano sobre el sexo aseguró que se encontraba "en temporada baja". Y añadió: "Tengo mis cosas, pero este mes no ha caído". ¿Se referiría entonces a Óscar Casas? El actor y la cantante se han convertido en la pareja sorpresa en esta recta final de año. Hace unos días, el programa "Fiesta" emitió un besazo de ambos en plena calle, unas imágenes que una reportera enseñó a Mario Casas. "Escribe a Óscar que le han pillado", le decía el actor entre risas a su otro hermano, Christian, que le acompañaba en la alfombra roja de los Premios Forqué.

El amor entre Ana y Óscar surgió en el rodaje de "Ídolos", la película que empezaron a rodar a finales de agosto. Él acaba de romper con Candela González, a la que conoció en el rodaje de "Mi soledad tiene alas". En su nueva cinta, el chico interpreta a un piloto de Moto GP, mientras que Ana da vida a una tatuadora de la que se enamora perdidamente.

DM/Fotos: Agencias

Premios Forqué

Hiba Abouk se sincera: "Estoy enamorada"

La actriz confirma por fin su historia de amor con Antonio Revilla. Además, el cine español se volcó en unos galardones que encumbraron a "El 47" y "Querer".

El Palacio Municipal IFEMA de Madrid acogió la trigésima edición de los Premios Forqué, unos galardones que entregan anualmente los productores y productoras de España y que suelen servir para vaticinar lo que ocurrirá en los Goya. En esta ocasión, los Forqué contaron con una alfombra roja espectacular, donde el cine español tiró de glamour y grandes firmas. Hiba Abouk, con un diseño de Juan Vidal y joyas de Rabat, estuvo bastante cordial con la prensa y por fin reconoció que su historia con Antonio Revilla no se trata de un simple ligoteo. "Estoy enamorada y no estoy soltera. Me encuentro en una etapa muy dulce y muy feliz", confesó.

También llamó la atención la presencia de Madame de Rosa (Ángela Rozas), en lo que fue su primera aparición pública tras conocerse la detención de su exmarido y padre de su hijo. "He contratado a un bufete de abogados, son expertos en todo lo que es derecho al honor, calumnias, injurias... Han dicho muchísimas falsedades y no me puedo defender yo sola", dijo muy seria sobre el tema.

Navidad **con niños**

Tras confesar su noviazgo con Revilla, la actriz reconoció que pasará las Fiestas centrada en sus dos niños. "Ellos son los protagonistas", dijo.

Carolina Yuste, muy moderna con un diseño de Dior.

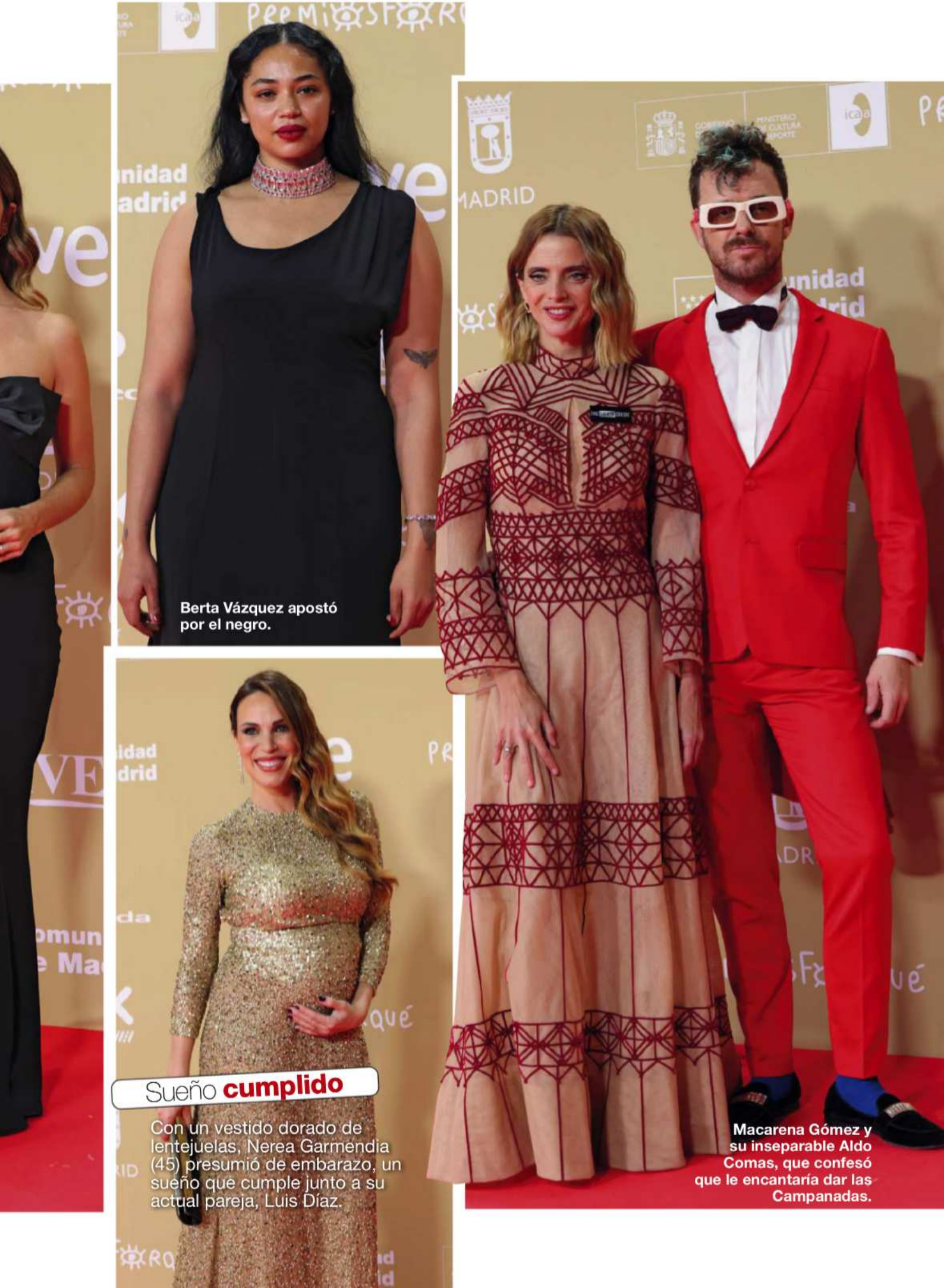
Mina El Hammani también apostó por la firma francesa.

Eduard Fernández se llevó el premio a Mejor Actor de Cine.

GRECIA CASTTA: "ADMIRO A RISTO EN **TODOS LOS SENTIDOS.** APRENDO CADA DÍA DE ÉL"

Ristio Mejide y Grecia Castta volvieron a presumir de amor. "Soy un hombre feliz", dijo él.

Jessica Goicoechea vistió de Compte Spain. Elena Furiase, de Vícolo y joyas de Marina García.



Berta Vázquez apostó por el negro.

Sueño **cumplido**

Con un vestido dorado de lentejuelas, Nerea Garmendia (45) presumió de embarazo, un sueño que cumple junto a su actual pareja, Luis Díaz.

Macarena Gómez y su inseparable Aldo Comas, que confesó que le encantaría dar las Campanadas.

CARMEN MACHI SE **ACORDÓ DE VERÓNICA FORQUÉ:** "TENÍA UNA ENERGÍA INCREÍBLE Y ERA MUY GENEROSA"

Pese a todo el revuelo, la influencer aseguró estar bien y con mucha gente que la apoya. "Notar el cariño de los que me rodean ha sido muy bonito", aseguró. De hecho, durante la gala estuvo arropada por Dulceida, una de sus mejores amigas, que confesó: "No está pasando por su mejor momento, pero yo intento apoyarla en todo".

En la otra cara de la moneda nos encontramos a Nerea Garmendia, radiante y feliz ante su primer embarazo. "He sido madre gracias a la ciencia", aseguró presumiendo de barriguita.

Eduard, Mejor Actor

Dejando de lado la alfombra roja, la película "El 47", de Marcel Barrena, y la serie "Querer", de Alauda Ruiz de Azúa, fueron las grandes triunfadoras de la noche. La primera está protagonizada por Eduard Fernández, que ganó el premio al Mejor Actor, pero no por esta película, sino por "Marco", donde da vida a Enric Marco Batlle, que mintió durante años al asegurar que fue superviviente del Holocausto. El premio a la Mejor Actriz de Cine recayó en Carolina Yuste por "La infiltrada" y José Luis Garci se llevó la Medalla de Oro de EGEDA, la entidad que agrupa a los productores y productoras que organiza los premios. Al recoger el galardón, Garci realizó una curiosa petición: "Hace un frío tremendo en los cines. Ponedlos a 22 grados, por favor".

Agencias

El actor Antonio de la Torre posó con sombrero.

Carmen Machi estaba nominada por su papel en la serie "Celeste".

Óscar Jaenada, siempre original, y Ana Fernández, que optó por un elegante traje negro.

Marta Hazas, guapísima con un diseño de Carolina Herrera, y su marido, Javier Veiga.

Sin ganas **de reír**

Madame de Rosa (Ángela Rozas) posó así de seria en la alfombra. La influencer está intentando volver a su vida de antes tras la detención de su exmarido.

Yotuel disfrutó de la gala, pero no estuvo acompañado de su mujer, Beatriz Luengo.

MICHELLE CALVÓ Y NONA SOBO **SON GRANDES AMIGAS** DESDE QUE COINCIDIERON EN "ENTREVÍAS"

Michelle Calvó, con un original diseño de Clara Sanchís.

Nona Sobo se decantó por un vestido marrón con cuerpo encorsetado.

Mar Saura, espectacular con un vestido de Ze García.

Najwa Nimri se atrevió con un traje estampado.

Elena Sánchez fue la presentadora de los premios Forqué.

Asier Etxeandia, con un traje de Sastreria Aldabaldetreku.

Víctor Elías, muy contento con la acogida que está teniendo su biografía, "Yo sostenido".

Javier Gutiérrez participará en la nueva película de Daniel Sánchez Arévalo, "Rondallas".

Parejas sorpresa

los romances más sorprendentes

Cupido dispara sus flechas y siempre sorprende. Pero este año se ha superado. ¿Quién iba a imaginar a la hija de Terelu con el hijo de Mar Flores, a Escassi con Sheila Casas o a Lara Álvarez con un exnovio con el que ya estuvo hace 13 años…?

ALEJANDRA RUBIO Y CARLO COSTANZIA

Lo suyo es de récord. Se conocieron en febrero de 2024 y en marzo se quedaron "embarazados", aunque no lo hicieron público hasta junio, cuando vendieron la exclusiva a una revista. El 5 de diciembre nació su bebé, Carlo, en Madrid, y por el hospital pasaron los abuelos: Terelu, Mar Flores, Carlo Costanzia y Alejandro Rubio, pero por separado. La pareja mostrará en un documental todo el embarazo. ¿Los veremos posando con los abuelos en el bautizo del niño, previa exclusiva?

ROCA REY Y MARINA DÍAZ

Tras romper con la sevillana Andrea Romero, después de más de seis años de noviazgo, y aclarar que su relación con Victoria Federica era sólo de amistad, Roca Rey sorprendió el pasado mes de mayo con un nuevo amor. Se trata de la mexicana Marina Díaz Torre, una estudiante de ITESO (Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente), en la Universidad privada Jesuita de Guadalajara (México). La relación se ha hecho tan sólida que ya acuden a eventos juntos e incluso ha sido ella la que ha estado pendiente de él en su recuperación de su tremenda cogida el pasado octubre en Las Ventas.

LAURA SÁNCHEZ Y MANUEL ESCRIBANO

Tras seis años de matrimonio y 15 de relación, la modelo sorprendía separándose del cantante David Ascanio. Lo supimos en junio. Al parecer, ya llevaban tiempo separados y ella había inciado otra relación con el torero Manuel Escribano. El sevillano había mantenido varias relaciones cortas y su fama de mujeriego le perseguía. Lo cierto es que 2024 parece que lo termina con Laura Sánchez, quizás su pareja definitiva...

ALEJANDRO SANZ Y CANDELA MÁRQUEZ

Fue a mediados del pasado mes de octubre cuando saltaron los rumores. Alejandro Sanz volvía a estar enamorado tras su dolorosa ruptura con Rachel Valdés, que le dejó tocadísimo. El cantante acudió junto a una joven actriz valenciana llamada Candela Márquez a un partido del Inter de Miami. Después de aquello, su historia fue cogiendo forma en redes sociales: mismas localizaciones, manos entrelazadas… Hasta que el 13 de noviembre acudieron juntos a la Gala Persona del Año, antesala de los Grammy, en Miami (foto arriba). Ella ya ha dicho: "Soy muy feliz". Y Alejandro hasta se ha puesto celoso en redes, donde ha montado un numerito a los fans de su chica.

LARA DIBILDOS Y CARLOS MATURANA

Siete meses llevan saliendo la actriz, de 53 años, y el modelo, de 38. "Diez Minutos" fue testigo de su primera noche de amor, el 20 de marzo en el cumpleaños de Juan Peña. Lara dice que la diferencia de edad hizo que tardaran en tirarse a la piscina, "porque creíamos que no iba a funcionar". Ahora, su amor va viento en popa. "Vivimos el presente y Carlos se lleva muy bien con mis hijos", dice la actriz.

ARIANNA ARAGÓN Y RODRIGO GUIRAO

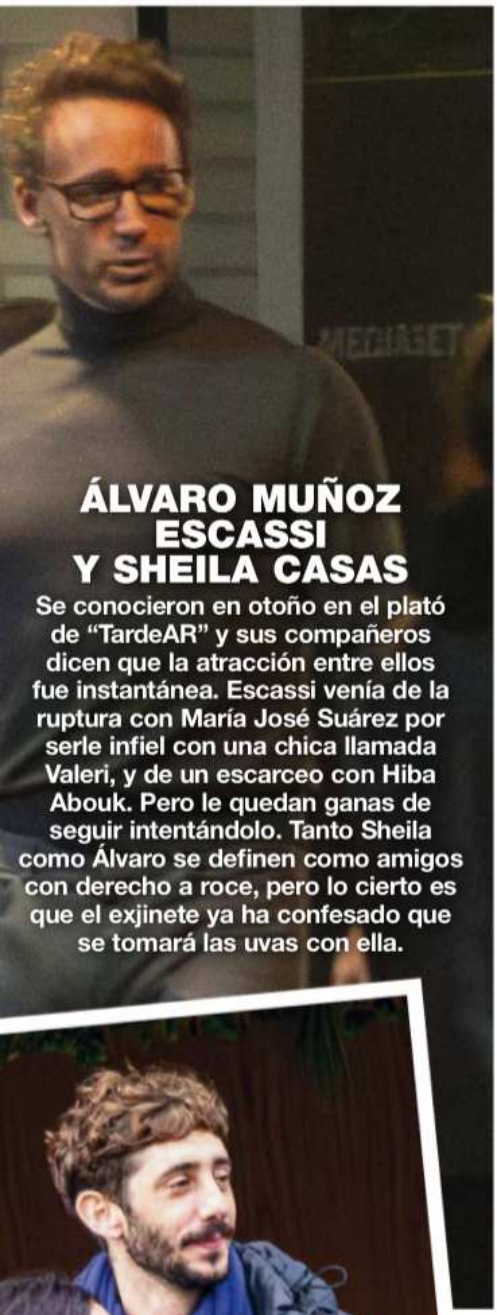
Finalizaba octubre y "Diez Minutos" revelaba que la hijastra de Carlos Sobera, con el que colaboró en el programa "First Dates Hotel" o en la obra de teatro "Inmaduros", estaba saliendo con el atractivo actor argentino de la telenovela "Patito feo", que grababa en Madrid la serie "La encrucijada". Por entonces, llevaban dos meses de relación. Una bonita historia de amor en la que no importa la diferencia de edad, pues ella tiene 26 años y él cumple 45 el próximo 18 de enero.

LARA ÁLVAREZ Y PERICO DURÁN

En noviembre, "Diez Minutos" desveló en exclusiva el nuevo amor de la presentadora: el piloto de Iberia Perico Durán, con el que se escapó a París en un viaje de lo más romántico. Dos días después de que saliera nuestra portada, la propia Lara confirmaba la noticia en Instagram, un movimiento con el que dejó claro que lo suyo con Perico no es pasajero. Lo más gracioso es que la pareja ya vivió un romance en 2011, con viaje a Roma incluido.

MACARENA GARCÍA Y ENRIC AUQUER

Los actores se enamoraron durante el rodaje de la película "Casa en llamas", una cinta de Dani de la Orden. Enric interpreta a David, un romántico empedernido que busca consolidar su relación con Marta, su nueva novia, papel al que da vida Macarena. Su romance en la ficción se convirtió en realidad. Él tiene dos hijos de dos relaciones anteriores, mientras a ella no se le había conocido pareja desde que en verano de 2022 terminara su relación de ocho años con Leiva. "Me va muy bien, estoy contenta, es un momento bonito", confesó Macarena cuando se desveló su nuevo amor.



ÁLVARO MUÑOZ ESCASSI Y SHEILA CASAS

Se conocieron en otoño en el plató de "TardeAR" y sus compañeros dicen que la atracción entre ellos fue instantánea. Escassi venía de la ruptura con María José Suárez por serle infiel con una chica llamada Valeri, y de un escarceo con Hiba Abouk. Pero le quedan ganas de seguir intentándolo. Tanto Sheila como Álvaro se definen como amigos con derecho a roce, pero lo cierto es que el exjinete ya ha confesado que se tomará las uvas con ella.

IRENE URDANGARIN Y JUAN URQUIJO

Se conocen desde niños, ya que ambos son descendientes directos de Alfonso XII y sus familias son muy amigas. Se reencontraron en Madrid, en otoño del año pasado, y en la primavera de este 2024 podría haberse iniciado su noviazgo. Este se confirmó tras la boda de Teresa, la hermana de él, con el alcalde de Madrid, José Luis Martínez-Almeida, el 6 de abril. "Oficializaron" su relación yendo juntos (foto) a la preboda de Victoria López Quesada, familiar lejana de la parejita, el 6 de septiembre.

Rupturas inesperadas

se les acabó el amor

Unas parejas llevaban años juntos, otras iban y venían, y lo de algunas no fue más allá de un largo affaire. Este año muchos de estos famosos ya tienen una nueva relación sentimental.

AITANA Y SEBASTIÁN YATRA

Ya se conocían, pero trabajar juntos en "La Voz Kids", en 2021, les hizo enamorarse. Aunque ambos tenían novi@ y hasta 2022 no empezaron su relación. Una historia de idas y venidas que ha durado hasta el pasado mes de julio. Un "ni contigo ni sin ti" que a día de hoy parece que colea... Aunque a ella se la ha relacionado hace poco con su ex Miguel Bernardeau, lo cierto es que desde que se fue a vivir a Miami, el contacto con Yatra se ha intensificado...

CHIARA FERRAGNI Y FEDEZ

Formaban uno de los matrimonios más famosos de italia, pero en febrero los dos utilizaron sus redes para confirmar que su historia había acabado. La pareja rompía tras seis años casados y dos hijos en común, Leone (6) y Vittoria (3). Hasta noviembre no llegaron a un acuerdo de divorcio y Chiara ya tiene nuevo amor, el empresario Giovanni Tronchetti.

ALICE CAMPELLO Y ÁLVARO MORATA

Tras ocho años de relación y cuatro hijos en común, el futbolista y la influencer dieron el campanazo al anunciar su separción. Se hizo de mutuo acuerdo y sin que hubiera terceras personas de por medio. Él se instaló en Italia, donde ha fichado por el Milan, y Alice también se ha instalado allí. Sin embargo, ella ha dejado abierta una puerta a la reconciliacion y él no. 2025 dirá…

MARÍA JOSÉ SUÁREZ Y ÁLVARO MUÑOZ ESCASSI

En mayo ella ya se olía algo, no habían roto y hasta se fueron de crucero. Pero la ex Miss España rompió en junio tras saber de la supuesta extorsión y la infidelidad del jinete con "la otra", Valeri. Él dijo que con María José mantenía una "relación abierta" y al poco se supo de su romance con Hiba Abouk y, por último, con Sheila Casas. A ella ahora se la relaciona con Iker Casillas.

RISTO MEJIDE Y NATALIA ALMARCHA

Desde que se separó de Laura Escanes, la farmacéutica era la pareja que más le había durado al comunicador. Incluso posaban juntos en los photocalls. Tuvieron idas y venidas, pero al final lo suyo acabó a principios de verano. Risto ocupa ahora su corazón con Grecia Castta.

ADRIÁN LASTRA Y CLARA CHAÍN

"No sé si reírme o llorar", escribía la actriz en sus redes el pasado septiembre para desmentir los rumores de infidelidad que surgieron tras su ruptura con Lastra. El actor se mostraba rotundo: "Pues sí, confirmamos. Hoy ha sido un día de mierda. Hay días que son más duros que otros. Incluso los minutos pesan". La pareja se dijo adiós tras cuatro años de relación.

VICKY MARTÍN BERROCAL Y ENRIQUE SOLIS

En febrero, "Diez Minutos" descubría el romance de Vicky Martín Berrocal y Enrique Solis (33). Se conocían desde hacía años, y su amor surgió a principios de 2024. Viajaron hasta Italia para celebrar el 51 cumpleaños de la diseñadora, pero en la Feria de Abril, el romance ya se había terminado...

VANESA ROMERO Y SANTI BURGOA

Dos años estuvieron juntos, pero finalmente el pasado mes de mayo, la actriz y el periodista pusieron fin a su historia de amor. Vanesa lo confirmó en una fiesta: "Los rumores son ciertos. Teníamos disparidad de criterios en la forma de ver la vida y ya está". Ninguno de los dos tiene pareja conocida, de momento.

AMELIA BONO Y MANUEL MARTOS

Se casaron en una boda multitudinaria en Toledo, en 2008, y comparten cuatro hijos. La pareja ha sufrido varias idas y venidas, la más grave en 2021, cuando Amelia vivió un breve romance con Fernando Ligues. Sin embargo, la de este 2024 sí parece ser la separación definitiva, aunque se les sigue viendo juntos ya que tienen una buena relación por sus hijos.

BEN AFFLECK Y JENNIFER LOPEZ

La segunda parte de su historia de amor parecía un cuento de hadas, pero dos años después de su boda, Ben y Jennifer tomaban caminos separados en agosto. La cantante reconoce que fue un verano duro, pero no dramático. "De pronto, te sientas y piensas: estas cosas no me van a matar", explicó. En las últimas semanas se ha rumoreado que podrían haberse arrepentido de su divorcio. ¿Se animarán a una tercera entrega?

HORÓS

GÉMINIS

21-5 al 21-6

SALUD: Buen momento para sentirte bien con tu vida. Disfruta del presente. No te pases con las comidas y continúa haciendo deporte cada día. Si has decidido dejar de fumar, lo vas a conseguir.

AMOR: El Dos de copas me indica que vas a entrar en una etapa de estabilidad emocional con tu pareja. Los problemas que habéis arrastrado se van a solucionar. Si no tienes pareja, llegará a tu vida alguien con quien hacer planes de futuro.

FORTUNA: En el trabajo también se van a solucionar los problemas que había en la empresa. Vas a tener el apoyo de tus compañeros para desempeñar un nuevo proyecto que te acaban de encomendar.

ARIES

21-3 al 20-4

SALUD: Te pueden doler las articulaciones debido al frío. No va a ser un problema grave, pero sí algo molesto. Un buen masaje te puede ayudar a superarlo. Tu estado de ánimo será bueno y querrás hacer planes con tus amigos.

AMOR: Según el Cinco de Copas existe la posibilidad de que vayas a empezar a vivir amores extraordinarios, pero sin querer un compromiso. Son amores en los que reina la pasión y la sexualidad. Vas a solucionar un problema con un familiar.

FORTUNA: Por fin tendrás buenas noticias en tu trabajo. Gracias a la influencia del Sol, todo lo que has estado luchando estos últimos meses tendrá su recompensa y van a darte un merecido ascenso.

TAURO

21-4 al 20-5

SALUD: La energía positiva de Marte te hará seguir con las pilas cargadas, aunque ya sabes que no debes hacer excesos y menos en las cenas, porque podrías tener problemas de estómago.

AMOR: Estás empezando a conocer a una persona que congenia muy bien contigo. Los astros te favorecen para que esta relación cuaje y, de una vez por todas, empieces a hacer planes de futuro con una persona que merece tu amor. Los astros te favorecen para que esta relación cuaje y, de una vez por todas, empieces a hacer planes de futuro con una persona que te merece.

FORTUNA: En el trabajo puede surgir algún imprevisto a finales de semana. Pero debes estar tranquila, ya que todo irá bien.

VIRGO

24-8 al 23-9

SALUD: Sabes que tienes problemas en la piel y no te cuidas demasiado. Debes usar una crema hidratante y aplicártela varias veces al día, sobre todo en las manos. Tu estado de ánimo será bueno y compartirás momentos muy agradables con tus amigas.

AMOR: Te has empeñado en que esta relación sea duradera, pero hay veces que las cosas duran poco. Eso no es malo. Si tu pareja ya no te muestra el cariño y amor del principio, lo mejor es que pongáis punto y final a lo vuestro y no empeñarte en hacer más planes de futuro.

FORTUNA: Si trabajas con gente de tu familia, es mejor que no mezcléis los temas de la empresa en las reuniones familiares.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

SALUD: Tu estado de ánimo es bueno y vas a querer hacer muchas cosas con tu familia. Si estás pensando en un cambio de imagen, es buen momento. Debes tener cuidado con los resbalones en la calle, mira por dónde andas.

AMOR: Sin darte cuenta estás creando lazos sentimentales con una persona con la que tienes muchas afinidades. No debes tener miedo a tropezar con la misma piedra, así que no tengas inseguridades, no dejes que te dominen y te perjudiquen a la hora de enamorarte.

FORTUNA: El Siete de Copas me indica que vas a tener una sorpresa que no te esperabas en tu lugar de trabajo. No te pongas nerviosa, es algo positivo.

SAGITARIO

23-11 al 21-12

SALUD: Si últimamente estás teniendo problemas de encías, lo mejor es que lo consultes con un especialista. Respecto a tu estado de ánimo, es bueno, pero procura descansar las horas que necesitas.

AMOR: Recibirás gratas noticias de alguien del pasado que quiere retomar una amistad o relación amorosa contigo. Esta vez te debes centrar. La carta del Cuatro de Copas me indica que esta segunda oportunidad que os vais a dar será la definitiva. Pon toda la carne en el asador.

FORTUNA: Estás muy centrada en tus tareas y sacas todo en su debido momento. Esto lo ven tus jefes, que estarían dispuestos a mejorar las condiciones de tu contrato.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

SALUD: Últimamente te cuesta hacer la digestión, tienes ardores de estómago y acidez. Deberías ir a tu médico. Tu estado de ánimo va a estar un poco bajo, pero debes refugiarte en tus amigos. Los astros me indican que pronto se arreglará todo.

AMOR: Tengo buenas noticias para ti, ya que el Dos de Copas me marca comienzos importantes. Has conocido a alguien que ha despertado en ti sentimientos que hace mucho tiempo no sentías. Es hora de sentar la cabeza y comenzar una relación.

FORTUNA: Tu total incapacidad para organizarte puede hacer que gastes demasiadas energías en vano. Tienes que ser más realista, no autoengañarte y centrar tus esfuerzos.

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: Los pequeños disgustos te afectan a los nervios. Esto hace que se te quiten las ganas de comer y te cuesta bastante conciliar el sueño. Debes controlarte y, si lo ves necesario, acude a tu médico para que te recete algún medicamento.

AMOR: Te sientes atraída por alguien con tu mismo signo. Esto hace que tengáis las mismas afinidades y os beneficia la influencia de la Luna. Estos días recuperaréis la pasión del principio de vuestra relación. Si no tienes pareja, tienes que tener ojo a la hora de tener relaciones sexuales.

FORTUNA: Tu cabezonería hace que quieras llevar siempre la razón en tu trabajo. Esto puede hacer que tengas problemas con algún compañero.

LEO
23-7 al 23-8

SALUD: Los excesos en la alimentación y la falta de descanso pueden repercutir en tu hígado. Por eso mismo, debes cuidarte mucho más. Las comidas copiosas no te favorecen. Deberías beber menos alcohol entre semana. Tu estado de ánimo será bueno.

AMOR: El Tres de Copas me indica que alguien relacionado con tu trabajo se te va a declarar. Ante esta situación, tu espíritu inquieto se sentirá atraído y querrá probar, ya que la influencia de Venus hace que tengas muchas ganas de tener pareja.

FORTUNA: Compañeros mayores que tú te van a ayudar en tus tareas y con problemas que puedan surgir a última hora. Debes apretarte un poco el cinturón.

ACUARIO
21-1 al 18-2

SALUD: Debes intentar centrarte un poco más e intentar serenarte y calmar tus nervios. Tienes que recuperar tu ánimo jovial. Podrías relajarte con música o dando paseos por el campo.

AMOR: Tu relación se debe basar en la sinceridad. Así que no te guardes nada dentro y comparte con tu pareja tus problemas y dudas. Esto hará que la relación funcione. Si no tienes pareja, te van a presentar a alguien con quien comenzarás una aventura pasional. En la primera cita viste con ropa blanca.

FORTUNA: Si tienes en mente firmar un contrato te voy a dar un consejo: hazlo el jueves, y lleva en el bolsillo un trozo de mármol, ya que esta piedra te da energía.

PISCIS
19-2 al 20-3

SALUD: Debes cuidarte un poco más. Te has empeñado en adelgazar pero lo mismo te estás pasando y ahora lo que toca es mantenerse. No sigas perdiendo peso, no es bueno, ya que puedes tener problemas de salud. Tu estado de ánimo puede verse afectado por un disgusto en el fin de semana. Tranquila, no será para tanto.

AMOR: Eres muy independiente, y ahora estás sola y disfrutando. La influencia de la Luna te va a empujar a ponerte en contacto con un amor del pasado, cuyo signo es de tierra. Que no te frene nada.

FORTUNA: Tienes mucha capacidad emprendedora y muchas ideas en la cabeza. Lo mejor es que las pongas todas en orden y empieces a hacerlas realidad.

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 Buena semana con todo lo relacionado con los negocios.

2 Es hora de hacerte un cambio de imagen.

3 Tranquila con los resultados médicos que esperas.

4 Tu pareja te va a proponer dar un paso más en vuestra relación.

5 Los astros te favorecen en los juegos de azar.

6 Harás las paces con un familiar.

7 Vas a conseguir un nuevo contrato.

8 Encontrarás la casa que estabas buscando.

9 Esta semana conseguirás todo lo que te propongas.

LIBRA
24-9 al 23-10

SALUD: Vas a tener problemas con una muela que te va a fastidiar el fin de semana. Deberás ir al dentista. Este problema te va a afectar a tu estado de ánimo.

AMOR: No debes echar la culpa de tus problemas a los demás, y menos a tu pareja. Según el Tres de Espadas tu relación ha entrado en una etapa de estancamiento. Lo mejor es que te replantees tus sentimientos.

FORTUNA: Tienes que empezar a plantearte si quieres terminar tus estudios este año, lo mejor es que empieces a trabajar duro. Si trabajas, procura estar centrada en el trabajo y cumple con los plazos de entrega de tus proyectos.

Yo opino

por ángel antonio herrera

No sorprende tanto que **Alaska** tenga ahora una docuserie, sino que no la haya tenido antes, porque Alaska resulta muchas Alaskas, que lleva décadas cambiando de peinado despeinado, como si la melena fuera más bien la obra en curso de un pirómano, y no la de un peluquero. Quiero decir que Alaska es Alaska, una chica lista, que se lo ha montado. Se salvó de los venenos diversos, allá en la Movida, leyendo revistas, y frecuentó el mal pidiendo otra copa de agua mineral. Se hizo punki leyendo "Diez Minutos". Iba a "Tómbola" para citar a **Andy Warhol,** y ama a **Raphael** como a un novio de la infancia. En el karaoke de la eternidad ha colocado varios clásicos, y es suyo algún himno del verano del vivir, empezando o acabando por "A quién le importa". Yo el documental último lo veo como un tráiler ameno de la película de la fama larga que tiene desde hace siglos, con lo que los temas ahí abordados, desde la bisexualidad a la droga, los tiene ella ya contados por ahí en las muchas hemerotecas. Es lo de siempre, pero de otra manera. Y cambiando el tinte del cardado. Alaska.

Lleva décadas triunfando, y las que le quedan, y era de justicia que Alaska tuviera su docuserie, "Alaska Revelada", en Movistar Plus+.

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 especifica. 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 : Comeco Gráfico / Grafinter.
Edición Pocket : Rotocobrhi

DISTRIBUCIÓN: SGEL
ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:
Tel.: 91 112 62 80 de lunes a viernes 9.00 h a 14.00 h.
suscripciones@hearst.es
Canarias P. V. P.: 7,65 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte aéreo. Ceuta y Melilla: 7,50 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte. Asociada a la Fed. Int. de Prensa Periódica, FIPP.

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

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

CREANDO SUEÑOS

ADEMÁS:

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

POR SÓLO 6,50 €

corioliss
C 1
www.corioliss.es