

# DIEZ MINUTOS

15 ENERO 2025 • NÚM. 3830

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€



**EXCLUSIVA**

**Mª JOSÉ SUÁREZ  
Y EVA GONZÁLEZ**

Más amigas  
que nunca a pesar  
de Iker Casillas



**BLANCA  
ROMERO**

Se relaja  
en Lanzarote  
tras dar las  
Campanadas



**EXCLUSIVA**

**CARMEN  
BORREGO**  
se despide  
de su hijo

TODAS LAS FOTOS DEL ENCUENTRO

José María pasó  
toda la tarde con  
su niño, en casa de  
su madre, antes de  
entrar en "GH Dúo"

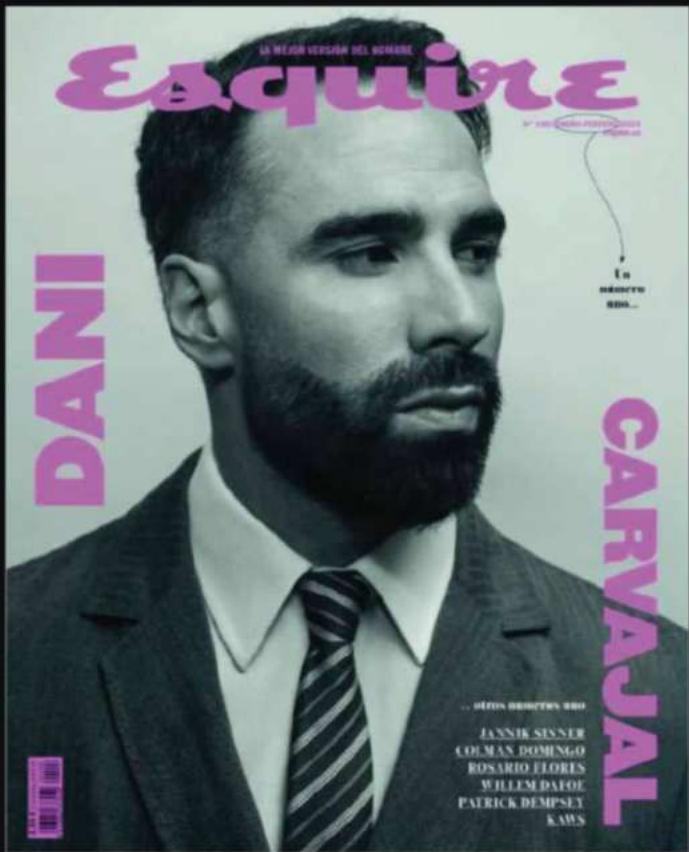


03630  
8441042018100



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

# LA MEJOR VERSIÓN DEL HOMBRE



ORIGINAL • ICÓNICA • CREATIVA



[esquire.es](http://esquire.es)

# Esta semana en Diez Minutos...

Número 3830 • 15-01-2025

## REPORTAJES



### Blanca Romero

**Tras las Campanadas** recarga pilas en las playas de Lanzarote..... 14



### Morata y Alice Campello

**Mucho más distendidos** La pareja disfrutó de su compañía en Milán, junto a sus hijos..... 22



### Mar Flores

**De nuevo junto a Elías Sacal** Reconciliación en las aguas de St. Barths ..... 24

### Diez Minutos cuida de ti

Moda, Salud, Consumo...

**Gloria Camila:** Preocupa llorando en redes.

**Gabriela Guillén:** Sin noticias de Bertín en el primer cumpleaños de su hijo.

**Matías Prats y Claudia Collado:** "Es un niño muy deseado".

**Sheila y Álvaro:** Reencuentro pasional en el aeropuerto.

**Ana Obregón y Alessandro Lequio:** Juntos pero no revueltos.

**Deseos para 2025:** Los famosos nos desvelan qué le piden al año nuevo.

**Valeria Vegas:** Esperanza Gracia.

**Gente con estilo:** Norma Ruiz.

**Ángel Antonio Herrera:** Ernesto de Hannover.



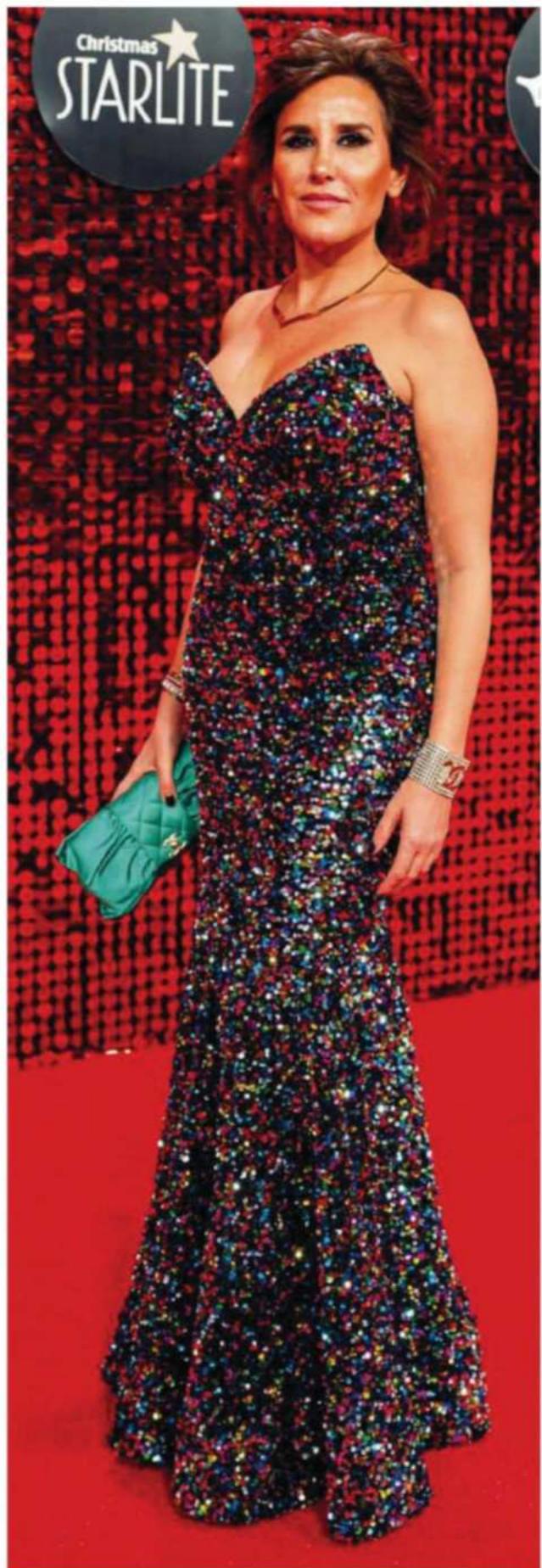
## EUGENIA Y CAYETANO

los hijos menores de la Duquesa de Alba hacen las paces

Quizás haya sido la Magia de la Navidad que todo lo puede o un deseo cumplido de Año Nuevo, pero así de contentos y divertidos han recibido

Eugenia y Cayetano el Año Nuevo junto a familiares y amigos (foto inferior). Ha pasado ya tiempo desde que Cayetano y su hermano menor se enemistaran, él la acusó de haberse distanciado de él tras la muerte de su madre; las tensiones económicas tampoco ayudaron; ella también hizo declaraciones... pero todo eso ya quedó atrás. Dicen que la mano de las parejas de ambos, Narcís Rebollo y Bárbara Mirjan, han tenido mucho que ver en el reencuentro; sea como fuere, así queremos que continúen: felices y unidos. ¡Viva el Año Nuevo!

# Estos días se habla de...



## STARLITE CHRISTMAS Nochevieja brillante

Marta Fernández, la empresaria con locales nocturnos y mujer de Jaime Martínez Bordiú, y la periodista Irene Villa junto a su marido, David Serrato, se pusieron sus mejores galas y decidieron pasarla en grande disfrutando de los conciertos de Hombres G y Juan Magán, en el festival navideño más exclusivo y con más brilli brilli de Madrid, Starlite Christmas. Desde el día 12 de diciembre ha llenado la capital de actuaciones y sesiones de djs para que la Navidad, además de mágica, estuviera llena de música y diversión.





#### RIHANNA

#### Desafía el frío de New York

La cantante Rihanna nos tiene acostumbrados a sus looks, pero en esta ocasión nos ha impactado su gorro de piel marrón tricolor vintage de Oscar de la Renta que combinó con jeans amplios, cazadora de cuero con aplicaciones de ante verde, una camiseta conmemorativa del rapero Tupac y Biggie, y un bolso de noche de piel verde de la tienda vintage TheRealList.



#### ROBBIE WILLIAMS Recibe las Llaves de la ciudad de Melbourne

El pasado 2 de enero el polifacético artista agrupó a 8.000 personas en Federation Square, Melbourne, donde dio un concierto gratuito y recibió las Llaves de la ciudad de manos de su alcalde.

Robbie se mostró muy contento por este honor, ya que su último proyecto, la película "Better Man", se ha grabado en la ciudad. Este filme es muy importante para el actor, ya que se trata de un biopic sobre él, pero claro, fiel a su estilo, tenía que ser algo rocambolesco: está protagonizado no por un actor humano, sino por un mono. Así es él, único.

# Estos días se habla de...

## HARRISON FORD En forma montando en bici

Tiene 82 años y está estupendo física y mentalmente. Harrison Ford es una estrella internacional que se mantiene, en todos los sentidos, y a ello contribuye su afición por el deporte. Le gusta estar activo y cuando puede coge la bicicleta y se va a dar un paseo por las calles de Los Ángeles, donde reside con su esposa, la también actriz Calista Flockhart.



## KATE HUDSON Salida familiar bajo la nieve

Aspen, Colorado, es uno de los paraísos para los que les gusta la nieve... y se lo pueden permitir. Es el caso de la actriz Kate Hudson, que está allí esquiando, y aprovecha las noches para salir a cenar con su pareja, el músico Danny Fujikawa (derecha) y su hermano Oliver (izquierda), actor como ella.

# El LUJO de vivir el DISEÑO

The cover of **ELLE DECORATION ESPAÑA** magazine features a modern interior room with a blue velvet armchair, a white sofa with orange pillows, and two wooden coffee tables. A large black wall panel displays text: "COLOR BURDEOS Sube el tono de suelo a techo", "DE MILÁN A NUEVA YORK Black&White el dúo más topo". To the right, a sidebar for "INTERIOR MADRID" lists: CASAS, INTERIORISTAS, DISEÑADORES, GALERÍAS, ARTISTAS, HOTELES, RESTAURANTES, SHOWROOMS... + de 60 páginas ¡VIBRANTE!. At the bottom, the tagline "El diseño que fluye" is written.

**Una forma única de ver y disfrutar la decoración.  
¡Pídelas en tu kiosco!**

# Estos días se habla de...

## SOFÍA VERGARA

### Deslumbrante en París

La bella colombiana ha pasado el final de año en la Ciudad de la Luz acompañada de su hijo Manolo, de 33 años, y amigos. A lo largo de estos días nos ha regalado looks tan ideales como este vestido largo color berenjena con abrigo a juego y bolso de mano de piel en contraste. A quien no hemos visto acompañándola es al Dr. Justin Saliman, por lo que parece que se confirman los rumores de separación con el cirujano con el que ha estado saliendo los últimos meses.



## TAYLOR SWIFT

### Enamorada de Travis Kelce

Así hemos podido ver a la estrella del pop, de la mano de su pareja, el jugador de la NFL en una salida nocturna navideña. Él, de rojo vivo, cual Santa Claus, luciendo los colores de su equipo, y ella con un precioso abrigo negro con incrustaciones de cristal y un bolso a juego con strass. Sus sandalias de Christian Louboutin le daban el toque final de sofisticación al look.



## LA BUENA VIDA CON ESTILO

RECETAS • RESTAURANTES • POSTRES • REGALOS • DESTINOS • CHEFS

*elle.es/gourmet*



**EXCLUSIVA**

# CARMEN BORREGO

## reconciliación con su hijo José María

Antes de que él entrara en "GH Dúo", madre e hijo firmaron la paz. El joven pasó toda la tarde con su niño en casa de su madre, allí celebraron el reencuentro.



### Al fin ejerce de **abuela**

Carmen estaba deseando hacer las paces con su hijo, y sobre todo, tener cerca a su nieto Marc. Ellos fueron a verla a su casa de Majadahonda.

**E**l conflicto entre Carmen Borrego y su hijo José María Almoguera ha sido uno de los temas más polémicos de 2024, pero se ha cerrado con la mejor de las noticias: la reconciliación de madre e hijo. El acercamiento es un hecho y así lo demuestran estas fotos exclusivas del pasado 30 de diciembre por la tarde. A las puertas de la Nochevieja, se vieron las caras en una reunión familiar que pone fin a una guerra fría de meses. Ya lo avisó la propia hija pequeña de María Teresa Campos en "Vamos a ver", su programa: "La reconciliación con mi hijo está más cerca de lo que todos, yo incluida, pensamos". Y así fue, porque solo unos días después, su hijo se presentó en su casa. Ese fue

el lugar elegido para un reencuentro en el que pudieron hablar largo y tendido y reconducir definitivamente su relación. José María Almoguera quería despedirse de su madre antes de entrar en la casa de "GH Dúo", un motivo más que de sobra para hacer las paces de una vez por todas.

Lo primero que hizo fue recoger a su hijo Marc, fruto de su matrimonio con Paola Olmedo, y que ya tiene año y medio, de la guardería, a eso de las 17.30. Le sentó en el asiento trasero de su coche y los dos pusieron rumbo al domicilio familiar. En torno a las 18.15, padre e hijo llegaron a casa de Carmen, encantada de poder recibir a su hijo y a su nieto, como siempre ha anhelado y reclamado. ▶

## LA CASA DE LA COLABORADORA DE TELECINCO FUE EL ESCENARIO DEL **ESPERADO REENCUENTRO MADRE E HIJO**

Cuando no había transcurrido ni una hora, se presentó Carmen Almoguera, la otra hija de la colaboradora de Telecinco, que no quiso perderse la "firma de la paz". Su madre salió para darle el mando del garaje y que pudiera entrar por allí. También salió José Carlos Bernal, el marido de Borrego, seguido al rato por su mujer, a quien una amiga le llevó unos recados. El encuentro terminó ya de noche. A las 21.30, José María salió del hogar de su progenitora, una urbanización a las afueras de Madrid, empujando el carrito de su niño y junto a José Carlos, que le acompañó al coche. Llevaba bolsas de unos grandes almacenes, suponemos que regalos de Carmen para él y el pequeño. Aunque el verdadero regalo de Reyes fue la reconciliación de ambos. ¡Que les dure!

### Carmen y Terelu, en Málaga

Antes del reencuentro de madre e hijo, Carmen y su hermana Terelu estuvieron en Málaga; las acompañaba José Carlos, el inseparable marido de la primera. Y es que ambas son de allí, como su queridísima y recordada madre María Teresa Campos, y en la capital de la Costa del Sol tienen familia. Con parte de ella se reunieron en un restaurante, donde el 29 de diciembre celebraron el 60 cumpleaños de su prima África. Y suponemos que brindaron por la reconciliación de Carmen y su hijo, y por el primer nieto de Terelu.



**José Carlos Bernal acompañó a José María y al bebé al coche. A la dcha. Borrego dándole el mando del garaje a su hija Carmen para que entrara por allí.**



Agencias



### Hermanas felices

El 29 de diciembre, Carmen y Terelu estuvieron en Málaga celebrando el 60 cumpleaños de una prima. Se las veía pletóricas, la primera por la inminente reconciliación con su hijo José María y la segunda por vivir sus primeras navidades como abuela del pequeño Carlo, fruto de la relación de su hija Alejandra Rubio y Carlo Costanzia.



Estaba espectacular con este bañador rojo, de finas líneas horizontales y gran escote en la espalda.



Viendo que hacía sol, la asturiana se puso el bañador y se lanzó a darse un baño.

# Blanca Romero

## recarga pilas en aguas de Lanzarote

La modelo, actriz y ahora presentadora ha empezado el año con buen pie. Dio las Campanadas para Mediaset España en Canarias, y allí disfrutó de la playa con su familia.



### VESTIDO PERDIDO Y ENCONTRADO

A Blanca se le perdió la maleta en el aeropuerto, y allí llevaba el vestido de las Campanadas. Por suerte, aparecieron la maleta y el vestido, un lookazo del diseñador valenciano Mario Salafranca, en crepe de seda blanco roto, decorado con flores, y neopreno que completó con joyas de Rabat.

**A**provechando que Lanzarote fue el lugar elegido para que ella y Ion Aramendi retransmitieran las Campanadas para Mediaset España, Blanca Romero disfrutó de las maravillas de la isla canaria. Y como no hacía demasiado frío, se lanzó al mar a darse algún que otro baño bajo el sol en la playa. La modelo y actriz iba guapísima con un bañador rojo que le sentaba como un guante, al igual que le quedaba el vestido que lució en la última noche del año para recibir 2025. Aunque la mayoría de la audiencia prefirió tomarse las Uvas con Lalachus y David Broncano, en TVE.

### Nuevos retos

Ella se lo tomó como unas minivacaciones, un chute de energía para afrontar los próximos retos profesionales y personales. Por lo pronto, desde el 8 de enero es uno de los rostros de "Next Level Chef", un talent show culinario para Telecinco en el que ejerce de maestra de ceremonias. A ella tampoco se le da mal la cocina, como demostró en "MasterChef Celebrity", en la misma edición que Álvaro Muñoz Escassi, con el que se la llegó a relacionar. Pero Blanca sigue sin pareja.

**En Playa Blanca**  
se atrevió a  
lanzarse al mar.  
Quizás las aguas  
del Atlántico  
estuvieran más  
calientes que las  
del Cantábrico  
que bañan su  
Gijón natal.



## BLANCA Y SU FAMILIA

DISFRUTARON DE LAS DELICIAS  
DE PLAYA BLANCA, UNA DE LAS  
ZONAS MÁS BONITAS DE LA ISLA

▶ Ella está volcada en sus hijos Lucía y Martín, de 23 y 10 años, y con ellos se alojó en el lujoso Hotel Princesa Yaiza, un lugar con un significado especial para Blanca, ya que estuvo en su inauguración, en 2003. Del establecimiento y de la espectacular Playa Blanca disfrutó a lo grande la familia y el recién llegado a ella: Fernando Wagner Sampol, el novio de Lucía. La joven pareja no escatimó en muestras de cariño y complicidad, dejando claro que no tienen reparos en expresar su amor, incluso bajo la mirada cómplice de la madre

de ella. Nosotros vimos a los cuatro felices en un día soleado en la playa, compartiendo risas y momentos de tranquilidad frente al mar.

Meses atrás, "Diez Minutos" reveló en exclusiva que la joven modelo y el broker mallorquín habían viajado a Gijón, pues Lucía quería presentarle a su madre a su actual pareja, con la que ya vive en Madrid. Y parece que yerno y suegra se llevan muy bien. Han formado una piña y qué mejor que despedir 2024 y recibir el nuevo año en Canarias.

Agencias



**Feliz con el yerno**

Fernando Wagner Sampol, el novio de Lucía Rivera, es uno más de la familia. A Blanca no le importó que la parejita se besara y abrazara delante de ella, tumbada en la arena.



Se mire por donde se mire, Blanca está estupenda. Conserva el cuerpo de modelo, su primera profesión.

**EXCLUSIVA**



Las dos se  
conocen desde  
hace más de  
dos décadas,  
cuando ambas  
trabajaban como  
modelos.

# María José Suárez y Eva González

## ¡más amigas que nunca!

Estas imágenes demuestran que la entrada de Iker Casillas en su ecuación no ha hecho mella en su amistad.

**M**aría José y Eva son íntimas desde hace más de dos décadas, pero a mediados de diciembre se dispararon los rumores de que su relación podría estar atravesando un bache. ¿El motivo? La "amistad" entre la primera e Iker Casillas, expareja de la segunda. Raquel Rodríguez, amiga de ambas, aseguró hace tan solo unos días que ese bache no era real. "Somos amigas de Iker de toda la vida y Eva sabe perfectamente que no hay nada", especificó ante la prensa, aunque sin cerrar la

puerta al amor porque "todo puede pasar en esta vida". Ahora estas imágenes exclusivas certifican las palabras de Rodríguez: María José y Eva siguen siendo tan amigas como siempre, con una complicidad que esfuma cualquier atisbo de conflicto entre ellas.

Antes de Nochevieja, las dos quedaron a cenar con un grupo de amigos en un conocido restaurante sevillano. Eva y María José se mostraron radiantes y muy divertidas, además de demostrar que comparten sentido del humor. ▶

Muchas **risas**

María José y Eva llegaron al restaurante y estuvieron casi todo el tiempo juntas y así de divertidas.



EVA Y MARÍA JOSÉ  
COMPARTEN **MOMENTO**  
**VITAL:** AMBAS ESTÁN  
SEPARADAS Y TIENEN UN HIJO



María José  
ya está súper  
recuperada de  
su ruptura con  
Álvaro Muñoz  
Escassi.

► María José siempre se ha apoyado en la presentadora de "La Voz" en sus momentos más difíciles, como la complicada ruptura con Álvaro Muñoz Escassi. Además, las dos atraviesan momentos vitales muy parecidos, disfrutando ambas de su soltería y con un niño cada una. "Yo estoy cubierta de amor por muchos sitios. Que viene alguien que me encanta y me enamoro, lo viviré como lo he vivido siempre. Ahora mismo estoy en un momento de mucha paz mental, con mucha tranquilidad, serenidad, disfrutando de mi familia, de mis amigos y de mi niño. Soy afortunada, me siento muy querida", confesó Eva hace unos días.

### Necesita estar sola

Por su parte, María José insiste en que su relación con Iker es de pura amistad, aunque también ha reconocido que en 2025 busca "relaciones íntimas, pero sin compromiso". Siempre ha ido encadenando historias de amor y asegura que necesita tiempo para aprender a estar sola. "He solapado una relación con otra en los últimos diez años, pero solapar de dejar una relación un día y empezar otra al día siguiente. En esta última con mi exmarido y Álvaro pasó así, y en la anterior con mi exnovio y mi ahora exmarido también. Ahora estoy feliz y encantada, entonces si me decís Iker yo os digo que no, que no quiero nada", aseguró. La diseñadora también insistió que si pasara algo entre ellos, Eva no se enfadaría pues su relación acabó hace mucho tiempo y está más que superada. Estas imágenes, desde luego, demuestran que la relación entre Eva y María José está en plena forma.

Agencias



### IKER, ENFADADO

Iker y Eva González mantuvieron una intensa relación de 2005 a 2008, año en el que la sevillana conoció a Cayetano Rivera. El exportero del Real Madrid se enfadó mucho cuando en diciembre se especuló sobre su relación con María José Suárez, mientras esta última intentó dar una explicación a sus citas en Madrid. "Ahora vengo todas las semanas y por eso le estoy viendo más. Él está soltero, yo también y haces más planes. Nos lo pasamos bien", dijo.



## Álvaro Morata y Alice Campello

# sonrisas y complicidad paseando por Milán con sus hijos

Es habitual verles juntos con sus pequeños, pero es la primera vez que no lucieron un semblante serio, sino que se dedicaron miradas muy significativas.

Alice y Álvaro parecían formar un tandem perfecto, o por lo menos así se mostraban ambos en Instagram. Por eso, su ruptura, el pasado 12 de agosto, provocó una auténtica conmoción. Ahora, cuatro meses después e instalados en Milán, la tranquilidad ha vuelto

a sus vidas y la expareja sigue enfocada en el bienestar de sus hijos. Desde el principio, tanto la empresaria como el futbolista aseguraron que seguirían viéndose por los niños, y de hecho así ha sido, pero nunca antes se les había fotografiado tan cómplices y sonrientes. Alice y Álvaro fue-

ron juntos a buscar a sus dos hijos mayores, Alessandro y Leonardo (6), a la puerta del colegio, donde compartieron risas, miradas y bromas.

Después fueron a por Bella, la pequeña de la familia, para dirigirse más tarde a casa de Alice. En esta bonita estampa familiar tan solo faltaba su

hijo Edoardo (3). Esta actitud tan cordial de ambos ha vuelto a despertar los rumores de una posible reconciliación, que también alimenta Alice con sus últimas declaraciones. "No sé ni lo que voy a comer mañana ni lo que voy a hacer. La vida cambia y te sorprende cada día. No me



Ante estas miradas, cualquiera diría que están separados. En la imagen, con Alessandro y Leonardo.



La pareja también se dejó ver con Bella (1), la pequeña de la familia.



Entró en casa

Después de recoger a los niños, Álvaro entró en casa de Alice. Seguramente para merendar todos juntos.

ciero absolutamente a nada y no sé lo que podrá pasar. Nos queremos mucho, nos respetamos y lo más importante son nuestros cuatro hijos", explicó. Morata prefiere mantenerse callado ante los rumores de vuelta, aunque llamó la atención que hace unos días felicitara públicamente al hermano de Alice, su excuñado.

Agencias

La pareja disfrutó del sol en unas cómodas hamacas.



## Mar Flores

### enésima reconciliación con Elías Sacal

La modelo, que acaba de ser abuela, y el empresario millonario mexicano llevan ocho años de relación intermitente, en la que las idas y venidas son una constante. La pareja ha pasado la Navidad en la paradisiaca isla de San Bartolomé, en El Caribe.

**Y**a hemos perdido la cuenta de las veces que Mar Flores y Elías Sacal han anunciado rupturas y reconciliaciones a lo largo de estos últimos ocho años.

En esta ocasión, la pareja ha vuelto a repetir destino para retomar su historia: la isla de San Bartolomé, un enclave de ensueño que les hace olvidar cualquier tipo de rencilla...

Luciendo un tipazo de infarto a sus 55 años, con un atrevido mini bikini, la madre de Carlo Costanzia tomó el sol y disfrutó de paseos y chapuzones con Elías. Parece que el acercamien-

to comenzó hace solo unas semanas, el pasado diciembre, cuando el empresario invitó a Mar a su 57 cumpleaños y posó agarrado a ella mientras soplaban una vela.



## El cuerpo

Poco tiene que envidiar Mar Flores a Elle Mcpherson, conocida en su día como El cuerpo. La madrileña, de 55 años, no puede estar más estupenda.



LA ISLA DE SAN  
BARTOLOMÉ  
**PARECE SER  
EL REFUGIO  
FAVORITO** DE LA  
PAREJA PARA LAS  
RECONCILIACIONES

► Desde luego, qué mejor forma de despedir el año y recibir el nuevo que con una reconciliación de lujo. Esperemos que la pareja llegue a celebrar junta el próximo San Valentín, ya que el pasado lo hizo separada y la modelo quiso dejarlo claro en sus redes: "Febrero 14. Que hoy todo el amor que das encuentre un millón de formas de volver a ti. No hace falta tener pareja para dar y recibir amor. Los solteros también somos felices. Feliz San Valentín".

**Abuela por sorpresa**

El pasado diciembre Mar se estrenó como abuela de Carlo, fruto de la relación de su hijo con Alejandra Rubio. Quizá en 2025 la veamos disfrutando de su nieto junto a Terelu Campos en alguna reunión familiar.

DM/Fotos: Agencias



Mar y Elías  
disfrutaron de un  
tranquilo baño en  
aguas caribeñas.

# Fotogramas

Vuelve un clásico  
**¡EL GRAN CALENDARIO 2025 DEL CINE!**



**FOTOGRAMAS**  
+ MAXCALENDARIO  
YA EN TU KIOSCO

**renfe**  
Tu tren

# Nacimientos 2024

## ¡Nuestros famosos han ampliado la familia!

Muchos se han convertido en papás por primera vez y otros han repetido experiencia, pero tod@s han sido un poco más felices tras ver la carita a su bebé por primera vez.  
¡Bienvenidos, pequeños!



**DULCEIDA Y ALBA PAÚL** "El amor de nuestras vidas ya está aquí. Aria Paúl Domenech, 15 de octubre, 18.20". Con estas palabras daban la bienvenida la influencer y su chica a su primera hija en común.

Este 2024 que acabamos de despedir ha estado cargado de felices noticias, entre ellas, la llegada de una nueva remesa de futuras celebrities. Muchos de nuestros famosos se han convertido en padres; algunos como Dulceida, Gisela, de "Operación Triunfo", Alejandra Rubio y Carlo Constanza, Sergio Rico y Alba Silva o Anabel Pantoja, lo han hecho por primera vez. Y otros, como Feliciano López y Sandra Gago, Marta Pombo, Thibaut Courtois, María Castro o Candela Serrat y Daniel Muriel han repetido experiencia. Todos están encantados con la llegada de sus bebés.

**GISELA, DE "OT"**  
Tras muchos contratiempos en su embarazo, la cantante dio a luz a su primer hijo junto al fotógrafo, José Ángel Ortega, el 30 de marzo de 2024. El bebé se llama Indiana.





**MARTA RIUMBAU**  
Julieta Riumbau  
Claramonte  
nació el pasado  
4 de noviembre  
con un peso de  
3,700 kg y en la  
semana 41+5 de  
embarazo para  
felicidad de su  
preciosa mamá.  
La influencer  
siempre quiso  
tener un hijo y lo  
ha logrado sola.



**MARÍA CASTRO** La actriz y su marido, el empresario José Manuel Villalba, se convirtieron en papás de familia numerosa el pasado 9 de abril. Ese día dieron la bienvenida a su tercera hija en común, Emma. Ya tenían dos hijas más: Maia, de ocho años, y Olivia, de cuatro. "Tres hermanas, tres amigas y compañeras para toda la vida", escribió la actriz de "La promesa" en redes.



ALEJANDRA RUBIO Y CARLO COSTANZIA, **ANABEL PANTOJA**, COURTOIS O MARTA POMBO



**THIBAUT COURTOIS  
Y MISHEL GERZIG**

El 30 de marzo, el portero del Real Madrid y su segunda esposa, la modelo Mishel Gerzig recibieron a su primera hija en común, Ellie. Él tiene dos hijos más, Adriana, de ocho años, y Nicolás, de seis, de su relación con Marta Domínguez.

**MARTA POMBO Y LUIS ZAMALLOA** María y Candel. Estos han sido los nombres elegidos por la influencer y su marido para sus mellizas, que nacieron el pasado 1 de septiembre. La pareja tiene una hija mayor, Matilda, de dos años.



**MIGUEL HERRÁN Y CELIA PEDRAZA**

Nada más comenzar el año, el 12 de enero, el actor de "La casa de papel" y la hermana de María Pedraza recibieron a su hija María. Poco después se separaron.



**ANABEL PANTOJA**  
La sobrina de Isabel Pantoja se convirtió en mamá de la pequeña Alma el pasado 23 de octubre. Lo hizo junto a su pareja, el fisioterapeuta David Rodríguez. Viven juntos en Canarias.



**ALEJANDRA RUBIO Y CARLO COSTANZIA**  
La noche del 6 de diciembre, Carlo Costanzia Rubio llegó al mundo. Sus felices papás le dieron la bienvenida por cesárea. Sus abuelas, Terelu Campos y Mar Flores, fueron a conocerle pero no coincidieron.

**ANA BOYER Y  
FERNANDO VERDASCO,  
FELICIANO LÓPEZ  
Y SANDRA GAGO...**



**ANA BOYER  
Y FERNANDO  
VERDASCO**

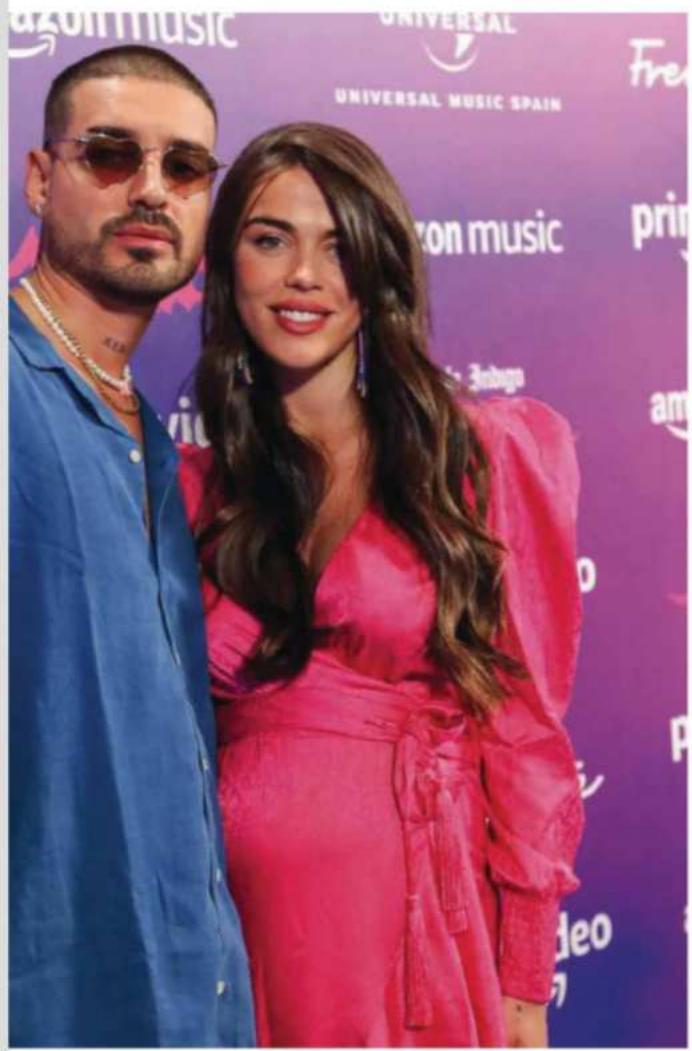
La felicidad de la hija de Isabel Preysler y el tenista se multiplicó al ver la carita de su tercer hijo en común, Martín, que nació el 24 de abril. Tienen otros dos niños, Miguel y Mateo.



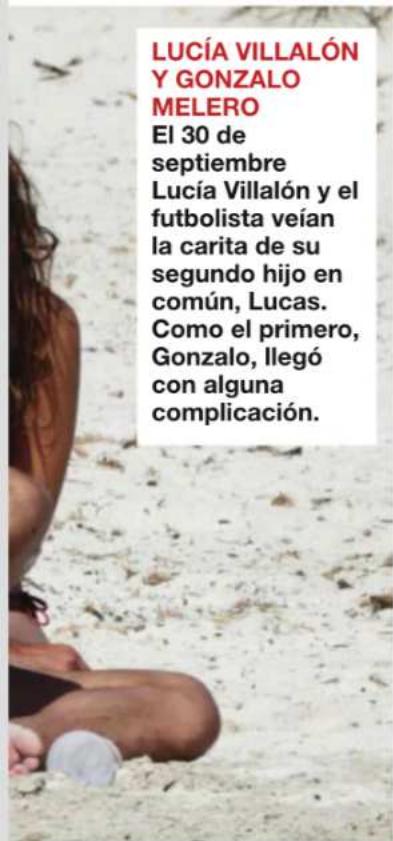
**VIOLETA  
MANGRÍNÁN  
Y FABIO  
COLLORICCHIO**

La influencer y el cantante repitieron paternidad el 1 de febrero. La niña recibió el nombre de Gia. Tienen otra hija, Gala.





**CANDELA SERRAT Y DANIEL MURIEL** "Dani Serrat Muriel. 2/08/2024. No hay nombre con mejor energía para recibirte en este mundo". Con este mensaje recibían los actores a su segundo hijo en común. El matrimonio, que se casó en 2019, tiene otra hija llamada Mérida, de cuatro años.



**LUCÍA VILLALÓN Y GONZALO MELERO**  
El 30 de septiembre Lucía Villalón y el futbolista veían la carita de su segundo hijo en común, Lucas. Como el primero, Gonzalo, llegó con alguna complicación.



**FELICIANO LÓPEZ Y SANDRA GAGO** El 16 de febrero, el tenista y la modelo dieron la bienvenida a su hijo Marco. La pareja se casó en 2019 y tuvo a su primer hijo, Dario, durante la Navidad de 2021.

SERGIO RICO  
Y ALBA SILVA,  
**LOS CONDES  
DE OSORIO**

O MIKI NADAL,  
ENTRE OTROS...



**SERGIO RICO  
Y ALBA SILVA**

Casi año y medio  
después del accidente  
que estuvo a punto  
de costarle la vida, el  
futbolista y su esposa  
recibieron a su hija,  
Carla. Fue el 24 de  
septiembre de 2024.  
El juega ahora en  
el Al Gharafa saudí  
y ambos viven allí.





#### CLAUDIA OSBORNE Y JOSÉ ENTRECANALES

El 24 de enero, la hija de Bertín Osborne y el hijo de Entrecanales cogieron en sus brazos por primera vez a Violeta, –la flor favorita de la mamá de Claudia, Sandra Domecq–, su segunda hija. Tenían ya a Micaela, de dos años



#### CARLOS FITZ-JAMES STUART Y BELÉN CORSINI

El 4 de marzo, el duque de Alba se convirtió en abuelo por tercera vez. Los condes de Osorio tuvieron por primera vez en sus brazos a su hijo Carlos. El pequeño fue bautizado en el Palacio de Liria el 24 de mayo.



#### MIKI NADAL Y HELENA ALDEA

Tras el nacimiento de su primera hija en común, Galatea hace poco más de año y medio, –él tiene otra niña, Carmen de su relación con Carola Escámez–, el humorista y su pareja dieron la bienvenida a su hija Ángela. Miki y Helena están juntos desde 2020.

ASTRÓLOGA Y VIDENTE

## Esperanza Gracia

# “Lo que me da vida son mis tuiteros, que me llaman “tita Espe”

Por Valeria Vegas FOTOS: Ana Ruiz AYUDANTE: Sara Guillén

### ¿Quién es ella?

**NACIÓ** en año bisiesto.

**TRAYECTORIA** Comenzó escribiendo en el periódico "Diario 16" y la revista "Tribuna", para posteriormente dar el salto a la televisión en 1988, en TVE. Desde entonces ha trabajado en programas como "De par en par", "El show de la 1" y "Pasa la vida", éste último junto a María Teresa Campos, que contaría con ella en todos sus magazines posteriores, destacando entre ellos "Día a día", "Cada día" o "¡Qué tiempo tan feliz!". También ha colaborado en Radio Nacional.

Ha publicado varios libros, entre los que destacan "Ayúdate con la magia blanca", "Tus estrellas y el amor" o "La magia del zodiaco".

Desde hace varios años tiene su propio programa "El horóscopo de Esperanza Gracia", en Telecinco, y ha ampliado sus predicciones con las redes sociales.

**FAMILIA:** Vive junto a su pareja y su perra.

Esperanza Gracia

**M**e hacía especial ilusión arrancar el nuevo año con ella, corroborando como, en las distancias cortas, enseguida entiendes por qué Esperanza cosecha amigos allá por donde pasa. Cercana, atenta y divertida, el apodo de "reina del horóscopo" se lo ha ganado a base de mucha positividad y tras varias décadas de trabajo. Poca gente de la pequeña pantalla resulta tan intergeneracional, aunque ella hace tiempo que ha dado el salto a las redes sociales, ampliando su público y el cariño que éste siente hacia ella. De los que madrugarán, de los noctámbulos, de los que zapen, de los estudiantes, de los artistas y de los de vida ociosa, lo cierto es que Esperanza es un poco de todos.

-Me es de obligación preguntarte cómo se nos presenta este 2025...

-Acabamos de finalizar un año bisiesto, que es algo que no gusta mucho, y entramos en un año con una energía cósmica maravillosa, que prácticamente va a afectar a todos los signos del zodíaco. Debido a que Plutón ha entrado en Acuario, y lo revuelve todo, va a hacer que Libra, Géminis y Acuario tengan un cambio interior importante. Y para Tauró, Virgo y Capricornio va a ser un año de poder emprender negocios importantes.

-Y para Esperanza Gracia, ¿cómo se divisa este nuevo año?

-Yo tengo esperanzas no sólo en los cambios de año, sino también incluso en el cambio de día, que es muy importante. ▶

Esperanza y Valeria, durante la entrevista en casa de la astróloga.



**“Muchos amigos me llaman para decirme que cómo se me ocurre ponerlos al final del ranking”**





**“Me han parado hasta niños de diez años que me dicen que conocen mi anuncio”**

► Lo que verdaderamente me da vida son mis niños, mis tuiteros, que me llaman “tita Espe”, y me piden que les ponga velas para los exámenes y cualquier día me va a arder la casa. Pero no tengo deseos y dejo que la vida me sorprenda.

-**¿Eres consciente de que despiertas mucha simpatía entre generaciones muy distintas?**

-Es algo increíble, y de verdad que me da mucha satisfacción. Me ha pasado desde que alguien me diga que al fallecer su abuela descubrió que todos los días se apuntaba mi horóscopo en una libreta, hasta que un señor en Amberes me parase para decirme que le había salvado la vida, en los tiempos de TVE. Siento responsabilidad con el horóscopo, sobre todo en un mundillo tan raro como es éste.

-**¿Cómo te adentraste en la astrología, el tarot y demás? Porque entiendo que debe de tener algo puramente vocacional**

-La parasicología la aprendí en Brasil, a finales de los ochenta, con un cura agustino que se llamaba el Padre Miguel Lucas. Con él aprendí el uso del péndulo, que es una técnica que me gusta especialmente porque mueve la energía. Pero en España, a principios de los ochenta no había libros de astrología y yo creo que estaba hasta incluido en el Código penal.

-**¿Cuánto hay de innato y cuánto de aprendido?**

-La videncia es algo que todos los seres humanos tenemos, y luego ya depende de cómo la canalizamos, y la astrología sí es algo que lo tienes que estudiar, con los movimientos de los planetas. Yo siempre he querido transmitir mi interpretación dando esperanzas a la gente.

-**¿Y cómo fue tu llegada a la pequeña pantalla? En la que llevas ya más de tres décadas, que se dice pronto...**

-En mi caso fue gracias a Emilio Romero, director de “Diario Pueblo”, que confió mucho en mí y me animaba a que me dedicase plenamente a esto. Empecé escribiendo el horóscopo en “Diario 16” y de ahí salté luego a “Tribuna”, de Julián Lago. En televisión empecé en el año 88, a través de la periodista Isabel Baeza, luego al año siguiente estuve en el magazine matinal “De par en par”, junto a Belén Ro,

y ya en el 91 empecé con La Campos, en "Pasa la vida".

-Precisamente María Teresa fue una de las personas que más apostó por ti, te tuvo en su equipo, aunque fuese cambiando de programa y de cadena. ¿Qué destacarías de ella?

-Tenía su mérito, porque ella no creía en los horóscopos, pero eso sí, que no se me ocurriera ponerla la última en el ranking, porque si no me montaba un pollo tremendo. Y era muy supersticiosa, porque una vez llevé crisantemos y los tiró, los pisoteó, decía que le daban mala suerte. Tenía una cualidad maravillosa, y es que no echaba a nadie de su equipo, y si lo echaba, se encargaba de buscarle un trabajo en alguna productora.

-¿Cómo surgió la idea del ranking?

Porque es un puntazo.

-Fue en la primera cadena, junto a los periodistas Javier y Santiago Vázquez, que eran hermanos. ¡Y desde entonces ya van 34 años! Y el problema es que tengo muchos amigos y algunos me llaman para decirme que cómo se me ocurre ponerlos al final.

-¿Tiene Esperanza sus signos predilectos, con los que ya sabes que eres más compatible?

-Si los he tenido, pero con la edad he aprendido que todos están para enseñarte algo y cuando aparece alguien en tu vida, siempre es por algo. Creo que las relaciones humanas tienen fecha de caducidad, por eso me gustan los perros, porque tienen esa honestidad que nunca te fallan, aun teniendo una vida corta.

-A algunos entrevistados les pido que me confiesen una virtud y un defecto, y tú no podías ser menos. Sorpréndeme...

-Pues no sé si valdría como virtud, pero tengo mucho sentido del humor. Y mi defecto es la impaciencia, lo quiero todo en el momento, y si puede ser ayer, mejor.

-Oye, y además de La Campos, ¿qué otras personalidades del medio televisivo y el espectáculo te han dejado huella?

-Lola Flores, que era Acuario y le encantaban las cartas. Cuando coincidíamos en televisión iba a su camerino, se las echaba, pero jamás me preguntaba por ella ni por Lolita, siempre era por sus hijos Antonio y Rosario. ▶



► Y antes de conocerla coincidimos en un programa de Hermida donde estábamos varias compañeras, entre ellas mi íntima amiga Paloma Navarrete, y dije que de todas yo tenía algo especial. Imaginate lo que supuso eso para mí.

-**Creo que buena parte del cariño que sentimos hacia ti, es por tu naturalidad. ¿Crees que el histrionismo en estos asuntos perjudica o resta credibilidad?**

-En astrología no he tenido competencia, lo cual es una cosa rarísima, porque podrían haber salido muchas más. En este mundillo lo difícil es mantenerse en una línea, que no te vayas a la roja, porque oportunidades de haber subido y haber entrado en ciertos sitios, las he tenido todas, pero no me interesa eso. Hay una línea que si la pasas, van a ir a por ti, aunque tengas mucho dinero, pero es una energía que la mueve el diablo.

## "No tengo deseos y dejo que la vida me sorprenda"

-**¿Eres supersticiosa?**

-¡No soy nada supersticiosa! Me hace mucha gracia todo eso, porque me da absolutamente lo mismo. Lo único que sí te digo es que no me gusta hablar de mí, no verbalizo mis vivencias, porque siento que si las hablo es como si se disolviesen, es difícil de explicar. Y luego tampoco soy de contar los proyectos hasta que se materialicen, creo que hay que reservar bien esa energía.

-**¿Y crees en la suerte? Tanto buena como mala...**

-Sí creo, pero es muy veleidosa y puedo decir que yo la he tenido, ahí está mi trayectoria. Pero igual que creo en la suerte también creo en la fatalidad. Lo que sí se puede elegir es caminar por una línea clara o una línea oscura, aunque todos venimos del mismo caldero y podemos decidir muy poco. Lo que nos marca es nuestra intuición, que unos seres humanos la tenemos más desarrollada que otros.

-**¿Eres recelosa de tu vida privada?**

-Mira, si algún día hablase, que esto es algo que lo he comentado mucho con Rappel, tendríamos que irnos a cambiarnos la cara con cirugía estética, porque imagina-

te todo lo que llevamos detrás de mucha gente, clientes y de todo. Luego, en mi vida privada, entran sólo mis amigas, nadie más.

-**Y tienes nietos. ¿Cómo te defines como abuela? Porque tener una abuela como Esperanza Gracia es algo que mola mucho.**

-Mis nietos orientales japoneses son monísimos, pero soy una abuela virtual, por eso de la distancia, o como a mí me gusta decir, una abuela cósmica.

-**¿Es ahora la gente más receptiva al horóscopo que hace 30 años?**

-Puede ser, pero también te digo que ahora siento que tengo más público, y eso que cuando yo empecé en televisión todavía no existía la guerra de audiencias, con lo cual te veía muchísima gente y me paraban hasta en Nueva York, que allí nos veían también. Lo que sí hay ahora es un público más variado.

-**Has logrado algo muy importante en televisión, que es tener tu propia frase distintiva, con eso de "hay algo que te inquieta, te atormenta o te perturba". ¿Te esperabas que fuese a ser algo tan asentado en nuestra cultura popular?**

-Era un spot que se limitaba a 30 segundos y yo solté eso, y de pronto empezó a imitarme todo el mundo. Me han parado hasta niños de diez años que me dicen que conocen mi anuncio. Pero es lo que hablábamos hace un rato de la suerte, que de pronto hay algo que triunfa, sin que te lo esperases.

-**Aunque solemos escuchar que el destino está escrito. ¿Podemos hacer algo por cambiarlo?**

-Tenemos muy poca maniobra de cambio de destino, creo mucho en el árbol de la vida y venimos al mundo a experimentar emociones, buenas y menos buenas. Cuando ya hemos experimentado todo eso es cuando nos vamos, a donde sea. En mi caso mi recorrido ya es corto y me gusta dejarme sorprender por el destino y por la propia vida.

-**¿Qué le gusta hacer a Esperanza Gracia en su tiempo libre?**

-Antes me gustaba mucho el senderismo, pero lo que más me gusta en esta vida es viajar. En el momento en el que me subo en un avión, digo, "que vaya donde quiera", porque se amplía mucho la mente con los viajes.

**"Tenemos muy poca maniobra para cambiar el destino, y venimos al mundo a experimentar emociones"**



## SUS FAVORITOS

### UNA CANCIÓN

"Walk on the wild side", de Lou Reed.

### UN LIBRO

"Primer testamento", de Salvador Paniker.

### UNA PELÍCULA

"Lo que el viento se llevó", de Victor Fleming.



## MI FOTO FAVORITA

"Me gusta esta foto porque transmite lo feliz que estoy con mi nuevo plató".

# Tu mejor versión

ESPECIAL RETO MEN'S HEALTH VÍVELO EN 2025



FITNESS · EQUIPAMIENTOS DEPORTIVOS · NUTRICIÓN  
MODA · BELLEZA · TECNOLOGÍA

**¡Ya a la venta!**

# 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



## Rutinas deportivas

Es uno de los propósitos del nuevo año. Sus beneficios son innumerables. Te damos las claves para mantenerte en forma los próximos doce meses.



**REBAJAS DE INVIERNO** Planificar, contar con un presupuesto realista, hacer una lista de necesidades reales y conocer tus derechos es fundamental para que las compras sean un éxito.



### RECUPERAR EL PESO IDEAL

Otro de los propósitos del año es quitarnos esos kilos que la Navidad nos ha "regalado". No lo pienses más y empieza ya con los hábitos saludables. El momento detox ha llegado para quedarse.



**EMPLEO VERDE** Es el empleo del futuro. Una palanca esencial para enfrentar los retos medioambientales de este siglo.

**TENDENCIAS**

# Ideales para el frío

ESTE INVIERNO VIENE CARGADO DE PROPUESTAS PARA LAS BAJAS TEMPERATURAS. ADEMÁS, DESVELAMOS EL COLOR ESTRELLA DE 2025.

**ELEGANTE Y DESENFADADO**

La firma de moda gallega Alba Conde propone el look perfecto para empezar el año con estilazo. En su colección invernal encontrarás prendas perfectas para crear y combinar y crear un outfit elegante, con un toque desenfadado para cualquier ocasión. [albaconde.com](http://albaconde.com)

**OBJETO DE DESEO**

Los monos son la prenda protagonista en las jornadas de esquí. Confeccionados para aguantar bajas temperaturas y ultra cómodos para moverte con facilidad. Con diseños de lo más versátiles, encontrarás el que más se adapte a ti. Este es de Guess (580 €). [guess.com](http://guess.com)

**LOOK INVERNAL**

Jaydy Michel, ícono de estilo, apuesta por este look de Tinta & Bariloche. Falda Sunita de estampado geométrico, jersey Haida de punto liso, americana Almería y abrigo Fiama clásico en verde. Una propuesta perfecta para la época invernal. [tintaybariloche.com](http://tintaybariloche.com)





**PLUMAS**  
de Uniqlo,  
29,90 €

### TARDES DE NIEVE

Te traemos esta propuesta  
para los días más fríos del invierno.  
Estilazo calentito.



**PANTALÓN**  
de H&M,  
19,99 €



**JERSEY**  
de Lidl, 9,99 €

look **TOTAL**  
**96,66 €**



**GORRO**  
de Zalando,  
9,79 €



**BOTAS**  
de Sotoalto  
para Zalando,  
26,99 €

### COLOR DE 2025

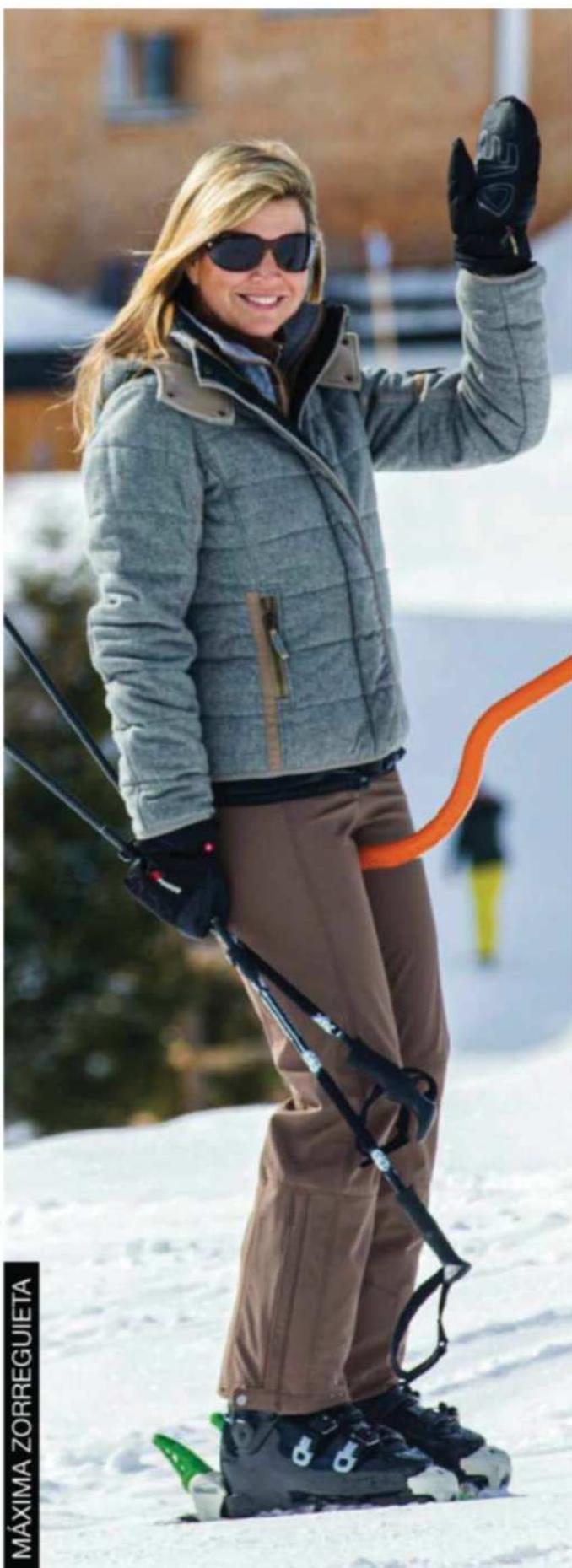
El color del año 2025 de Pantone es el Moche Mousse, un marrón cálido, que no se puede calificar como color neutro, porque tiene un matiz más potente. Uno de los colores más vistos en la pasarela en las nuevas colecciones. Ideales para looks románticos, y lo hemos visto en firmas como Carolina Herrera o Balmain.



**SHOPPING**

# Días de esquí

SI ERES FAN DE LA NIEVE, ESTAS SON LAS TENDENCIAS DE LA TEMPORADA PARA DISFRUTAR DEL DEPORTE BLANCO.





JERSEY  
de H&M,  
25,99 €



CASCO  
de Moncler,  
420 €



CHAQUETA  
de Oysho,  
139 €



GUANTES  
de Rossignol,  
79,99 €



FORRO  
de Columbia,  
64,95 €



BOTAS  
de Zara,  
79,95 €



MONO  
de Zara,  
99,95 €



PLUMAS  
de Jott, 175 €



GAFAS  
de Decathlon,  
29,99 €



PANTALÓN  
de Deporvillage,  
79,95 €



GORRO  
de The North Face, 29,95 €



PANTALÓN  
de North Face para  
Barrabes, 175 €



Producto  
**estrella**

Cuello de lana  
de [neckminio.com](http://neckminio.com)

**46 €**

# Tendencias cosméticas

VENDAJES PARA LA CELULITIS, CREMAS DÍA Y NOCHE, APARATOLOGÍA EFICAZ EN CASA... LEE CON ATENCIÓN PORQUE 2025 VIENE CARGADO DE NOVEDADES.

**I**ngredientes innovadores, fusión de nueva tecnología, texturas y formulaciones, y enfocarse en el bienestar integral, son algunas de las cosas que tendrás que tener en cuenta en cosmética este año.

**1. Primeras arrugas:** Frente a la precocidad cosmética de la que ya están alertando los dermatólogos, surgen fórmulas creadas especialmente para no acostumbrar a la piel a activos de mayores y que estén especializadas en la hidratación, la protección y la prevención de las arrugas.

**2. Vendas y envolturas:** ¿Recuerdas las vendas frías que arrasaron en los años 90 para combatir la celulitis y drenar a golpe de mentol? Ahora hay versiones ultraplacenteras –ya no pasarás frío– y cargadas de activos vanguardistas que dan buenos resultados.

**3. Beauty&Health:** Complementos alimenticios que no sabrás si guardar en el tocador o en el cajón de las medicinas y que utilizarás tanto por sus efectos cosméticos como por los beneficios sobre el organismo..



Tratamiento antiarrugas  
día y noche, Lift Pro-Collagéne, de Yves  
Rocher, 56,90 €.



Cejas fuertes y  
definidas en 25 días;  
UKBrow eye  
Brow Serum,  
de Uklash,  
39 €.



Crema fluida  
1º signos de la  
edad, de Gen  
Identify, 69,70 €.

La alternativa al retinol,  
Plant perfection Gel serum,  
de Twelve Beauty, 96 €.

Reduce la piel  
de naranja,  
la grasa  
localizada,  
y piernas  
hinchadas;  
Glo 910+, de  
Glo, 369 €.



Vendaje salino  
en roll-on Fill, de  
Lico Cosmetics,  
45,90 €.



Blueberry  
Bounce Gentle  
Cleanser  
de Glow  
recipe, 33,99 €.



Preserva la salud  
visual. Antibolsas  
y ojeras. Visión  
Bags & Circles  
de Farma Dosch,  
43 €.



**4. Limpiadores-mascarilla:** TikTok ya se ha encargado de viralizar estos limpiadores "con sorpresa" que pueden dejarse sobre la piel –incluso durante toda la noche– para recibir un plus de tratamiento. Por ejemplo, un limpiador desmaquillante con antioxidantes, ácido hialurónico y Alfa Hidroácidos.

**5. Efecto salón de belleza:** Gadgets ultra seguros y fáciles de utilizar desde casa van a ser éxito de ventas; para la piel de naranja, para la flacidez...

**6. Ultra específicos:** Del todo en uno pasaremos a buscar tratamientos específicos y concentrados aun a riesgo de que aumente el "ruido visual" en nuestros tocadores.

**7. Cejas wild side:** Se llevarán gruesas y casi salvajes, y los productos para acelerar su crecimiento y densidad compartirán escenario con el maquillaje específico adecuado.



Oferta  
**estrella**



Ethereal Sunset  
Nutritive Body Lotion,  
de Today Project  
(recargable por litro)

**49 €**

#### EL EXPERTO TE ACONSEJA...

### Dietas: cantidades a ingerir y a qué hora es mejor hacerlo



**DR. LEO CERRUD**  
Médico estético y nutricionista (Madrid)

Doctor, cuido la cantidad de calorías que ingiero e intento no pasarme con las cantidades, pero he escuchado que es también muy importante el momento del día en el que comes cada cosa. ¿Me lo puede aclarar?

**A la hora de perder peso hace falta** fuerza de voluntad, sobre todo. Los nutricionistas indicamos a los pacientes qué dieta es más apropiada para cada caso y estos acaban sabiendo no solo qué comer, sino cuándo hacerlo para que la pérdida de peso sea más eficaz. Es importante tener en cuenta el impacto energético que tienen los alimentos al entrar en el organismo, es decir, qué cantidad de energía liberan y qué capacidad tenemos de quemarla.

**El macronutriente** que más energía aporta son los carbohidratos, y además de reducirlos, es importante tener en cuenta cuándo tomarlos. Los que más engordan son el azúcar, el pan y la patata, y los que menos, aun siendo carbohidratos, son los cereales, la pasta, el arroz, las legumbres y la fruta. El aporte energético mayor debe ser por la mañana,

para luego ir reduciendo los hidratos de carbono hasta hacerlos desaparecer por la noche, si queremos perder peso. Por ejemplo, por la mañana, en el desayuno, es el momento ideal para tomarse unas tostadas, y lo mismo respecto a la fruta.

**En la comida** convendrá tomar menos; si por ejemplo tomamos un filete, lo ideal es que sea acompañado de verdura y una ración pequeña de arroz, pero en su versión integral. A partir de la tarde, es recomendable que la base sean las verduras y sobre todo las proteínas (pescado, pollo, pavo, cerdo magro, huevos, marisco), estas últimas libres de carbohidratos.

El aporte energético mayor debe ser por la mañana para luego ir reduciendo los hidratos de carbono hasta hacerlos desaparecer por la noche

## Sabías que...?

### COMPRAR COSMÉTICA A GRANEL ESTÁ DE MODA

Un paso más allá en sostenibilidad que se viene anticipando desde hace unos años y va a eclosionar en 2025. El gesto definitivo que va a ahorrar hasta el 99% en plásticos y nos va a permitir ser "really cool" ante nuestros vecinos.

## El pelo

### TAMBIÉN

Con respecto al cabello también hay novedades importantes; una de ellas se llama el método ACA, que consiste en aplicar acondicionador antes —con el pelo seco— y después de lavar para sellar la cutícula y mejorar la fibra capilar.

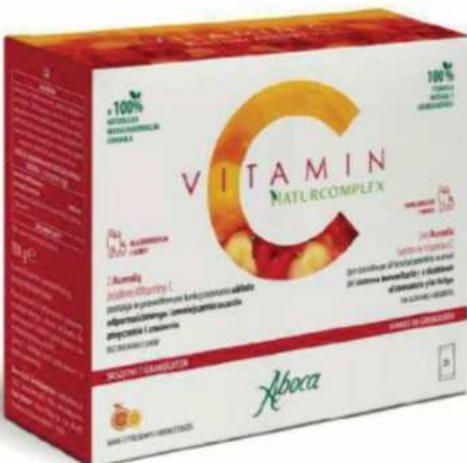


## Solución instantánea para cubrir las canas

Lendan lanza Root Cover, un revolucionario polvo mineral diseñado para una cobertura rápida, natural y efectiva de las raíces y las canas, una solución instantánea con ingredientes de calidad como el aceite de monoï de Tahiti, ácido hialurónico y extractos botánicos. [lendan.com](http://lendan.com)

## Disminuye el cansancio y refuerza las defensas

Vitamin C Naturcomplex es un producto 100% natural que proporciona la dosis diaria recomendada de vitamina C junto a otras sustancias presentes en el extracto de acerola que le confieren un poder antioxidante, contribuyendo al funcionamiento normal del sistema inmunitario y disminuyendo la fatiga. [aboca.com](http://aboca.com)



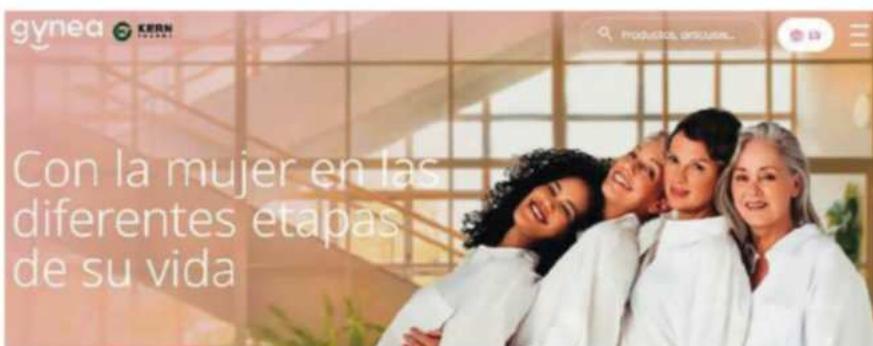
## Más seguridad en tu hogar

Las sillas salvaescaleras de VALIDA son la solución perfecta para evitar caídas y disfrutar de una casa sin barreras. Puedes informarte gratis y sin compromiso en el teléfono 900 414 000 o visitar [valida.es](http://valida.es) para solicitar tu presupuesto gratuito.



## Las recetas de los chefs con estrellas Michelin

Toño Pérez, Dani García y Diego Guerrero son tres de los grandes de la gastronomía española y han sido elegidos como Embajadores del Bacalao de Islandia, elaborando deliciosas recetas con esta materia prima, como estos pimientos rojos rellenos de brandada de bacalao. Descubre las recetas en [bacalaodeislandia.es](http://bacalaodeislandia.es)



gynea KERN

Con la mujer en las diferentes etapas de su vida

## La nueva web de Gynea con información para mujeres

Gyneea es la línea de salud de mujer de los laboratorios Kern Pharma y ha estrenado una completa web con información de calidad y fiable para el cuidado de la mujer en las diferentes etapas de su vida, puedes consultarla en [gynea.com](http://gynea.com)

# ESTRENA TU AÑO MÁS ELLE



---

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

---

# Rutinas deportivas para empezar... y mantener

ENTRE LOS PROPÓSITOS SALUDABLES QUE TOD@s DEBERÍAMOS INCORPORAR EN EL NUEVO AÑO ESTÁ EL DE PRACTICAR ALGÚN TIPO DE EJERCICIO FÍSICO. SUS BENEFICIOS SON INNUMERABLES. AQUÍ TE ANIMAMOS A PONERTE EN MARCHA ¡YA!

**S**e acabaron las Fiestas... y las excusas. Ya es momento de ponerse en marcha, entrar con buen pie en 2025, y qué mejor manera que siguiendo alguna práctica deportiva que poder mantener a lo largo de los próximos meses. Razones hay muchas, pero está claro que el sedentarismo es uno de nuestros peores enemigos, siendo uno de los principales factores de riesgo para la salud cardiovascular, agravando los efectos de la obesidad. ¿A qué esperas entonces? Aquí te contamos cómo empezar a ponerte en marcha, sin desfallecer, y algunas cuestiones que has de tener en cuenta.

**-Márcate objetivos realistas.** Aguantar media hora corriendo, mejorar la forma física, adelgazar... Las metas son variadas, pero siempre han de ser alcanzables. De otra manera desistiremos al poco, no convertiremos el deporte en un hábito saludable que incorporar en 2025.

**-Elige el tipo de ejercicio que más se adapta a ti.** Busca, infórmate, prueba... Hay infinidad de maneras de hacer ejercicio y mantenerte en forma, así

que uno de los propósitos del año nuevo ha de ser elegir el tipo de actividad que más te va: desde yoga, pilates, ciclismo, natación, aerobic, baile, etc. Experimenta y decántate por una. Y si la practicas en compañía, mejor.

**-Primero, ejercicios sencillos.** Si te decantas por el running, por ejemplo, comienza saliendo a caminar, luego corriendo 15 minutos, 20... y combina esto con otras formas de ejercicio, para no saturarte.

**-No tiene edad.** Ten en cuenta que el deporte puede incorporarse en cualquier etapa de nuestra existencia, nunca es tarde, y resulta un aliado perfecto a partir de los 50 años. Ganaremos calidad de vida y longevidad. Eso sí, hay que adaptarlo a nuestra condición física y a los gustos de cada cual.

**-Tiempo estimado.** Como mínimo, debemos hacer media hora de ejercicio diario, al menos cinco días a la semana, de intensidad moderada. Lo ideal es

realizar al menos tres sesiones de ejercicio aeróbico (correr, nadar, caminar rápido...) y dos sesiones de ejercicio de resistencia (pesas, pilates, etc.), recomiendan desde la Fundación Española del Corazón.

**-El gimnasio, sí, pero también al aire libre.** Ten en cuenta que no es necesario ir al gimnasio para hacer deporte. Puedes practicar casi cualquier disciplina en la calle, un parque, el campo... Y el frío no ha de ser un obstáculo. En el mercado hay gran cantidad de prendas térmicas, adaptadas y para todos los bolsillos.

**-Actividades cotidianas.** Podemos hacer pequeños cambios en nuestro día a día, como subir y bajar escaleras en vez de coger el ascensor; acudir al trabajo en bici o caminando, si es posible; o procurando hacer todos los recados diarios prescindiendo del coche.

## MÁS QUE PERDER PESO EN EL RECIÉN ESTRENADO 2025

Practicar deporte no es solo adelgazar, uno de los objetivos que much@s se imponen tras los excesos navideños. Además de ejercicio físico, deberíamos llevar una dieta equilibrada, con una mayor ingesta de frutas y verduras, así como una correcta higiene del sueño.





La hidratación es vital siempre, pero sobre todo cuando se está en movimiento.

## ÚLTIMAS NOTICIAS



### TIEMPO DE GRIPES, BRONQUIOLITIS...

El frío llegó, y con él la sinfonía de gripes, bronquiolitis... y hasta covid. Los casos se han disparado en las últimas semanas, tal y como ha informado el Centro Nacional de Epidemiología. Las autoridades han vuelto a instar a que la población se vacune, especialmente quienes pertenecen a grupos de riesgo, pues estamos atravesando el pico máximo, típico del invierno.



### SUBE EL TABACO, ¿FUMAREMOS MENOS?

Reducir el tabaquismo es uno de los objetivos de salud nacional, y se supone que aumentar el precio del tabaco, como se hará en España en este 2025, ayudará. El tabaco es un problema mundial. En Milán, por ejemplo, ya se prohíbe fumar en los espacios públicos, incluidas calles y carreteras, con multas de hasta 240 €. La excepción son las zonas aisladas donde se pueda mantener una distancia de al menos 10 m.

## Sabías que...?

### MANTENER UNA RUTINA DE SUEÑO ES MEJOR QUE DORMIR MUCHO

Más que el tiempo que dedicamos al sueño, lo importante es establecer una rutina y mantenerla inamovible. Es decir, que podemos dormir 7 horas, pero si lo hacemos de la forma correcta, será mejor, según un estudio de la Universidad de Oxford



7

MILLONES DE MUERTOS  
EN 234 PAÍSES POR CULPA  
DEL COVID

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha ofrecido datos comprendidos desde el inicio de la pandemia hasta el 10 de noviembre de 2024. Son más de 776 millones de casos confirmados de COVID-19 los que se han notificado y más de 7 millones de muertes en 234 países. Cifras de miedo cinco años después.

# Claves de las rebajas de invierno

SON UN CLÁSICO Y, COMO SIEMPRE, DEBEMOS SABER QUÉ, CÓMO Y DE QUÉ MANERA COMPRAR. LA PLANIFICACIÓN Y PONERSE UN PRESUPUESTO REALISTA SON ALGUNOS DE NUESTROS CONSEJOS.



Antes de lanzarte a los descuentos, piensa bien qué necesitas adquirir.

No ha habido que esperar al 6 de enero. Desde hace unos años, muchas tiendas físicas y online dan antes el pistoletazo de salida a sus esperadas rebajas, ya no tan posnavideñas, que se prolongarán en invierno. Aquí te ofrecemos algunas recomendaciones de la Unión de Consumidores de Aragón (UCA). Muchas te sonarán, pero siempre es útil recordarlas.

-**Planifica** lo que deseas adquirir y cuál es tu **presupuesto real**.

-**Compara precios** en distintos establecimientos, plataformas...

-**Certifica la calidad** de los artículos, que no sean saldos o tengan taras.

-Pide información sobre la **política de devoluciones del establecimiento**.

-Solicita siempre el **justificante de la compra y el sello de la garantía**.

-Pide la **hoja de reclamaciones** ante cualquier irregularidad que detectes.

-**Haz un uso medido y responsable de las tarjetas**. Piensa que, aunque ese cobro no se vaya a cargar de manera inmediata, terminará por llegar.

-**Tienes derecho a elegir la forma de pago**. Si el resto del año la tienda acepta tarjetas, también está obligada a hacerlo ahora.

## Tiendas online

### MÁS PRECAUCIONES

Si compras vía Internet busca opiniones fiables; comprueba los gastos de envío y la devolución; lee la descripción del producto o servicio, que ha de incluir la información detallada; consulta la guía de tallas de ropa o calzado, y si tienes dudas, puedes comprar las que te hacen dudar y luego devolver la que no te queda bien; y guarda siempre el justificante de compra.



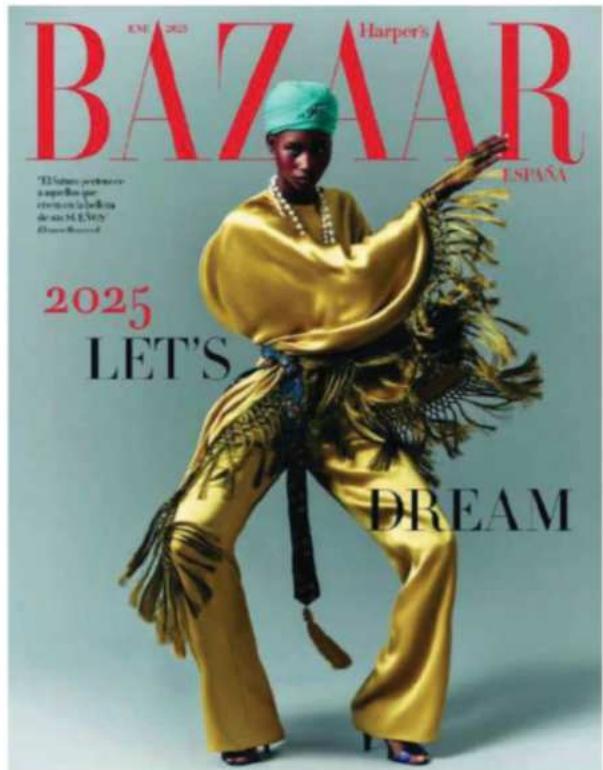
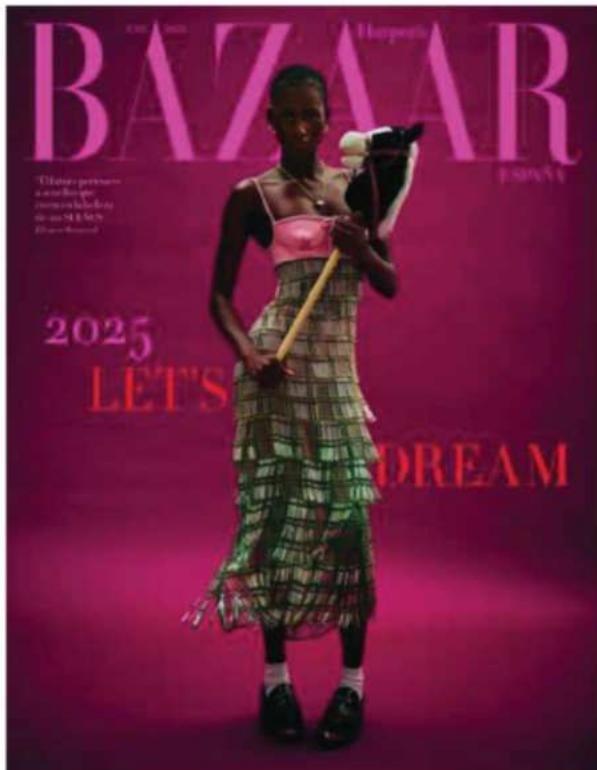
## De cara al público

### BUENA INFORMACIÓN

También has de tener en cuenta, porque se incumple con mucha frecuencia: la venta en rebajas y la duración deben ser visibles; la reducción del precio debe exhibirse, en porcentaje o en cifra, junto al precio habitual del producto; no se pueden ofertar como rebajados los artículos deteriorados; los artículos han tenido que estar antes en la oferta habitual de ventas.



# CREANDO SUEÑOS



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

**POR SÓLO 6,50 €**

# Recuperar el peso ideal

¿CON KILOS DE MÁS TRAS LAS FIESTAS? NO COMETAS EL ERROR DE SALTARTE COMIDAS Y SIGUE NUESTROS CONSEJOS SALUDABLES PARA PERDERLOS.

Zumos y batidos de frutas y verduras son detox, buenos para tu salud.



**E**n la Universidad de Harvard han estudiado que los tres malos hábitos que nos hacen engordar son: no dormir las horas necesarias, llevar un estilo de vida sedentario y descontrolar la cantidad de comida. Probablemente esos tres factores se dan en las navidades y, por este motivo, acabamos cogiendo algún kilo. Pero podemos perderlos siguiendo estos sanos y sencillos consejos.

**Consumir alimentos saciantes pero saludables** Como por ejemplo patatas hervidas, huevos, pescados, carnes magras, verduras y frutas, legumbres o copos de avena.

**Respetar las horas de las comidas** Se recomienda hacer cinco comidas al día como la mejor opción para evitar picar entre horas (habitualmente alimentos calóricos, pero pobres nutricionalmente).

**Elige preparaciones saludables** Al horno, al vapor, hervidos, a la plancha... Huye de los fritos, las salsas y los alimentos ultraprocesados.

**Sigue una dieta depurativa** Los kilos ganados durante las Fiestas se deben en gran parte a la retención de líquidos. Consumir alimentos con propiedades drenantes ayuda a eliminarlos y también a depurar el organismo del exceso de grasas y alcohol. Para ello, incluye en tus comidas diarias: espárragos, calabacín, brécol, alcachofas... Bebidas como el té verde o la infusión de cola de caballo también ayudan.

**Prescindir de la sal** Desinflama sustituyéndola por hierbas y especias.



### Preguntamos a...

**PATRICIA YURENA**

¿Qué te gusta picar mientras ves una película?  
Comer palomitas.  
¿Eres de probar cosas nuevas?

Sí, últimamente he probado dulces turcos que no había comido, y eso que he estado bastante en Turquía. Soy buena de boca.

¿Qué te gusta cocinar?  
Soy muy de cuchara.  
Si pudieras, te alimentarías solo de...  
Lentejas, me encantan.  
Si abro tu nevera, ¿qué encuentro?  
Siempre hay coulant de chocolate...



### La experta responde

**¿ES RECOMENDABLE CONSUMIR HARINAS INTEGRALES?**

Las harinas integrales se obtienen del grano molido entero, tienen mayor contenido en fibra, ácidos grasos esenciales, proteínas, minerales y vitaminas. Su valor nutricional es alto en comparación con otras harinas y además no causan picos de insulina.



### LA NUTRICIÓN, FACTOR ESTRATÉGICO

La nutrición personalizada se consolida como un valor estratégico en las empresas, mejorando el bienestar de los empleados y mejorando su salud general y también la productividad. Para ello hay servicios digitalizados como los de [nootric.com](http://nootric.com)

### Receta económica

#### Papillote de lubina

- 4 lubinas
- 1 bulbo de hinojo
- 3 limones
- 1 dl de nata líquida
- 1 dl de vino blanco
- 1 huevo
- aceite de oliva
- sal y pimienta



1. Precalentar el horno a 180 °C. Pedir al pescadero que limpie la lubina y la deje abierta entera. Al llegar a casa lavar, secar y salpimentar. Cortar el hinojo y los limones en rodajas.

2. Poner sobre papel de horno un chorro de aceite, las rodajas de hinojo y encima la lubina. Terminar poniendo las rodajas de limón encima. Cerrar el papel, pero antes, verter dentro el vino blanco.

3. Introducimos en el horno, precalentado a 200 °C con calor arriba y abajo, y asamos durante 20 minutos. Servimos tal cual o regadas con un hilo de aceite de oliva.

**El precio es de 4,30 €/ración**

## la oferta estrella

2,95 €

Empanada de Pollo



### EMPAÑADAS

Son muy socorridas, con que les des un calentón (mejor en sartén u horno, para que la masa no quede blanda) antes de consumir, están listas. En cualquier momento, para una cena rápida, para compartir con amigos... Elige entre pollo, atún o carne, son de la marca El Molino de Día y pesan 550 g.

# Empleo verde, empleo de futuro

ES UNA DE LAS PRINCIPALES PALANCAS PARA ENFRENTAR LOS RETOS MEDIOAMBIENTALES DE ESTE SIGLO Y CREAR NUEVAS OPORTUNIDADES LABORALES. ¿QUÉ BENEFICIOS NOS REPORTA?

**E**l mundo está cambiando, y ahora se necesitan otro tipo de conocimientos para lidiar contra el cambio climático. La transición hacia una economía descarbonizada no solo es fundamental para cuidar el Planeta, sino que es un motor de crecimiento económico con potencial para crear millones de empleos verdes. Se estima que este tipo de trabajos crecerán en España un 38% de aquí a 2030. Pero, ¿qué beneficios genera el empleo verde?

**-Desarrollo económico y social:** El empleo verde genera nuevas oportunidades laborales en sectores como las energías renovables, la eficiencia energética, la gestión de residuos o la agricultura sostenible. Estos trabajos suelen estar relacionados con la innovación y las tecnologías emergentes, lo que ayuda a diversificar la economía. Por ejemplo, la instalación de paneles solares o la producción de vehículos eléctricos están creando miles de empleos en todo el mundo.

**-Impulso a la economía local:** Este tipo de empleo tiende a ser menos dependiente de mercados globalizados, lo que suele fortalecer las economías regionales.

#### **-Resiliencia económica:**

Los sectores verdes tienden a ser más resistentes a las crisis económicas globales, con lo que suelen ser empleos de calidad y con futuro.

#### **-Reducción de la huella de carbono:**

El empleo verde está estrechamente vinculado a la lucha contra el cambio climático porque se trabaja para reducir significativamente los gases de efecto invernadero.

**-Conservación de recursos naturales:** Las actividades de estos trabajos están enfocadas a preservar los ecosistemas y ayudan a conservar recursos naturales vitales, como el agua y los suelos fértilles.

**-Fomenta la economía circular:** El empleo verde promueve modelos de negocio más circulares como el reciclaje, la reutilización de materiales y la reducción de residuos. Minimiza la contaminación asociada a la producción lineal.

#### **-Desajuste entre la oferta y la demanda:**

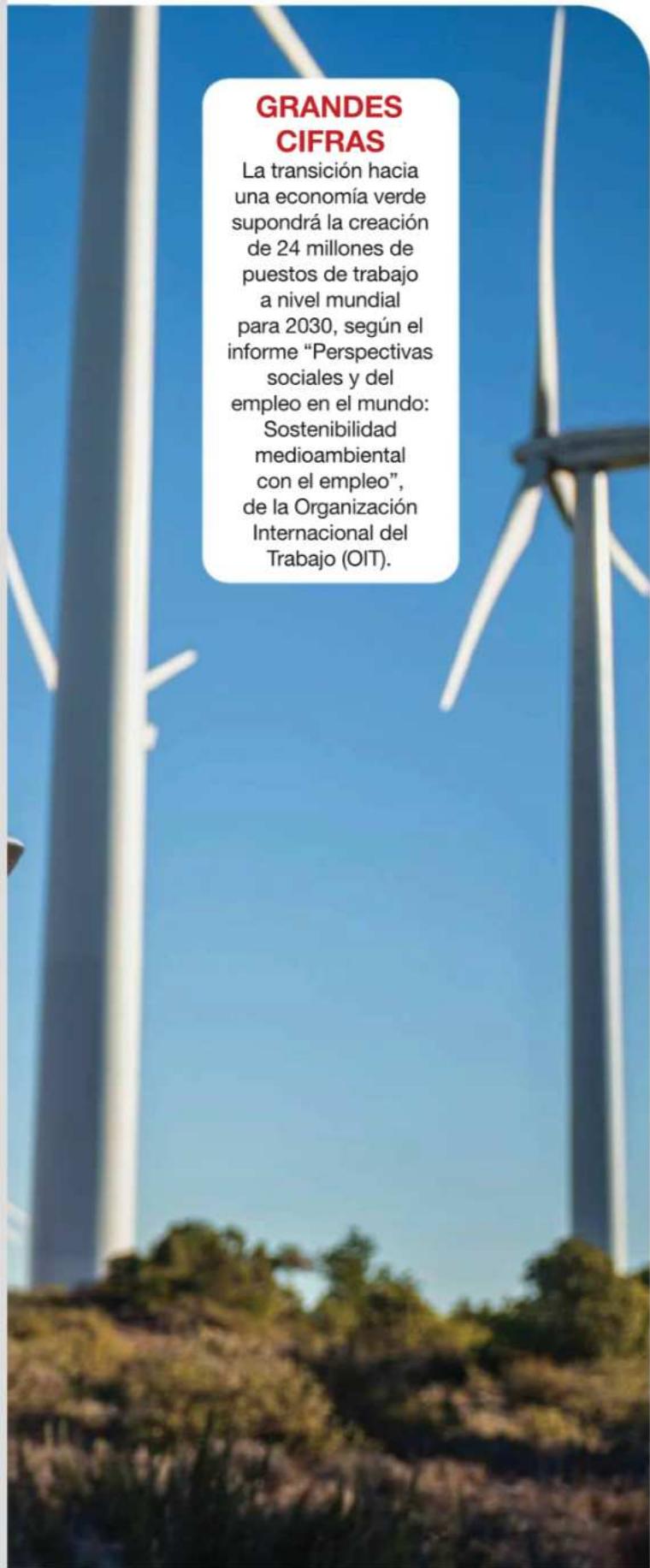
Este es el gran reto del empleo verde. Se necesita formación para nuevos trabajos, una formación que ofrece, por ejemplo, Fundación Naturgy.

Desde Fundación Naturgy apuestan por la formación para afrontar estos nuevos empleos verdes.



## GRANDES CIFRAS

La transición hacia una economía verde supondrá la creación de 24 millones de puestos de trabajo a nivel mundial para 2030, según el informe "Perspectivas sociales y del empleo en el mundo: Sostenibilidad medioambiental con el empleo", de la Organización Internacional del Trabajo (OIT).



## NUEVAS OPORTUNIDADES

La conservación del medio ambiente y la sostenibilidad están generando nuevas ofertas laborales en múltiples sectores. Por ejemplo, empleos relacionados con la transición hacia sistemas de energía más sostenibles. En la formación de esos trabajadores están implicadas numerosas entidades, como es el caso de Fundación Naturgy. Desde su creación, en 1992, son numerosos los cursos que esta entidad ha puesto en marcha para transferir conocimientos especializados sobre las nuevas tecnologías energéticas. Cursos que además ponen especial foco en mujeres que quieran adquirir competencias en diferentes ámbitos relacionados con el empleo verde.



## DONDE MÁS LO NECESITAN

Hace tan solo unas semanas, un total de 32 personas en situación de vulnerabilidad participaron en la primera edición del curso de formación profesionalizadora en instalación y mantenimiento de parques eólicos que organizó la Fundación Naturgy en Galicia, dentro de su programa de Formación Profesional para la Empleabilidad. El curso becado combinó formación online y presencial en las instalaciones de Segarosa (Pontevedra), y certifica a los alumnos para su incorporación inmediata al mercado laboral.

## CINE



Jesse Eisenberg (dcha) y Kieran Culkin interpretan a dos primos hermanos de viaje por Polonia.

## A Real Pain

LA PELÍCULA, QUE ESTÁ NOMINADA A CUATRO GLOBOS DE ORO, RECOGE LA HISTORIA DE DOS PRIMOS AMERICANOS QUE VIAJAN A POLONIA PARA CONOCER SUS RAÍCES.

**10 enero** Director: Jesse Eisenberg. Intérpretes: Jesse Eisenberg, Kieran Culkin, Will Sharpe, Jennifer Grey. **Comedia dramática.**

**E**l actor Jesse Eisenberg, mundialmente conocido por interpretar a Mark Zuckerberg en "La red social", estrena su segunda película como director: "A Real Pain", una cinta que fue galardonada con el premio a Mejor Guión en el prestigioso Festival de Sundance y que opta a cuatro Globos de Oro. La historia, protagonizada por él mismo y Kieran Culkin ("Succession"), recoge el reencuentro de dos primos estadounidenses que, respondiendo a los últimos deseos de su abuela, visitan su país natal, Polonia, para unirse a un tour sobre el Holocausto. Esta comedia

dramática investiga la culpa y la fragilidad de los actuales lazos familiares, y lo hace de una manera tan divertida como conmovedora. Resulta sorprendente la participación de Jennifer Grey, la actriz de "Dirty Dancing", que desapareció del cine poco después de su gran éxito y tras someterse a una rinoplastia. "La operación de nariz arruinó mi carrera. Cambió la proporción de mi rostro. Fue el momento más duro, solitario y confuso de mi vida. Decidí tirar la toalla porque no podía encontrar trabajo", confesó en la publicación de su biografía.



### ¿SABÍAS QUE...?

#### CONFLICTO CON PABLO MOTOS

Cuando estrenó "La red social", el actor aterrizó en "El Hormiguero" para promocionar la película. Eisenberg se mostró visiblemente a disgusto y, cuando volvió a casa, aseguró que Pablo Motos "humillaba al invitado norteamericano", una polémica que muy pocos entendieron.

## OCIO



### INVERFEST, EL FESTIVAL DE INVIERNO MÁS ESPERADO

Inverfest celebra su 11ª edición y lo hace por todo lo alto, con más de cien conciertos en su programación y ampliando a Zaragoza y Bilbao su recorrido. Del 9 de enero al 22 de febrero, los conciertos en Madrid tendrán lugar en la Sala Siroco, El Sol, But, La Riviera, en el Teatro Circo Price, Conde Duque, y en el Wizink Center. En la imagen, Miguel Poveda y Rodrigo Cuevas, dos de los artistas del festival. [inverfest.com](http://inverfest.com)

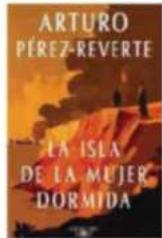
## NO TE PIERDAS

libros/ música



### "ANIMALES DIFÍCILES"

Rosa Montero estrena nuevo año con este libro, el esperado cierre de la serie de Bruna Husky. En esta ocasión, la detective es contratada para investigar un atentado terrorista en las instalaciones de Eternal, una gran empresa tecnológica. Una novela que engancha desde la primera página y que nos traslada al Madrid de 2111. Ed. Seix Barral.



### "LA ISLA DE LA MUJER DORMIDA"

La nueva novela de Arturo Pérez Reverte es una historia de amor y aventuras en el Egeo durante los años de la Guerra Civil española. El marino mercante Miguel Jordán se verá atrapado en un turbio triángulo con el barón Katelios y su esposa, una seductora mujer madura que busca escapar de su destino. Ed. Alfaguara.

## OFERTAS DE LA SEMANA

### NUEVO PARQUE EN LA CIUDAD

Barcelona cuenta desde hace poco más de un mes con Can Batlló, un parque de 29.000 metros cuadrados situado en Sants. Más de 600 árboles y 9.000 plantas para disfrutar del invierno tan soleado que estamos teniendo. También dispone de pistas deportivas y de una gran área de juego.



### UN CLÁSICO YA DE MADRID

Después de una década, el Mercado de Motores se ha convertido en una visita obligada si vives en Madrid. El segundo fin de semana de enero reunirá a más de 150 artesanos, diseñadores, libreros, artistas y vendedores de productos gourmet en el Museo del Ferrocarril de Madrid. [mercadodemotores.es](http://mercadodemotores.es)

### OTRAS FORMAS DE SENTIR EN EL ESCENARIO

Las artes vivas, esa confluencia de performance, teatro, música y danza, tienen una cita destacada en la programación de enero de Teatros del Canal de Madrid. Cinco espectáculos de artistas nacionales que indagan desde la vanguardia en el folclore español, a la relación escénica con el cuerpo. En la imagen, el montaje "Lo imposible es desaparecer" (11 y 12 de enero). [teatroscanal.com](http://teatroscanal.com)

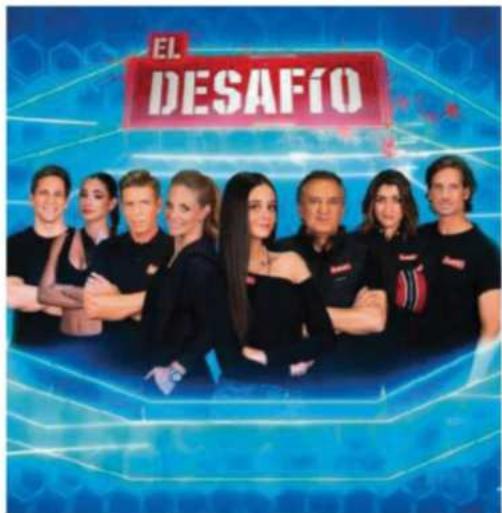


Desde  
6 €

### UN ESPECTÁCULO PARA TODA LA FAMILIA

El Circo de Invierno del Ateneu Popular 9 Barris llega a la edición número 29 con el espectáculo "Rara avis", que se podrá ver hasta el 19 de enero en Barcelona. Un espectáculo de circo para todos los públicos, con cinco artistas especialistas en aéreos: cuerda lisa, trapecio fijo y trapecio balance. [ateneu9b.net](http://ateneu9b.net)

## PROGRAMAS QUE VIENEN



## CONCURSOS Y, SOBRE TODO, MUCHA DIVERSIÓN

**"El Desafío 5"**, con Victoria Federica de Marichalar y Genoveva Casanova, entre lo más de Atresmedia

En Antena 3, la gran apuesta, y parece que más inminente, es la quinta edición de "El Desafío", presentado por Roberto Leal y con las participaciones de Victoria Federica de Marichalar y Genoveva Casanova, entre otros rostros famosos.

La cadena sigue además abonada a los concursos y desde el 4 de enero ofrece "Atrapa un millón", de nuevo con Manel Fuentes al frente. También tiene previstas más entregas de "El 1%" y estrenar "Juego de pelotas", con Juanra Bonet, que además es el conductor de "Traitors España", para La Sexta. Y siguiendo con Antena 3, en este nuevo año llegarán "Capitán América", con Joaquín Sánchez viajando por EE UU con su mujer e hijas; "Tu cara me suena 12"; "La Voz 2025" y "La Voz Kids 2025". Y sigue "El hormiguero".



## REALITIES Y AVENTURAS

**Mediaset España confía el comienzo de año en "GH Dúo 3" o el novedoso "Next Level Chef", con Blanca Romero**

Telecinco ya ofrece "GH Dúo 3", presentado por Carlos Sobera e Ión Aramendi y con participantes como José María Almoguera o Ana Herminia Illa; "Hay una cosa que te quiero decir", con Jorge Javier Vázquez; "La isla de las tentaciones 8", con Sandra Barneda" ... y el 8 de enero llega "Next Level Chef", un concurso culinario capitaneado por Blanca Romero. Más adelante, el remodelado "CQC", "Got Talent España 11", "Supervivientes 2025" ... Y en Cuatro habrá "Planeta Calleja 13", "Volando voy 11", todo con Jesús Calleja; o "Viajando con Chester".



## LOS FAMOSOS Y LA MÚSICA

De "Bake off: Famosos al horno" al "Benidorm Fest 2025", en RTVE

Inminente es el estreno en La 1 de la segunda edición del talent de repostería que presenta Paula Vázquez, con concursantes como Isabel Gemio, Yurena o Mark Vanderloo. Y hay que esperar al 28 y 30 de enero y al 1 de febrero para las dos semifinales y la final del "Benidorm Fest 2025", con 16 aspirantes a representarnos en Eurovisión. Seguirá "La Revuelta", que tendrá una versión los viernes, "Pase sin llamar", con Alba Carrillo, Inés Hernández y Mariona Casas". Y Lara Álvarez debutará en TVE con "La conexión". También habrá nuevas ediciones de "MasterChef", "MasterChef Celebrity", "Maestros de la costura" ... y llegados de Movistar Plus+: "That's My Jam", presentado por Arturo Valls, y "The Floor", con Chenoa al frente.



## VIDAS AL DESNUDO

"Las Berrocal" y "Aventuras en pelotas", en las plataformas

Movistar Plus+ tiene puestas sus esperanzas en la docuserie "Las Berrocal", con Vicky Martín Berrocal compartiendo el protagonismo con su hermana Rocío, su hija Alba y su madre Victoria. Netflix se decanta por "Jugando con fuego", que cuenta con la participación de Alba Carrillo como cebo para engatusar a los participantes y hacerles creer que van de vacaciones. Y en Max, desde el 12 de enero, "Aventuras en pelotas", la franquicia española, donde los supervivientes se enfrentan a retos en condiciones extremas



# Pasatiempos

## **AUTODEFINIDO**



HERMANOS PÓLITICOS							APLACAD
	TORRE- FACCION	→					
NOMBRE DE DOS ESTADOS DE EE. UU.	SIGUE A LA JOTA			NÚMERO DE COPIAS DE UNA EDICIÓN			
SU NOMBRE	→						
TOMAR, PRENDER	QUE HACE UN USO ABUSIVO DE SU PODER	ORGANIZA- CION COL., CHAN- ZA, BURLA	ADVERBIO DESPECTIVO CONTACTO, RELACIÓN		SUFijo DE COMER AROMÁTICOS	→	CANTANTE QUE RECITA
VERGÜENZA O TIMIDEZ	→			RADAR MARINO	→		
CIERTA EMOCIÓN				FLORES CON ESPINAS	↓	DETER- MINADA SILLÓN SIN RESPALDO	
LUGAR CON MUCHOS ÁRBOLES		ESCAMA DE NIEVE PROYECTO, IDEO	→		↓	ASSOCIATED PRESS ACOGE EN SU CASA	
CLORURO SÓDICO	→		ANTÓNIMO DE ACHATAR BRITISH AIRWAYS	→			
101							↓
VASO SANGUÍNEO	→	SISTEMA DE FRENADO RODEAN AL DIENTE	→		PLAZA ROMANA A ... RIGU- ROSAMENTE	→	
INSTALA, SITUA				BARROTE PRONOMBRE	→		ABREVIATURA DE ASOCIACIÓN
ME HUNDÍ	COMP- RACIÓN ACTO DE COGER		ENREDO, ENGANO CONVULSA O FERINA	→			
ORTEGA Y .... FILÓSOFO	→	SALEN EN OTOÑO		... REY, EL SOL AQUELLAS NO	→		
ENTRE						ANTIGUA MATRÍCULA DE CÁDIZ	BEBIDA CON GAS
CETÁCEO BICOLOR		OFICIOS CENTILITRO	COSTALES DE TELA FUERTE	→			5.º NOTA MUSICAL
NOMBRE DE MUJER	→		FORMA DE EMPRESA	→		QUE ESTÁ MUY DISTRAÍDO	

SUDOKU

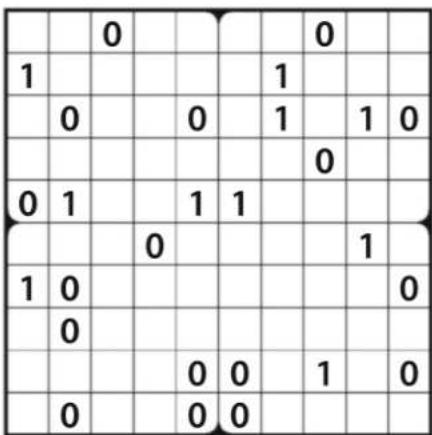
*Completa los casilleros de manera que cada fila, cada columna y cada cuadrado de 3x3 contenga todos los números del 1 al 9, sin omitir ni repetir ninguno.*



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.



## SOPA DE LETRAS

Agrupa las letras restantes tras resolver el juego.



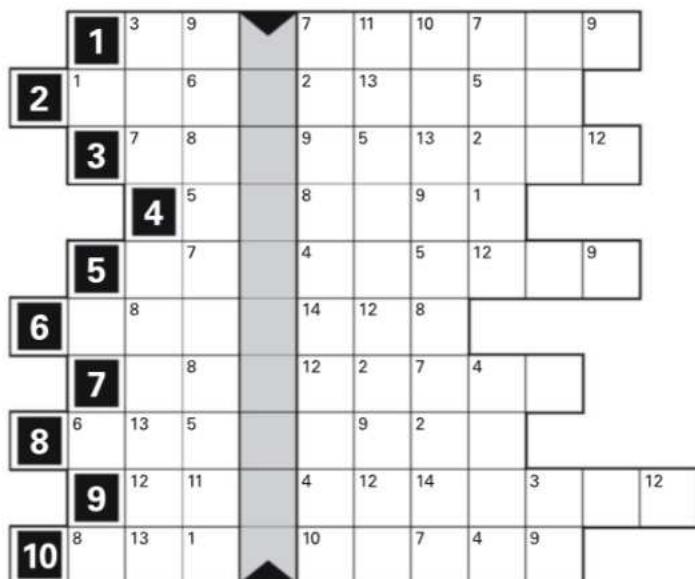
ABORDAJE	CUNA	PAPIÓN
AGUA	CUTÍCULA	PRESA
BAILABLE	FABULOSA	PUÑADO
BANCARIO	HIIJA	
BANDIDA	ÍNDIGO	
CALABOZO	MARISMA	
CAMADA	MAYORAL	
CÉSAR	MODISTA	
COLA	NOVA	



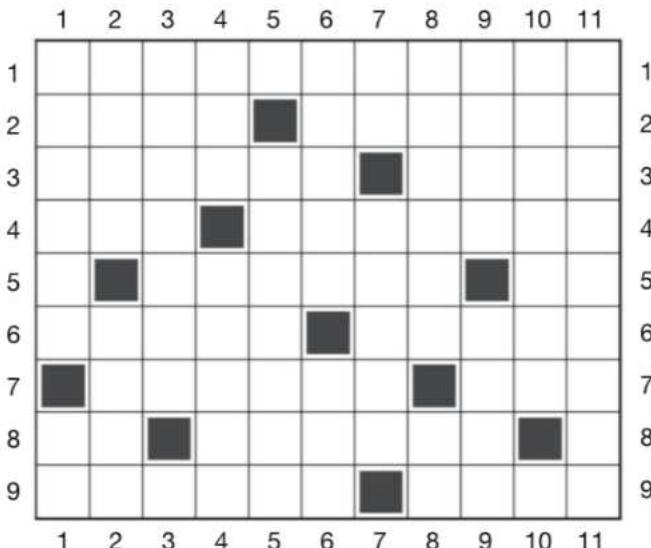
## EL HORIZONTAL

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 Dueño de tienda de vinos | 6 Fraudes, timos            |
| 2 Narrador, escritor       | 7 Jugada en el póquer       |
| 3 Ventana en el barco      | 8 Ciento horticultor        |
| 4 Cubito de pan frito      | 9 Temor a espacios abiertos |
| 5 Vencido en el ánimo      | 10 Número incalculable      |



## CRUCIGRAMA



- Horizontal**
- 1 Que recibe muestras de atención y respeto (f.).
  - 2 Esmero, cuidado. Agujeros. 3 Dañar o perjudicar a alguien en sus intereses. Evaluación. 4 Sonido suave de la r. Pasta cuadrada rellena. 5 Partículas menudas de madera. Artículo determinado. 6 Apéndice de los vertebrados acuáticos. Barrio periférico. 7 Borde agudo de un objeto. Expresión de ánimo. 8 Historial profesional. Alambres para la electricidad. 9 Honestidad, recato. Dicho del dinero, líquido.
  - Vertical
    - 1 Cantera de piedra. 400. 2 Emprender algo con audacia. Limpié, purifiqué. 3 Bolsa de aseo. 4 Hermana, religiosa. Conforme a las costumbres establecidas. 5 Echar por tierra, destruir. 6 Freír ligeramente. Revista de historietas. 7 Ejemplo. Col., muy popular en internet. 8 Membrana interior del ojo. Indica tiempo. 9 Que profesa el ateísmo. Canta Amante bandido. 10 Que no guarda fidelidad. 11 Donde se arreglan buques.

## SOLUCIONES



### AUTODEFINIDO



### EL HORIZONTAL



### SUDOKU



### 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



ACTRIZ  
**Norma Ruiz**

**“Me encanta hacer de todo con mi hija, jugar, ir al parque...”**

La actriz, que compagina la tele con el teatro, y tiene pendiente tres estrenos de cine, se convirtió en mamá hace tres años de una niña que se llama Alma. Con ella intenta pasar todo el tiempo que puede y que le deja su profesión.



La actriz con chaqueta de Vogana con manga farol, 195 €; pantalón de la misma firma, 129 €; zapatos de leopardo de Magrit, 400 € y brazalete de Acus, 62 €. A la izda., Norma con pantalón de cuadros de Pedro del Hierro, 139 €; chaleco de lana de Pedro del Hierro (c.p.v.) y botas de Pedro del Hierro, 199 €.

# Gente con estilo

**Norma con vestido de croché de Slow Love, 89,99 €; cinturón de Hoss Intropia (c.p.v.) y bolso de Loewe (c.p.v.)**



**C**ine, teatro, televisión... 2024 para Norma Ruiz ha sido un año de trabajo increíble. No ha parado, y eso la ha hecho muy feliz. Ahora está de gira con la obra "Las que gritan", en Antena 3 con "Señor, dame paciencia" y estudia varios proyectos que la mantendrán ocupada buena parte de 2025. Aun así, ella sueña con pasar más tiempo con su niña, Alma, de tres años, que es la alegría de su vida, con su pareja y sus amigos. Es una disfrutona. ¡Vamos a conocerla mejor!

**-Enhorabuena por el éxito de la serie "Señor, dame paciencia", en Antena 3. Habéis sido líderes.**

-Sí, estamos muy contentos porque hemos arrasado. Ya sabes que en la tele nunca sabes lo que va a funcionar.

**-Lo malo es que sólo hay ocho capítulos...**

-Bueno, siempre se dejó abierta la posibilidad de hacer más capítulos. Quizás ya están pensando en ello...

**-En esta comedia das vida a Sandra, un personaje muy divertido.**

-Sí, aunque es un personaje súper alejado a mí. Es una ecologista aparentemente convencida pero que tiene dudas existenciales muy grandes. Su marido es extremo. Él no quiere tener hijos porque traer niños a este mundo no es adecuado... Viven ahí sin internet, ella es muy espiritual, es súper sensible, todo le afecta muchísimo...

**-No sé si te pareces más a Lola, el personaje que haces en el teatro en "Las que gritan".**

-No, tampoco. Lola es súper perfeccionista y luchadora pero está atrapada en una vida que no es la que ella quiere. Además, no sabe cómo cambiarla porque aparentemente tiene un éxito absoluto. Lo bonito de la función es quitarte esos estigmas que te colocan incluso en tu familia; la triunfadora, la luchadora... Así que imagínate dos personajes que no tienen nada que ver entre sí ni conmigo (risas). Y para mí es muy divertido porque que ahora mismo se puedan ver dos personajes míos que sean la antítesis, pues una maravilla para una actriz.

**-Es el sueño de cualquier actriz; tener una serie en emisión, hacer teatro y proyectos en cartera, ¿no?**

-Totalmente. De hecho, tengo pendientes tres estrenos de tres películas que

tampoco tienen que ver unas con otras. Así que se pueden ver todos mis registros, ser una actriz polifacética.

**-Vamos que 2024 ha sido uno de tus grandes años profesionales.**

-La verdad es que ha sido una locura. No he parado y no sé ni cómo lo he hecho. Es muy difícil conciliar la vida profesional con la personal y todos esos sentimientos que se tienen cuando te vas... La gira ha sido súper extensa. Además, he tenido todos los rodajes fuera de casa... Ha sido una locura, pero bendita locura. Doy gracias a la vida por tener trabajo.

**-¿Cómo llevas irte de gira tanto tiempo con una niña tan pequeña?**

-Pues mal, pero no es tanto el sentimiento de culpa que siempre tenemos las madres sino el que no me lo quiero perder, porque sabes que hay cosas que no van a volver. Además, los niños a estas edades te necesitan muchísimo y tú quieras estar ahí. A mí me gusta educarla, así que se hace encaje de bolillos y se pasa mal todo el rato.

**-¿Y cómo lo solucionas?**

-Pues mucha videollamada y luego mi chico y yo delegamos en una persona porque de los abuelos no podemos tirar, ya que no viven en Madrid. Aunque te diré que tampoco me parece justo que los abuelos hagan de padres. Los abuelos tienen que consentir igual que los tíos. No pasa nada por pedir ayuda de vez en cuando pero el día a día de los niños no tiene que ser de ellos.

**-¿Y te animas a por el segundo?**

-No, yo me he plantado. Creo que es muy difícil llevarlo todo y llevarlo bien. Ser madre es el mayor acto de generosidad que hay en el mundo y yo también amo mi profesión, a mis amigos y amo mi vida, así que es imposible. Yo estoy feliz, hemos cumplido.

**-¿Qué te gusta hacer con tu hija?**

-Creo que descubrirla cada día porque cada día te sorprende. Está en una edad súper divertida, me pone a prueba y ella me enseña a mí. Me ayuda a trabajar y ser mejor persona, que es súper importante. Ah, y me ha dado paciencia porque yo no nací con ella... Me encanta hacer de todo con ella; estar en casa jugando a cualquier cosa, hacer actividades... Los niños no necesitan grandes cosas, sólo que estés con ellos.



Con capa de Hoss Intropia, 199 €; top de Slow Love, 39,99 €; botas de Magrit, 550 € y medias de Wolford 50 €.

# Gente con estilo

► -¿Cómo has pasado la Navidad?

-A mí la Navidad me encanta, es una época preciosa. Es cierto que si hay algún familiar que falta, pues hay más nostalgia, pero es que para mí es una época mágica; cómo está la ciudad, la ilusión... Nosotros somos creyentes y se activa algo más que sea bonita. Todo lo que invita a ser mejor persona es muy bonito. Y, por ejemplo, el día de Reyes es para mí un día maravilloso. Además, me encanta reunirme con mi familia y con mis amigos. Hacer cenas, comidas, quedadas...

-Tú además eres presidenta de "Voces", que es una fundación benéfica.

-Sí, llevo ya mucho tiempo involucrada en ella. Y se hace una labor solidaria tremenda, con niños, mujeres...

-¿Qué es lo que más te gusta de tu profesión?

-Crear un universo nuevo dentro de un personaje. Ponerme en la piel de alguien que no tiene nada que ver contigo y llenarlo de vida, justificarlo, amarlo y no juzgarlo. Y eso hace que de alguna manera hagas un trabajo personal contigo mismo. A mí me parece una profesión mágica.

-¿Has hecho ya ese personaje soñado o está por llegar?

-A día de hoy siento que me quedan muchísimas cosas por hacer y tengo muchísima ilusión porque me llegue ese proyecto o ese personaje. Eso me motiva muchísimo para seguir trabajando.

-¿Qué personaje de los que has hecho recuerdas con más cariño?

-El de Rocío Dúrcal. Siempre quisimos hacer un homenaje bonito y yo con todo el cariño y respeto absoluto que le tengo y le tendré a Marieta, le doy las gracias por haberme podido poner en sus zapatos un ratito. Era grande a nivel profesional y personal. No hay nadie a quien me haya encontrado que no la haya ensalzado como persona.

-¿Cuál es tu próximo proyecto?

-Tengo varios encima de la mesa muy bonitos y deseando estrenar las películas que ya están rodadas: "Futbolísimos 2", "La ahorcada", un thriller psicológico y de miedo que me encantó interpretar y otra que yo llamé "El destello" pero que no se va a llamar así. Es una película futurista, un películón.

-¿Cómo te cuidas?

-Pues me encantaría decir que no me



La actriz con blusa con hombrera de Vogana, 135 €; pantalón, de la misma firma, 125 €; gorra de Cortefiel, 49,99 € y botas de Pedro Del Hierro, (c.p.v.)

cuido pero me cuido mucho, la verdad (risas). Mi profesión me exige que esté bien, por eso tengo que ir al fisio una vez a la semana, cuido la voz y la alimentación. Hace poco descubrí que soy intolerante al gluten y eso me ha cambiado la vida.

-¿Y haces deporte?

-Sí, intento dos veces mínimo a la semana y también meditación cuando puedo.

También he dado clases de baile.

-¿Qué le pides a 2025?

-Viajar. Me encanta viajar.

Susana Jurado

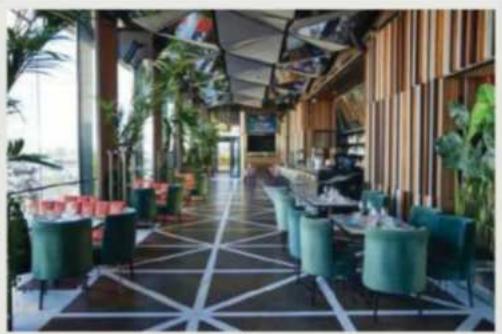
Fotografía: Ana Ruiz

Ayudante: Idoia Vitas

Maquillaje y peluquería: Javier Reyes

Estilismo: María Álvarez

Agradecimientos: Ginkgo Restaurante & Sky Bar



## CITA EN...

Quedamos con Norma Ruiz en el Ginkgo Restaurante & Sky Bar (Plza. España, 3, Madrid). Un espacio con vistas de lujo de la capital con una gastronomía de ensueño. Por si esto fuera poco, sirven cócteles de autor, música en vivo y espectáculos. Norma quedó encantada, como nosotros con ella, y quedó en volver, pero no para posar, sino para disfrutar.

## Mi belleza al descubierto

### Nada más levantarme...

Me pongo aloe vera y después voy con la cara; me echo mi sérum, mi crema hidratante y me tomo un vasito de agua con un chorrito de limón.

### Té o café...

Siempre tomo té, el café lo dejé hace bastante tiempo.

### Hago deporte cada...

Intento hacerlo al menos dos veces a la semana; entrenamiento funcional y también hago meditación siempre que el tiempo me lo permite.

### Nunca falta en mi bolso...

Una botellita de agua y algo de comer; unos frutos secos o unas bolas energéticas que me preparo yo misma y que son ricas y sanas.

### El olor que me recuerda a mi infancia...

El cocido, un buen puchero...

### El último viaje o escapada que he hecho

He ido a Venecia.

### Mi persona vitamina es...

Ahora mismo es mi hija, sin duda.



Baume Beauté Eclair, de Clarins, 49 €.



Everlasting Youth Fluid, de Clarins, 58 €.



Grafic Eyeliner, de Clarins, 34 €.



Eclat minute Embellisseur Lèvres, de Clarins, 28 €.



Joli Blush, de Clarins, 44, 50 €.

Máscara Supra Volume, de Clarins, 37 €.



Máscara Supra Volume, de Clarins, 37 €.





Marta y Carlos forman un matrimonio consolidado y compenetrado que acaba de celebrar el primer cumpleaños de su hijo Manuel.



# Marta Ortega y Carlos Torretta, de almuerzo con amigos

La presidenta de Inditex y su marido han pasado las Fiestas en familia pero reservaron un hueco para verse en Madrid con íntimos como Eugenia Silva y Alfonso de Borbón.

**S**u amistad viene de lejos. Marta Ortega y Eugenia Silva son amigas y comparten su pasión por la moda, una al frente del grupo Inditex y la otra como modelo internacional. Una amistad que han extendido a sus respectivas parejas, Carlos Torretta y Alfonso de Borbón. Los cuatro comparten

muchos planes juntos, como su ya habitual almuerzo navideño en Madrid, que parecen haber convertido en tradición. Se citaron en el restaurante El Paraguas, ubicado en el barrio de Salamanca, donde ya han quedado otras veces y al que acuden muchos otros famosos. Era el momento de felicitarse las Fiestas, intercambiar-

se regalos y echarse unas risas. El encuentro se convirtió en un duelo de estilismos. Marta Ortega optó por un abrigo largo oversize de pelo en camel, casi como su jersey y pantalones, mientras que Eugenia Silva se decantó por unos pantalones grises de pinzas y una cazadora corta de cuero negro.

Acabada la comida, los cuatro dieron un paseo antes de ir a sus respectivas cenas de Nochebuena. Marta y Carlos también la pasaron en la capital, con los niños: Matilde y Amancio (fruto del matrimonio de ella con el jinete Sergio Álvarez), y Manuel, el pequeño que tienen en común.

Agencias



at play

La periodista vive un excelente momento a nivel profesional con "Y ahora Sonsoles", y personal con sus hijos y su novio, Juan.

esplay

## Sonsoles Ónega "Tengo una malformación congénita"

La presentadora confesó que hace nueve años, mientras se realizaba una revisión médica rutinaria, le detectaron que tenía una válvula bicúspide: "Cada año me miden la aorta".



Hace unos días, durante el evento benéfico organizado por Bodegas Protos, que este año apoya a la Fundación UAPo en su lucha contra el cáncer, Sonsoles Ónega hizo público que padece una malformación congénita que le obliga a realizar controles anuales de su aorta para prevenir complicaciones graves. "Cada año me tienen que medir la aorta por si hay una dilatación excesiva. Aunque sería una muerte muy dulce, porque te caes, te da un paraque y te mueres ahí en el momento", dijo con su característico sentido del humor. La periodista explicó que durante una revisión rutinaria le dijeron que tenía una válvula bicúspide: "Fue hace nueve años", pero esto le cambió la perspectiva de la vida: "Con la salud, lo hacemos todo".

### Es hipocondriaca

A pesar del diagnóstico, Sonsoles asegura que lleva una vida normal, aunque con cuidados especiales. "Soy muy consciente de la necesidad de revisarse. En mi familia somos muy hipocondríacos, y eso ayuda a que nos revisemos mucho. Es lo que hay que hacer, especialmente las mujeres, que a veces nos olvidamos de nuestras propias revisiones", dijo.

Sonsoles vive un momento excelente a nivel personal y profesional. En Antena 3 sigue siendo una de las periodistas más valoradas gracias al éxito de "Y ahora Sonsoles", y en casa no puede estar más feliz. Además de sus dos hijos, de los que dice que son buenos y estudiosos, está enamorada de Juan, un financiero con el que sale desde hace algo más de un año.

DM/Foto: Agencias

# Gloria Camila

## preocupa llorando en redes

La hija de José Ortega Cano confiesa que ha necesitado llorar bajo la ducha estas Fiestas. "Está bien no estar bien aunque sea Navidad".

No es la primera vez que la hija de Ortega Cano comparte con sus seguidores sus momentos más bajos de ánimo.



**H**a tenido un año complicado, marcado por la caída de su padre en el metro de Madrid, el incendio del Auditorio Rocío Jurado, en Sevilla, y la ruptura, tras cinco años de relación, con su novio, David García. Por eso no es extraño que Gloria Camila haya roto a llorar en redes y haya preocupado a sus seguidores con estas palabras: "Feliz Navidad. ¿Soy la única que llora cuando se ducha y lo suelta todo?

Está bien no estar bien aunque sea Navidad. Estoy hoy un poco más sensible que de costumbre, este año está siendo un poco difícil por varios motivos y es que creo que no se puede ir de fuerte por la vida cuando no sabes ni cómo sostenerte a ti misma", escribió.

Gloria Camila continuó: "Estas fechas me ponen melancólica y sensible. Y se me pasan muchas cosas, personas y situaciones por

la mente y entro en bucle. Solo quería desahogarme y reflexionar un poco con vosotros".

### Su padre, incondicional

Seguro que en estas fechas la diseñadora nota la ausencia de su madre, Rocío Jurado, fallecida el 1 de junio de 2006. Aunque tiene el apoyo incondicional de su padre y de su hermano José Fernando, que estos días está con ellos.

DM/Fotos: Agencias

### ESTÁ SOLTERA

Tras cinco años de relación, la hija de Rocío Jurado daba a conocer su ruptura con David García. Lo hizo en redes sociales: "Me siento en la obligación de compartir con vosotros que tras cinco años de mucho amor y momentos bonitos, David y yo hemos tomado caminos diferentes".

# Gabriela Guillén

## sin noticias de Bertín en el primer cumpleaños de su hijo

Hace ya un año que nació el niño pero el cantante, que ha reconocido su paternidad sin hacerse las pruebas, sigue sin conocerle, salvo en fotos. La esteticista dice: "Todo el mundo sabe que es su cumpleaños, el que quiera saludarlo, bien, el que no..."

**P**arece mentira, pero ya ha pasado un año desde que Gabriela Guillén se convirtiera en mamá de un niño que no ha hecho más que darle felicidad. "Es lo mejor que me ha pasado en la vida", presume orgullosa. El día del primer cumpleaños del bebé tuvo que llevarle al médico de urgencia. Fue un pequeño problema de oídos, nada que no fuera de esperar con las bajas temperaturas en Madrid en esta época del año, por el que le prescribieron antibióticos.

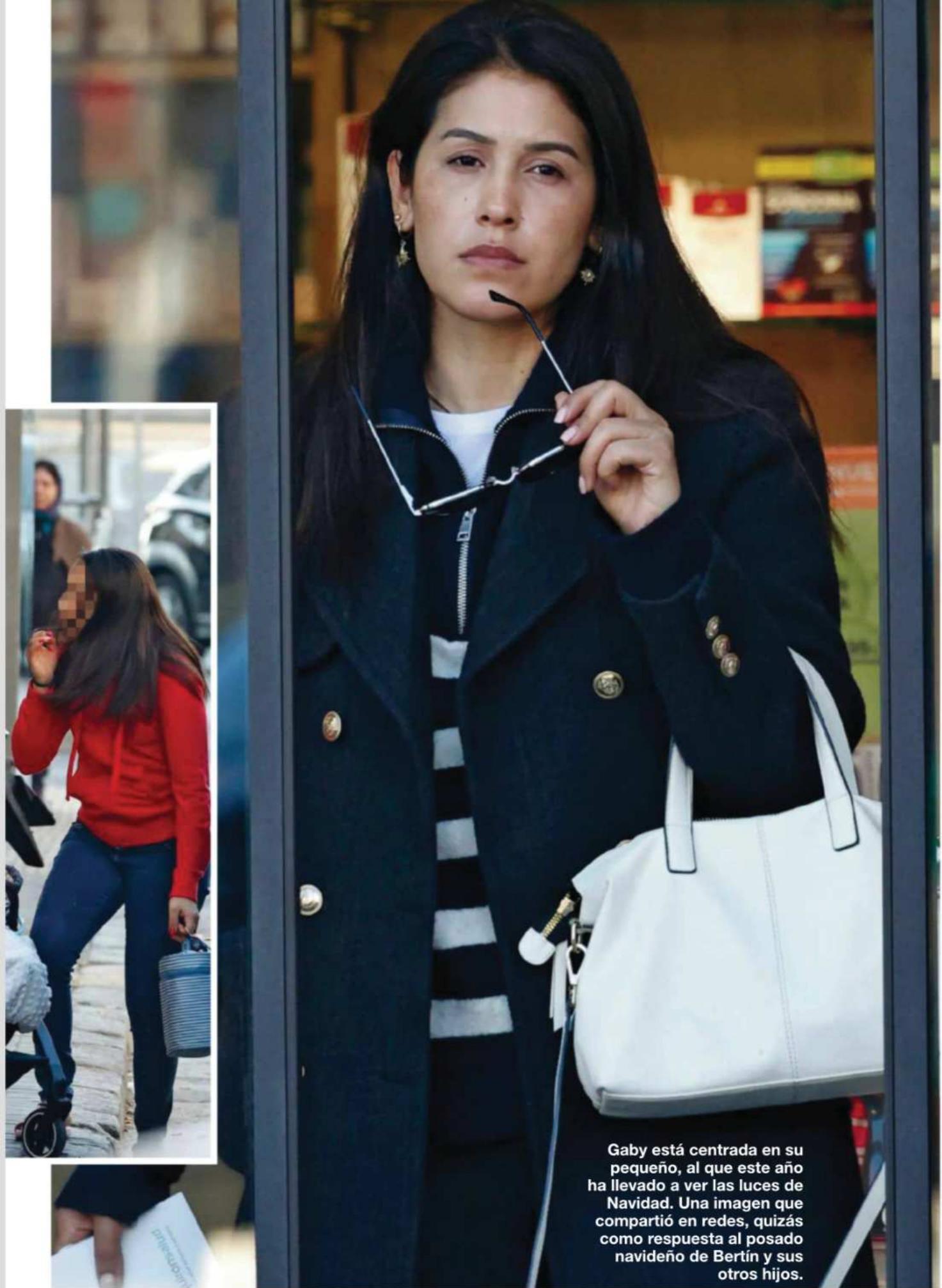
### Un padre ausente

Lo que al parecer tampoco esperaba Gaby era la llamada o la visita de Bertín Osborne. "Él sabe, todo el mundo sabe que es su cumpleaños. O sea, que el que quiera saludarlo, bien, el que no...". Ella, desde luego, asegura que no se negó a que el padre del niño (él aceptó la paternidad sin necesidad de hacerse las pruebas) estuviera presente cuando soplaba su primera vela. "Bueno, a ver, no es que estuviera invitado. Él sabe que es su cumpleaños. Lo más importante es que se preocupe". La joven madre está totalmente centrada en su bebé, y al nuevo año le pide "mucho trabajo, salud, tranquilidad, y paz para todos".



**Preocupada** por su salud

"Es enorme, maravilloso, se porta muy bien," cuenta Gaby de su niño, del que aún desconocemos el nombre, y al que llevó al médico por dolor de oídos.



Gaby está centrada en su pequeño, al que este año ha llevado a ver las luces de Navidad. Una imagen que compartió en redes, quizás como respuesta al posado navideño de Bertín y sus otros hijos.



## Matías Prats y Claudia Collado

### “Es un niño muy deseado”

El matrimonio de periodistas acudió feliz al concierto de Estopa en Starlite Madrid. Ella, embarazada de tres meses, reconoció que están deseando ver la carita de su bebé.

Tienen horarios incompatibles en Telecinco. Claudia se levanta de madrugada para trabajar en “La Mirada Crítica”, mientras Matías se encarga de la información deportiva después del Telediario de la noche. Por eso, cuando llega el fin de semana, la pareja intenta disfrutar de planes juntos, aprovechar al máximo antes de la llegada de su primer hijo. El sábado 28 de diciembre acudieron en Madrid al concierto de Estopa en Starlite Madrid y se mostraron encantados ante la idea de aumentar la familia. “Pues mira, ahora estoy bien ya. Ahora lo estoy disfrutando y estamos vi-

viendo un momento muy bonito. Pero he pasado un par de meses bastante fastidiada. Pero bueno, dentro de lo normal todo está bien. Estamos deseando verle la carita”, aseguró la periodista. Su marido no aprovechó la oportunidad para piropearla. “La verdad es que admiro su profesionalidad. No ha faltado al trabajo y tiene un horario bastante complicado”, aseguró. También desveló que Matías Prats padre está muy feliz con la buena noticia. “Está muy pendiente, muy abuelo ya, mi madre también muy ilusionada. Es un niño muy deseado”.

Agencias



Álvaro estaba feliz de tener a Sheila entre sus brazos.

# Sheila y Álvaro reencuentro pasional en el aeropuerto



Antes eran amigos especiales, pero ahora ya son pareja oficial. En el plató de "TardeAR", Álvaro le preguntó a Sheila si quería ser su novia, y ella aceptó encantada.

El sevillano fue a recoger a su chica, que se había marchado a República Dominicana con todo el clan Casas.

**N**adie apostaba por ellos, pero sorprendentemente, Álvaro Muñoz Escassi (51) y Sheila Casas (37) se han tomado las uvas juntos. Días antes de brindar por el nuevo año, el sevillano cogió su coche para ir al aeropuerto y recoger a su chica, que había viajado con su familia a República Dominicana para pasar la Nochebuena. Tras el vuelo transoceánico, Sheila aterri-

zó cansada, con moño y en chándal, pero a su chico no le importó lo más mínimo. Álvaro la abrazó como si llevaran meses sin verse. Después cogió su maleta para dirigirse al coche y disfrutar con Sheila del resto del día. Escassi la ha echado mucho de menos y así lo expresó en su Instagram. "Vuelve ya por Dios", escribió. ¡Qué intensidad!

Agencias



El colaborador de "Vamos a ver" asistió con su pequeña y rubísima hija Ginevra Ena, de ocho años.

# Ana Obregón y Alessandro Lequio juntos pero no revueltos

Asistieron al partido benéfico en favor de la Fundación Aless Lequio, y no coincidieron. Ella hizo el saque de honor y él siguió el encuentro desde la grada, con su hija Ginevra.

No pudo evitarlo. Muy emocionada se mostró Ana Obregón en el partido benéfico para recaudar fondos para la Fundación Aless Lequio. Todo un acontecimiento que reunió en el estadio del CF Fuenlabrada

de Madrid, el 28 de diciembre, a muchos VIP, con una respuesta que desbordó a los organizadores. Ella no centró toda la atención, porque al evento también asistió Alessandro Lequio, el padre de su hijo, fallecido en 2020 a los 27

años a causa de un sarcoma de Ewing. Ana y Lequio estuvieron juntos por una buena causa pero no se les vio cerca. Mientras ella hacía el saque de honor y atendía a los medios, el colaborador de "Vamos a ver" (Telecinco) se quedó en

la grada con su hija Ginevra Ena, de ocho años, fruto de su matrimonio con María Palacios. Ambos han afrontado de distinta manera el duelo por la muerte de Aless, y Alessandro padre no conoce todavía a su nieta Ana Sandra.



Obregón fue la encargada de presidir este evento solidario para recaudar fondos contra el cáncer.



Richy Castellanos, el organizador del evento; la presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso; el presentador Poty Castillo y Ana Obregón. Ellas hicieron el saque de honor.

## POLÍTICOS, ACTORES, PRESENTADORES... TODOS ARROPARON A ANA OBREGÓN Y A LA FUNDACIÓN ALESS LEQUIO

► La niña nació por gestación subrogada, utilizando material genético de Aless, en Miami, el 20 de marzo de 2023. Y aunque no ha contado con la compañía de su abuelo en estas fechas, ha disfrutado junto a su abuela/madre de unas estupendas Navidades,

cada vez más consciente de la alegría de estos días. Ella es la razón de vivir de Obregón, en shock ante el apoyo al encuentro solidario. "No tengo palabras para agradecer todo este cariño, apoyo, solidaridad... porque contra el cáncer hoy jugamos todos", decía

enjugándose las lágrimas. Y añadió: "Hoy el cielo va a brillar más que nunca... Hoy le metemos un golazo al cáncer". Lequio también tuvo unas palabras: "Estoy muy emocionado y agradecido por la respuesta. Yo soy vicepresidente de la Fundación, Ana es la presidenta, y estoy aquí por una buena causa".

Ana fue la encargada de hacer el saque de honor junto a la presidenta de la Comu-

nidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso. Y estuvo muy bien rodeada de amigos y familiares. Porque allí estuvieron sus hermanos Javier, Celia y Amalia y dos de sus sobrinas. Y, por supuesto, las "celebrities" convocadas por Richy Castellanos para esta edición del partido "Artistas Vs Famosos": Álvaro Múñoz Escassi, Joaquín Cortés, Manu Tenorio, Colate Vallejo-Nágera, etc.

Agencias



Patricia Cerezo no se perdió el evento. Juan Y Medio, detrás.



Colate Vallejo-Nágera, uno de los jugadores del partido solidario.



Raquel Perera se "alegró" de la felicidad de su ex, Alejandro Sanz, junto a Candela Márquez. "Ella es guapísima", dijo.



El actor Juanjo Ballesta, que acaba de presentar el libro "La vida mejor: El Bola, la fama, el cine y todo lo demás".



### Las mujeres Obregón

Celia y Amalia García Obregón, las hermanas de Ana, junto a las dos hijas de la segunda, Celia y Carolina Aresu.



El matrimonio,  
en Amalienborg.  
Ella eligió el  
mismo look  
que llevó para  
sus primeras  
fotografías  
oficiales de gala.

# Federico y Mary de Dinamarca

## reúnen a la familia en su primera cena de gala

Los Reyes reunieron al resto de miembros de la casa real danesa en el tradicional banquete de Año Nuevo Año, que presidieron por primera vez en Copenhague.



El príncipe Joaquín y su esposa Marie, que residen en Washington con sus dos hijos en común. A la derecha, la princesa Benedicta, hermana de Margarita II.

### El debut de Christian

El primogénito de Federico de Dinamarca tiene 19 años y ha debutado oficialmente como heredero en esta cena.

El año pasado era la reina Margarita quien presidía el tradicional banquete de Año Nuevo, en Copenhague, y en este 2025 ya le ha tocado el turno a su hijo Federico. El actual rey de Dinamarca y la reina Mary ejercieron de anfitriones en una cena de gala a la que asistieron otros miembros de la casa real danesa, destacando la presencia del príncipe Joaquín y su mujer Marie. Y es que son más que conocidas las diferencias entre los hermanos y las cuñadas, que parecen haber apartado para empezar el año con buen pie. Eso sí, evitaron el posado real conjunto en el Palacio de Amalienborg. A tener en cuenta también la presencia del heredero, el príncipe Christian, después de estar fuera de Dinamarca realizando labores de voluntariado; dicen que de esta manera se le ha intentado apartar un poco de su afición a las fiestas y la noche, como en su día se hizo con su padre...

### Aparente tranquilidad

Y en esta reunión familiar se hizo patente, sobre todo, el buen rollo entre los monarcas. Pasada la crisis en la que se vieron envueltos por las imágenes de Federico y Genoveva Casanova en Madrid, hace poco más de un año, el matrimonio real vive una etapa de tranquilidad, consolidándose en su puesto de monarcas. Ella, además, sigue ganando puntos y acaba de estrenar un podcast sobre la soledad y los jóvenes. Y siempre es un referente de estilo. Aquí llevó un vestido verde con el cuerpo de terciopelo, escote y mangas de encaje. Una apuesta ganadora que completó, además, con una espectacular tiara en plata, diamantes y esmeraldas.

Agencias



La noticia del acuerdo llega en plena campaña de Jolie con la película "Maria", sobre la soprano Maria Callas.

# **Angelina Jolie y Brad Pitt**

## Ilegan a un acuerdo de divorcio tras ocho años de batalla legal

Los actores pasaron de airear su amor y a sus hijos por medio mundo a embarcarse en un divorcio eterno que ha terminado con la actriz "exhausta", según ha confesado su abogado.



**Brad Pitt terminó su matrimonio con Jennifer Aniston para empezar una historia de amor con Angelina.**

## **ÉL, ALEJADO DE SUS HIJOS**

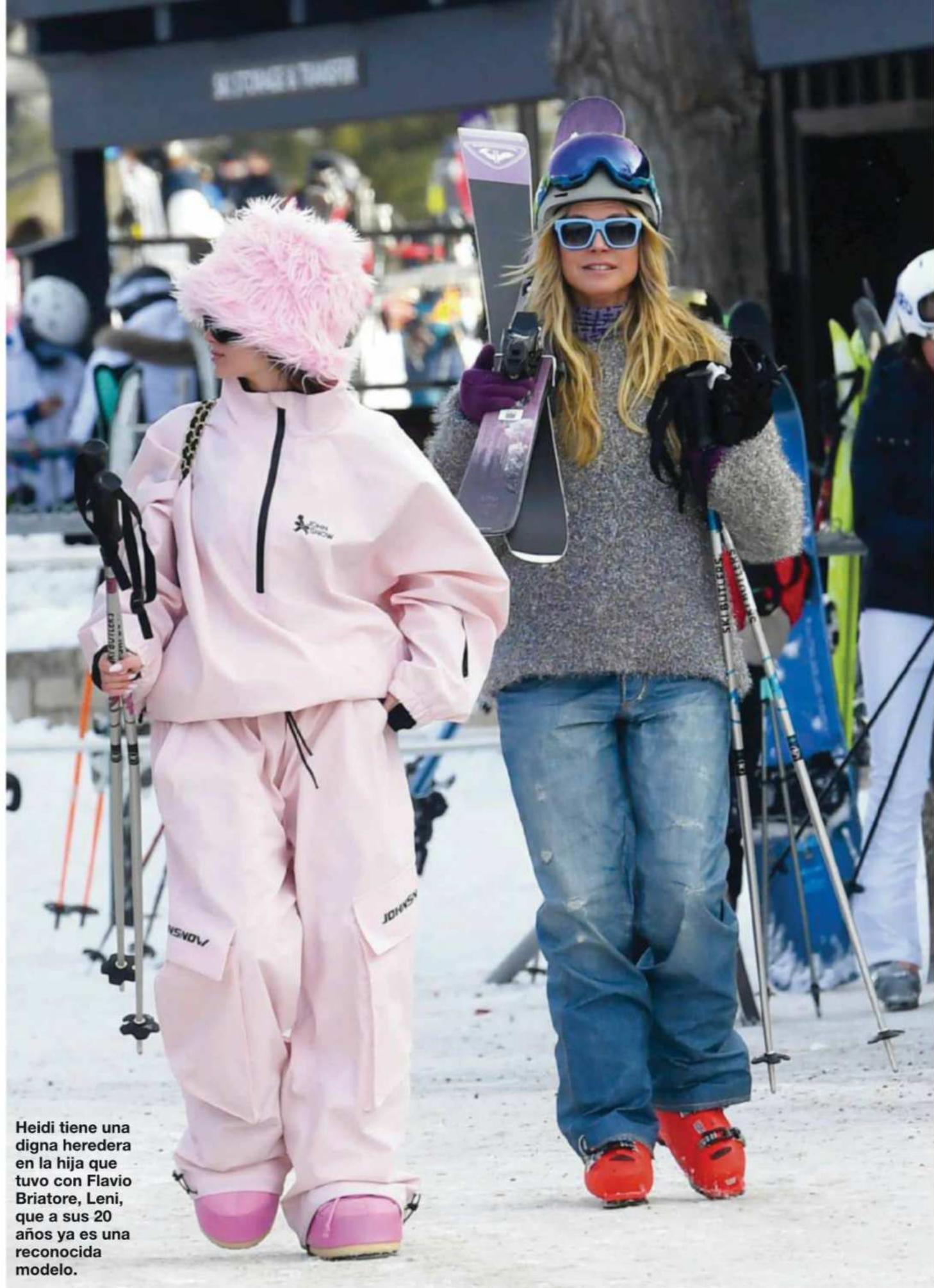
Durante estos ocho años de batalla legal, los seis hijos de la pareja (Maddox, Pax, Zahara, Shiloh y los mellizos Knox y Vivienne) se han ido posicionando junto a su madre. De hecho, a día de hoy, todos se han quitado el apellido Pitt. La actriz desveló en uno de los informes presentados en la demanda de divorcio, que el actor había sido violento con los niños. La foto es de 2011.



**B**rad Pitt y Angelina Jolie formaban una de las parejas más envidiadas de Hollywood. Cuando se paseaban por las alfombras rojas de los festivales eran todo amor y complicidad, junto a una tropa de niños que viajaban con ellos por medio mundo. Nada hacía presagiar el divorcio de Brangelina –como se denominó a la pareja–, y mucho menos que este haya sido tan complicado como el de la mítica película "La guerra de los Rose". Ocho años después de su ruptura, el abogado de la actriz ha confirmado que por fin han llegado a un acuerdo de divorcio, aunque no ha querido entrar en detalles.

"Hace más de ocho años, Angelina pidió el divorcio al señor Pitt. Ella y sus hijos dejaron las propiedades que compartían con el actor y se han enfocado desde entonces en encontrar la paz y sanar como familia. Angelina está exhausta, pero está aliviada de que esta parte ha terminado al fin", confesó el letrado en la revista "People". Ahora un juez deberá dar el visto bueno al acuerdo para que sea definitivo. Ambas partes han tratado de que se filtre la menor información posible y por ello han contado con un juez privado, una decisión muy compartida entre los famosos.

DM



Heidi tiene una digna heredera en la hija que tuvo con Flavio Briatore, Leni, que a sus 20 años ya es una reconocida modelo.



La modelo alemana sorprendió con su look, pantalón tipo vaquero y jersey gris. Detrás de ella, su marido, Tom Kaulitz.



# Heidi Klum

## Navidad en familia esquiando en Aspen

La modelo viajó hasta la popular estación de esquí en compañía de su marido y su hija. Allí han pasado estos mágicos días.

Fiel a su tradición invernal, Heidi Klum ha viajado a Aspen, Colorado, para pasar estos mágicos días en familia. Acompañada de sus hijas Leni y su marido, el músico y compositor Tom Kaulitz, la modelo ha disfrutado esquiando. Mientras ella estaba deslizándose por las pistas, su hija mayor, fruto de su relación con Flavio Briatore, Leni Klum, que también

es modelo, se quedó con su novio, Aris Rachevsky, en la cafetería. Para la ocasión, Leni eligió un conjunto de John Snow, valorado en 280 euros, que había llevado su madre días antes.

El look de Heidi también llamó la atención. La presentadora alemana eligió un pantalón tipo vaquero y jersey gris que resaltaba su estilo.

Agencias



### Amor en la nieve

La modelo Leni Klum, hija mayor de Heidi, prefirió quedarse en la cafetería con su novio, Aris Rachevsky.

# Deseos para 2025

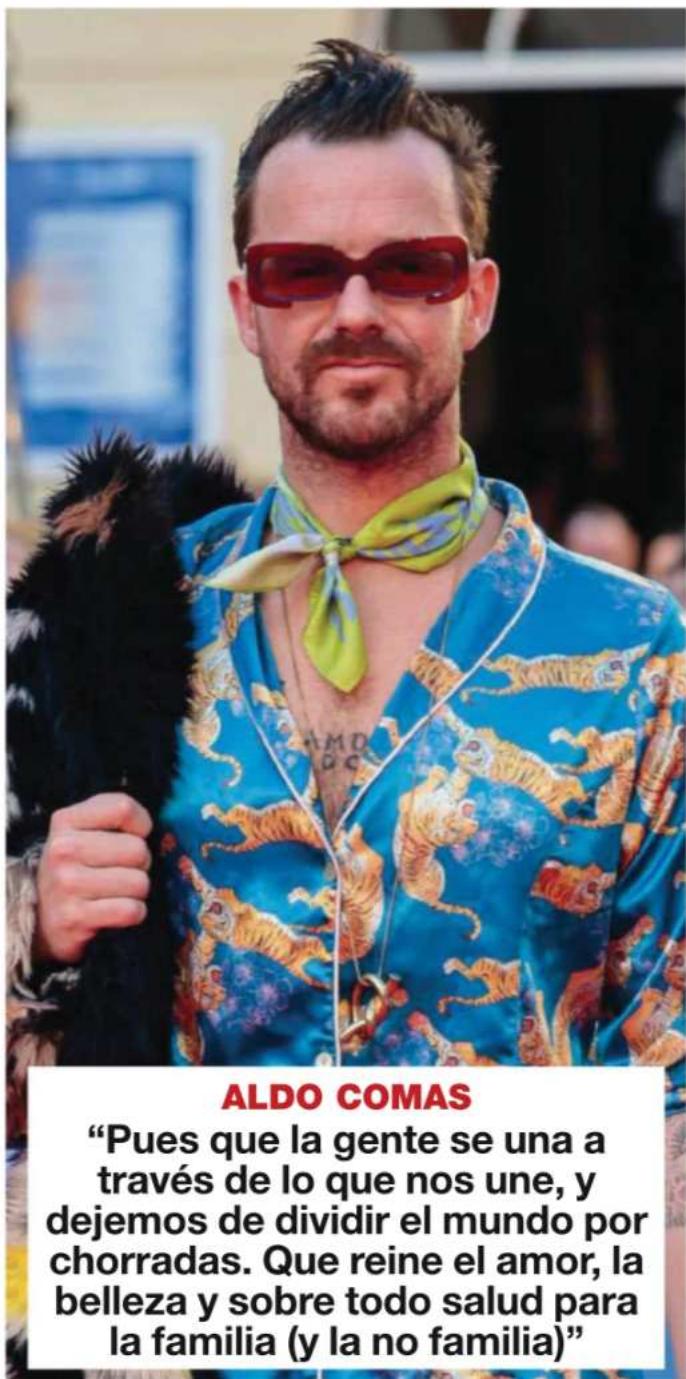
## los famosos nos desvelan qué le piden al nuevo año

Salud, fuerza, suerte, empatía, que no olvidemos a los afectados por la DANA, pasar más tiempo con los que queremos... y que este nuevo año nos sorprenda para bien, entre otras muchas cosas. Eso es lo que piden nuestras celebrities.



**TAMARA GORRO**

**“Paz mental, tranquilidad y salud. Solo eso”**



**ALDO COMAS**

**“Pues que la gente se una a través de lo que nos une, y dejemos de dividir el mundo por chorraditas. Que reine el amor, la belleza y sobre todo salud para la familia (y la no familia)”**



### JUAN AVELLANEDA

“Quiero seguir haciendo crecer Avellaneda y mi segunda línea See IOU, porque diseñar es mi terapia (y mi ruina en cafés).

Quiero viajar mucho más, ¡jalá a Corea, Japón o China! Y regalarme más tiempo a mí mismo y pasar más tiempo con Sergio, mi marido”



### ELENA TABLADA

“Mis deseos para 2025 son seguir creciendo como ser humano, queriéndome y cuidándome para dar lo mejor de mí a las personas que quiero”

### PAZ PADILLA

“Amor, ¿mi deseo? Ya no tengo deseo, solo le pido al universo que me dé fortaleza para soportar lo que me venga. Desear es esperar algo que no depende de ti. Prefiero pedir fortaleza”



### CRISTINA CIFUENTES

“Mis deseos para 2025 son muy básicos: salud para mi familia y seres queridos. Además de prosperidad y un poco más de concordia y entendimiento entre los españoles”

**ESTHER DOÑA**

"Para este nuevo año quiero expresar mi solidaridad para los afectados por la DANA. Deseo que 2025 esté lleno de éxitos personales y profesionales, alegrías para todos"

**ALASKA**

"Ja, ja, visto lo visto, lo único que deseamos es SALUD y recuperarnos lo mejor posible"

**CRISTINA HIGUERAS**

"Pues quisiera un mundo menos polarizado. Para eso es necesario fomentar la cultura. Solo las personas formadas tienen la capacidad de formar un criterio propio y no dejarse arrastrar por los movimientos totalitarios y populistas, cuyo avance es preocupante."

**ISABEL GONZÁLEZ.**

"Como soy hipocondríaca de manual, todos mis deseos pasan por tener salud. Para mí y para los míos. Pediría dejar de ser tan aprensiva, eso que ganaba!!!"

**ANTONIO ROSSI**

“2024 ha sido el año de mi gran cambio personal. Me he casado y estoy pleno en lo personal con mi chico Hugo. En lo profesional muy contento. Aspiro a mantener el equilibrio y disfrutar de cada instante”

**MAR REGUERAS**

“Con las nuevas tecnologías parece que nos hemos convertido en seres más superficiales y menos humanos. Así que además de Paz, espero que 2025 impregne al “ser humano” de AMOR Y EMPATÍA por el prójimo”

**MIQUEL VALLS.**

“Quiero un 2025 lleno de salud que nos permita vivir bien y con ilusión para emprender y afrontar los retos personales y profesionales que vienen. Quiero que el nuevo año me sorprenda. Por un 2025 lleno de amor y buen rollo entre todos”

**VALERIA VEGAS**

“Salud, también para los míos, porque todo lo demás lo tengo muy cubierto. Y que ganemos Eurovisión”

**SONSOLES ÓNEGA**

**“Un super feliz año para todos”**

**JORGE BLASS**

**“Mi deseo es que encontremos la ilusión y nos dé fuerzas para enfrentarnos a un año nuevo. Y que la Magia esté presente en nuestras vidas”**

**MÓNICA PONT**

**“Como dicen en México: muchas bendiciones. Mucha salud, amor y trabajo para todos. Que se puedan prever las desgracias. Yo en 2025 me vuelvo a vivir a España. Así que va a ser un buen año”**



### FIONA FERRER

“Mi deseo para 2025 es que todo lo que he sembrado este año pasado se vea cumplido. Este año mi deseo es cuidarme más y estar con los que quiero”

### BEATRIZ CORTÁZAR.

“Mi deseo es salud para todos y especialmente para mi queridísimo Raphael. En cuanto a la prensa del corazón, me encantaría dar la noticia de que la princesa Leonor ya tiene un novio o que Isabel Pantoja se reconcilia con sus hijos”

### MARILIA

“Salud, Amor, Prosperidad y claridad para todos. Que no olvidemos a los afectados por la DANA. Que nos unamos para tomar decisiones cuando algo no funciona. Que la Música nos siga uniendo. Que pueda realizar muchos conciertos para compartir canciones de mi último disco, ‘Bailar conmigo’”



### DANI DIGES

“Pues mis deseos son que por lo menos sea igual de bueno de lo que ha sido este año y sobre todo que no falte la salud”



**MEJOR  
SIGNO  
DE LA  
SEMANA**

**Arón Piper**

## **ARIES**

21-3 al 20-4

**SALUD:** Has sufrido un pequeño disgusto, pero has conseguido superarlo con la ayuda de los tuyos. Además, los resultados médicos que has recibido han sido muy satisfactorios. Así que no puedes empezar el año de mejor forma.

**AMOR:** Gracias a la influencia positiva del Sol, después de la tempestad llega la calma. Has pasado una mala racha debido a una ruptura. Ahora llega el momento de pensar en ti: diviértete y no pienses en comenzar una relación con la primera persona que aparezca en tu vida.

**FORTUNA:** Te caracterizas por tener una mente curiosa. Gracias a tus dotes de comunicación tendrás mucho éxito en todo lo que te propongas en el terreno laboral.

## **LIBRA**

24-9 al 23-10

**SALUD:** Debes seguir como hasta ahora, ya que eres la envidia de todo el mundo y tu buen humor se contagia. De todas formas, debes cuidar la sal en las comidas, y no te excedas demasiado.

**AMOR:** Seguramente estás exagerando las cosas con tu pareja. Haces lo que te da la gana porque para ti tu libertad es lo más importante, pero en una relación todo tiene que ser consensuado, recuerda. Con tu familia más directa puede haber algún roce.

**FORTUNA:** Según el Siete de Espadas el final de esta semana va a ser tenso. Vas a empezar a notar cambios en las altas esferas de tu trabajo. Te van a exigir más, no te niegues, pero sí debes pedir una compensación por el esfuerzo extra.

## **ESCORPIO**

24-10 al 22-11

**SALUD:** Te mereces mimarte un poquito más para estar más guapa. Últimamente, te has dejado bastante. Así que ponte en manos de una especialista en belleza. Esto hará que suba tu estado de ánimo.

**AMOR:** Esta semana tu pareja te va a dar una noticia importante. No te puedo decir si es buena o mala, porque los Astros no son claros, pero sí lo son en que no debes tomar decisiones precipitadas, medita antes de actuar.

**FORTUNA:** La carta del Seis de Oros me indica que vas a conseguir tus objetivos laborales, aunque los resultados no se van a hacer notar hasta finales de semana e incluso a principio de la siguiente. Así que no debes desesperarte.

# **HORÓSCOPO**

## **TAURO**

21-4 al 20-5

**SALUD:** Has empezado el año sintiéndote pletórica de energía y vas a estar muy activa. Eso es muy bueno, porque al estar tan ocupada, tus problemas para conciliar el sueño han desaparecido por completo.

**AMOR:** Parece que las cosas están saliendo como tú querías, aunque te vas a dar cuenta de que tu compañero no es tan efusivo como tú. Esto va a hacer que te decepciones un poco, pero será un error si decides poner punto y final a la relación por este motivo. Harás muchos planes familiares.

**FORTUNA:** No debes estancarte en el terreno profesional. Según me indica el Tres de Copas tendrás mucho éxito en el negocio que pusiste en marcha.

## **GÉMINIS**

21-5 al 21-6

**SALUD:** Ha llegado la hora de comenzar una dieta. En las últimas semanas te has pasado y el michelín aumenta por momentos, sabes que debes cerrar el pico para perder los kilos que te sobran y volver a recuperar el tipo. Tu estado de ánimo será bueno.

**AMOR:** Gracias a Marte vas a tener unos días muy intensos a nivel sentimental. Lo mejor es que te tomes las cosas con calma, ya que un pequeño malentendido con tu pareja puede enrarecer la situación. Con la familia las cosas saldrán bastante bien.

**FORTUNA:** Estos días se va a presentar una situación delicada, pero no debes preocuparte, ya que como buena Géminis vas a conseguir superarlo sin mucha dificultad.

## **SAGITARIO**

23-11 al 21-12

**SALUD:** Procura no hacer demasiados esfuerzos con esas pesas que te has comprado para hacer ejercicio en casa. No estás acostumbrada y puedes tener algún problema muscular. Tu estado de ánimo se puede ver afectado a finales de semana por un disgusto familiar.

**AMOR:** Por la influencia negativa de Urano vas a sufrir alguna desilusión sentimental, porque vas a descubrir rasgos de tu pareja que desconocías por completo y no te van a agradar. Pensabas que ese hombre con el que empezaste una relación era muy distinto a tu ex pareja.

**FORTUNA:** Llevas tiempo esperando buenas noticias laborales, según el Uno de Oros ha llegado el momento.

## **CAPRICORNIO**

22-12 al 20-1

**SALUD:** Estos días no te estás sintiendo muy bien debido a un resfriado invernal que no consigues curar. Si lo ves necesario, acude a tu médico de cabecera para que te recete algo. De todas formas, tu estado de ánimo no puede ser mejor.

**AMOR:** Te aconsejo que pienses si realmente tu relación te satisface, de un tiempo a esta parte estás un poco apática en el amor y solamente quieres divertirte con tus amigos.

**FORTUNA:** Llevas tiempo asociado con un amigo y ha llegado el momento de que te independices profesionalmente. Eres una persona que no necesitas de otros para triunfar en el trabajo. El número cero y el color blanco te van a dar mucha suerte esta semana.

# SCOPO

## CÁNCER

22-6 al 22-7

**SALUD:** Estos días no te estás sintiendo bien anímicamente. Probablemente estás entrando en una de tus malas rachas. Tienes que intentar calmarte y arreglar el problema o problemas que te amargan. Si tienes que pedir ayuda psicológica, no lo dudes.

**AMOR:** Según el Siete de Copas tendrás que hacer una reflexión importante en el terreno sentimental. Debes ser sincera contigo misma y confesarte si eres feliz. Si no tienes pareja, seguirás igual porque te cierras al amor.

**FORTUNA:** Según el Uno de Oros vas a empezar a organizar un viaje para dentro de unos meses. No te fies de las gangas porque luego te puedes arrepentir. Estudia todas las ofertas.

## LEO

23-7 al 23-8

**SALUD:** El cuerpo te está empezando a dar señales para avisarte de que algo no va bien. Es importante que hagas caso y visites a tu médico para poder poner remedio cuanto antes. Tu estado anímico será positivo.

**AMOR:** Debes controlar tu carácter. Esa falta de paciencia hacia tu pareja se debe a que hay situaciones del pasado que no has llegado a perdonar del todo. Lo mejor es que habléis para solucionarlo lo más rápido posible.

**FORTUNA:** Según me indica el Cuatro de Espadas va a llegar alguien a tu trabajo que te dé mala espina desde el principio. No te dejes llevar por tus impulsos y dale una oportunidad, ya que más adelante te puede enseñar cosas nuevas para ti.

## ACUARIO

21-1 al 18-2

**SALUD:** Esta semana te vas a sentir radiante tanto por fuera como por dentro. De todas formas, es aconsejable que no te desmelenes y empieces a hacer excesos otra vez. Debes seguir cuidándote como hasta ahora.

**AMOR:** Estás muy cansada de sentirte sola, aun cuando tienes pareja. Por eso, en los próximos días vas a tomar una decisión importante, vas a poner punto y final a tu relación. Al principio será muy doloroso, pero a la larga es lo mejor que te puede pasar. Pronto empezarás una nueva etapa en tu vida.

**FORTUNA:** El Dos de Espadas me dice que a nivel laboral te pasa lo mismo que en el amor: te cuesta tomar decisiones arriesgadas y el temor te paraliza.

## PISCIS

19-2 al 20-3

**SALUD:** Notas que te cuesta un poco abrocharte el pantalón. Es hora de controlar lo que comes y empezar a hacer algo de deporte. Ya verás como pronto vuelves a ser la de hace unos meses. Te has pasado en estas Fiestas.

**AMOR:** Siento decirte que la persona que está a tu lado no tiene la intención de hacerte feliz. No se plantea la relación como lo estás haciendo tú. Te aconsejo que no te entregues al cien por cien porque luego puedes pasarlo mal. Será mejor que no hagas planes de futuro.

**FORTUNA:** Segundo el Tres de Espadas va a ser evidente que hay personas en tu trabajo que quieren tu puesto. No debes preocuparte porque estás bien respaldada.

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

Por Nati Minerva.

## 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+5=28; 2+8=10; 1+0=1  
El resultado es el 1, por lo que éste será nuestro número natal.

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9

- 1 No debes sentir celos de tu pareja. No te miente.
- 2 En tu trabajo habrá cambios importantes que te beneficiarán.
- 3 Vas a hacer muchos planes con tu familia. Estarás feliz.
- 4 Es el momento de hacer un cambio de hábitos.
- 5 Vivirás momentos inolvidables con tu pareja.
- 6 Tus problemas digestivos se van a solucionar.
- 7 Tendrás mucha suerte con los juegos de azar.
- 8 Se arreglarán los problemas con un familiar.



PEOR  
SIGNO  
DE LA  
SEMANA

Àngels Barceló

## VIRGO

24-8 al 23-9

**SALUD:** Estás cometiendo excesos. Es mejor que frenes si no quieres tener problemas de salud. Tienes la agenda repleta de compromisos sociales, pero es mejor que selecciones y tomarte algún día tranquilo.

**AMOR:** Te crees que siempre va a estar a tu lado, pero las relaciones se desgastan si no hacéis ambos el esfuerzo de mantenerla. Respecto al terreno familiar, habrá un pequeño malentendido que tendrás que arreglar para que no llegue a mayores.

**FORTUNA:** Según el Seis de Espadas es una mala semana para empezar un proyecto nuevo, no está suficientemente madura esa idea.



# PASIÓN POR EL MUNDO DEL MOTOR

# CAR AND DRIVER

Nº327 • ENERO/FEBRERO • 34 IVA incluido • Cuotas 1.5M DINERA



AVALANCHA  
2025  
MÁS DE 20  
LANZAMIENTOS  
CONFIRMADOS

GIGANTES  
LOS MEJORES  
VENIDOS DE CHINA

FAMILIARES  
CON CARÁCTER  
NUEVOS SKODA  
KODIAQ Y FORD  
KUGA, A EXAMEN

RESURRECCIÓN  
MCLAREN RECUPERA  
EL TRONO F1

# RENAULT 5



TECNOLOGÍA  
Y ESPÍRITU  
MODERNOS  
CON EL MEJOR  
LEGADO

Comparativas, novedades, tecnología...

¡TE APASIONARÁ!

# TU AÑO ESTRELLA

Todo lo nuevo para estrenar 2025 a lo grande

**COSMOPOLITAN**

LICENCIADO EN 2024 DE 2025  
DISTRIBUIDA POR  
GRUPO ZUMA PRESS INC.

**HAPPY NEW SEX**  
TENDENCIAS Y  
ACCESORIOS PARA  
DISFRUTAR MÁS

**MARÍA BECERRA**  
«Me gusta lo que  
veo cuando me  
miro en el espejo»

**STAR TRICKS**  
LOS MEJORES  
TRUCOS DE  
BELLEZA DE  
LOS FAMOSOS

**EXTRA FUTURO**  
ASÍ SERÁ TU AÑO  
SEGÚN EL TAROT  
Y LOS ASTROS

**SALTE CON  
LA TUYA**  
NEGOCIAR COMO  
UNA AGENTE DEL FBI  
ES (MISIÓN) POSIBLE

**Let's  
play!**

Juega y gana con los  
minivestidos de fiesta,  
los abrigos fabulosos y el  
maquillaje superglossy



**ADEMÁS, 'BEST SELLER'  
DE MEGAN MAXWELL**  
¡Elige tu favorito!

**POR SÓLO 3,95 €**