

Gente

AÑO 9, NÚMERO 335
19 - 26 MAYO 2017

A CORUÑA | ALICANTE | ÁVILA | AVILÉS | BADAJOZ | BILBAO | GIJÓN | MÁLAGA | MURCIA | OVIEDO | PALEN
PAMPLONA | SEGOVIA | SEVILLA | TOLEDO | VALENCIA | VALLADOLID | VIGO | VITORIA-GASTEIZ | ZARAGOZA



Gentesana

“Intento comer en casa por salud”

La actriz y presentadora **Cayetana Guillén Cuervo** cuenta a GENTE sus rutinas diarias para cuidarse, entre las que destaca la natación, un deporte al que define como “cura emocional”.

GRATIS 100€

VALIDA EN MÁS DE 10 TIENDAS MARINA D'OR

- NIÑOS GRATIS
- NUEVA ZONA INFANTIL BALNEARIO
- BARRA LIBRE EN BUFFETS GRATIS...

TU MEJOR VERANO... ¡EN MARINA D'OR!
Más novedades y gratuidades en páginas interiores

SEGURIDAD | PÁG. 4

200.000 entidades de 150 países sufrieron el ciberataque

El virus se propagó a través del correo electrónico y afectó a grandes empresas como Telefónica, gobiernos locales y el sistema de salud público británico ● La agencia de cooperación policial europea Europol investiga el alcance y la autoría

JUSTICIA | PÁG. 4

El PP pide que Rajoy testifique por vídeo

El presidente del Gobierno tendrá que declarar como testigo en la trama Gürtel



POLÍTICA | PÁG. 4

Cuenta atrás para las primarias

Susana Díaz parte como favorita de la votación, que se celebrará este domingo 21 ● La presidenta andaluza consiguió 6.539 avales más que Pedro Sánchez, considerado el segundo en las encuestas, por delante de Patxi López ● El día 15 se celebró un debate en Ferraz entre los tres aspirantes



DEPORTES | PÁG. 6

Juego de tronos en la lejana Estambul

El Real Madrid buscará su décimo entorchado continental en la ciudad turca ● Su rival en semifinales será el Fenerbahçe, dirigido por el entrenador más laureado: Obradovic



LA FRASE

"Abandono el proyecto por los insultos y el trato humillante"

Antonio Banderas

El actor argumentaba así la marcha atrás en su objetivo de crear un espacio cultural en su Málaga natal, tras las críticas en referencia al concurso público.

LA CIFRA

400.000

La libertad de Francisco Granados tiene un precio

El que fuera número del Gobierno de la Comunidad de Madrid, Francisco Granados, ya sabe cuánto cuesta la fianza que le permitiría salir de prisión. Casi medio millón de euros es la cifra impuesta por el juez Eloy Velasco, quien decretó el ingreso en prisión del exconsejero el 31 de octubre de 2014 por su presunta implicación en la causa por el caso Púnica.

EL PERSONAJE



En menos que canta un gallo

Manel Navarro cerró su participación en Eurovisión con un último puesto que le ha hecho el centro de todo de tipo de críticas y 'memes'.

EDITA:
GENTE EN MADRID, S.L.

EDITOR:
FERNANDO IBÁÑEZ

REDACTORA JEFE:
MAMEN CRESPO

COORDINACIÓN:
LILIANA PELLICER

REDACCIÓN:
FRANCISCO QUIRÓS
JAIME DOMÍNGUEZ

JEFE DE FOTOGRAFÍA:
CHEMA MARTÍNEZ

JEFE DE MAQUETACIÓN:
CARLOS ZUGASTI

MAQUETACIÓN:
ENRIQUE ALONSO

COLABORADORES:
MIGUEL HERNÁNDEZ
(Redacción)

ALBERTO ESCRIBANO
(Redacción)

STELLA MIRALLES
DE IMPERIAL
(Fotografía)

**SECRETARIA
DE REDACCIÓN:**
ELENA HORTA

**DIRECTOR DE
GRANDES CUENTAS
Y ACC. ESPECIALES:**
CARLOS ECHEGUREN

JEFE DE MARKETING:
RAFAEL VARA

**COORDINADORA
DE PUBLICIDAD:**
ANA SÁNCHEZ

DISEÑO GRÁFICO:
PATRICIA MARTÍNEZ

REDACCIÓN:
CONDE DE PEÑALVER, 17
1A PLANTA
28006, MADRID

TELÉFONO:
91 369 77 88

E-MAIL:
info@genteenmadrid.com

CONTROLADO POR:



EL PERIÓDICO GENTE
NO SE RESPONSABILIZA
NI SE IDENTIFICA CON
LAS OPINIONES QUE SUS
LECTORES Y COLABORADORES
EXPONGAN EN SUS CARTAS
Y ARTÍCULOS

Nos llamamos

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

El domingo se despejarán todas las incógnitas. Los socialistas votarán y elegirán al secretario general que guiará los pasos del PSOE en los próximos años. Pero antes de mirar al futuro, el nuevo dirigente tendrá que recuperar un partido completamente fracturado, en el que la unidad prácticamente no existe. Si alguien todavía dudaba de esa crisis interna, los propios candidatos la confirmaban el lunes en el debate que protagonizaron. El enfrentamiento lo centraron Susana Díaz y Pedro Sánchez, dejándose claro y afirmando ante los españoles que sus hojas de ruta para el PSOE son totalmente distintas. La andaluza no dudó en echarle en cara sus malos resultados y que le han dejado de apoyar los expresidentes González y Zapatero. Pedro Sánchez volvió a ampararse, una vez más para defenderse, en el apoyo que dio su partido con la abstención al Gobierno del Partido Popular.

Aunque parezca que no, hay un tercer candidato, Patxi López, que volvió a repetir que lo primero que hará si gana es llamar a sus dos contrincantes por teléfono para decirles que se acabó la broma. Parece difícil, por mucho que busque el consenso, que lo vaya a encontrar entre Díaz y sus partidarios y Sánchez y los suyos. Pero

López no cesa en su empeño. ¿Harán lo mismo Susana y Pedro? El domingo tendremos la respuesta y sabremos si el ganador incluye a los perdedores o si prefiere dejarlos fuera. En este último caso, todo apunta a que las primarias no resolverían nada, porque el partido continuaría completamente dividido. Solo dos días para saber si Susana y Pedro levantan al teléfono porque Patxi ha dejado claro que él sí lo hará.



LA FOTO DE LA SEMANA



La Infanta Sofía y la comunión de toda la Casa Real

La hija pequeña de los Reyes tomó el sacramento el pasado miércoles 17 de mayo en la parroquia de Nuestra Señora de la Asunción, en el madrileño barrio de Aravaca, con el resto de los niños de su clase. En esta celebración no faltaron los Reyes eméritos, Don Juan Carlos y Doña Sofía.

EL SEMÁFORO



Una mala costumbre para dejar en la cuneta

El atropello de un ciclista en Ciudad Real por parte de un camionero que se dio a la fuga es el último episodio de unos accidentes que, por desgracia, se están repitiendo en los últimos días.



Velasco deja a otro el 'marrón' de la Púnica

El Consejo General del Poder Judicial ha adjudicado un nuevo destino al juez Eloy Velasco, quien dejará de este modo la instrucción de dos casos tan delicados como la Púnica y Lezo.



En Francia sí creen en un 'Macrogobierno'

El nuevo presidente galo, Emmanuel Macron, ha anunciado la composición de su Gobierno, con ministros de cinco partidos diferentes. Un ejemplo de diversidad del que tomar nota.



@gentedigital



TU MEJOR VERANO ¡LLENO DE NOVEDADES!

25
Años Contigo



NUEVA

**ZONA INFANTIL
BALNEARIO**

INDEPENDIENTE, INSONORIZADA
Y GRATUITA HASTA LOS 2 AÑOS!

GRATIS
ALOJAMIENTO NIÑOS

NUEVOS
ESPECTÁCULOS

NUEVAS
INSTALACIONES

GRATIS
BARRA LIBRE EN BUFFETS

GRATIS
ANIMACIÓN, SHOWS...

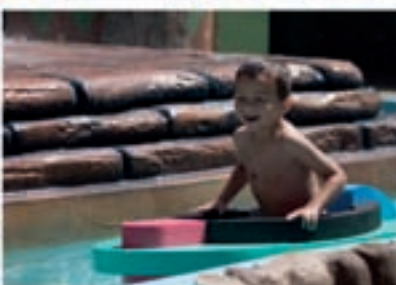
NUEVOS
TRATAMIENTOS

GRATIS
100€

VALIDA EN MÁS DE 10 TIENDAS MARINA D'OR

TARJETA
REGALO DE
50 Ó 100€ SEGÚN ESTANCIAS

8 PARQUES
DE OCIO PARA TODAS LAS EDADES



LLAMA Y RESERVA YA CON NUESTROS PRECIOS
ESPECIALES 25 ANIVERSARIO. ¡TE ESPERAMOS!
Infórmate en tu Agencia, en marinador.com y en el

964 72 72 70





Los tres candidatos antes del debate del pasado lunes

Recta final para elegir al líder del PSOE, con Díaz como favorita

La votación se celebrará el domingo ● El partido decidirá el nombre de su secretario general después de que Sánchez dimitiera el pasado 1 de octubre octubre, tras lo que se formó una gestora ● El día 15 debatieron en Ferraz

PATRICIA CRISTÓBAL
@pcristobal_

A tres días de que los 187.360 militantes socialistas elijan al nuevo secretario general del partido, las previsiones apuntan a que la presidenta de la Junta de Andalucía, Susana Díaz, ganará las primarias que se van a celebrar el domingo, convirtiéndose en la líder de la formación, por delante del exsecretario general socialista, Pedro Sánchez y,

LOS DÍAS 17 Y 18
DE JUNIO SE
CELEBRARÁ
EL CONGRESO
DEL PARTIDO

DÍAZ OBTUVO
6.539 AVALES
MÁS QUE
SÁNCHEZ HACE
UN MES

en último lugar, el exlehendakari Patxi López. La recogida de los avales, en la que la candidata aventajó a Sánchez en 6.539 respaldos, se ha entendido como la primera prueba de su probable victoria.

Sin embargo los candidatos apuran los últimos minutos de la campaña para ganar adeptos, proclamarse favoritos en las urnas y redirigir el rumbo del PSOE, después de que Sánchez dimitiera el 1 de octubre, pasando el partido a estar dirigido por una

comisión gestora presidida por Javier Fernández.

La cita del domingo será la segunda ocasión en la que se emplee este método de primarias, que se inauguró hace tres años, cuando fue escogido Sánchez frente a Eduardo Madina y José Antonio Pérez Tapias. Después, el PSOE celebrará su congreso los días 17 y 18 de junio, cuando se revisarán los estatutos del partido, se ratificará al nuevo secretario general y se nombrará al resto de miembros de la

dirección de la agrupación.

Campaña crítica

En los últimos días de campaña, las alusiones entre los candidatos han sido tensas, especialmente entre Díaz y Sánchez, mientras que López se ha mantenido al margen de los ataques.

En concreto, el exsecretario ha centrado su discurso de estas pasadas jornadas en cargar contra la abstención del PSOE en la investidura de Mariano Rajoy, mientras que Díaz ha criticado los "malos" resultados que cosechó el partido en las dos últimas elecciones generales con Sánchez al frente.

"Hay quien se ha presentado dos veces y el PSOE ha tenido los peores resultados de la historia", le espetó Díaz. Por su parte, el diputado vasco criticó que el debate se haya centrado en el pasado y en lo que calificó de "el error" de la abstención.

Hay quien se ha presentado dos veces y el PSOE ha tenido los peores resultados de la historia", le espetó Díaz. Por su parte, el diputado vasco criticó que el debate se haya centrado en el pasado y en lo que calificó de "el error" de la abstención.

Debate tenso

El 15 de mayo se celebró en Ferraz el único debate entre los tres aspirantes que ha tenido lugar durante la campaña, con una conversación tensa y repleta de reproches, especialmente entre los dos favoritos, mientras que López ejerció el papel de apaciguador, criticando que los otros dos candidatos se centraran en los antecedentes del partido, insistiendo en la necesidad de poner fin a las "peleas" que existen entre socialistas.

El PP pide que Rajoy testifique por vídeo sobre la Gürtel

GENTE

El PP ha presentado un escrito ante el tribunal en el que solicita que la declaración del presidente del Gobierno, Mariano Rajoy, como testigo de la Gürtel sea "a través del sistema de videoconferencia", alegando que se dan los requisitos exigidos en la ley.

En este sentido, han explicado que se dan las "razones de utilidad y orden público" para que se produzca esta declaración por videoconferencia. Además, han concretado que ese es el medio "menos perturbador" para el desempeño de las funciones del cargo del presidente del Ejecutivo, defendido también que concurren motivos de seguridad y orden público. También han señalado que declarar por este método es una práctica muy extendida en el ámbito judicial penal.

El Congreso pide exhumar los restos de Franco

El Congreso ha aprobado una proposición no de ley del PSOE que insta al Gobierno a ampliar la Ley de Memoria Histórica para, entre otras cuestiones, exhumar los restos de Franco del Valle de los Caídos. El texto busca que la zona deje de ser un lugar de "memoria franquista y nacional católica" y se convierta en un espacio para la cultura de la reconciliación.

Un ciberataque paraliza a 150 países

El virus fue enviado por correo electrónico ● Se han visto afectadas 200.000 organizaciones, como grandes empresas y gobiernos locales

E.P.

Más de 200.000 organizaciones de al menos 150 países, entre ellos España, se han visto afectadas por un ciberataque "sin precedentes en la historia" en la que se ha utilizado un virus enviado por co-

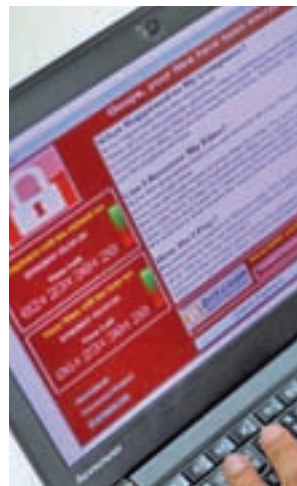
reo electrónico por el que los 'hackers' exigían el pago de dinero en 'bitcoins' a cambio de liberar los sistemas.

Las víctimas son en muchos casos empresas, algunas de ellas grandes corporaciones, y decenas de gobier-

nos locales que anunciaron la suspensión de sus servicios durante varias horas para que la agencia de cooperación policial europea Europol investigara el ataque y pudiera esclarecer su autoría.

Sistema de emergencia

Entre los objetivos alcanzados figuran entidades españolas como Telefónica, así como el sistema de salud pública británico y entidades financieras rusas. Todas estuvieron obligadas a iniciar el protocolo de emergencia, apagando los ordenadores.



Ciberataque mundial

El Congreso reprueba al ministro de Justicia

Los partidos critican que Catalá haya "obstaculizado" la acción de la Justicia

GENTE

Rafael Catalá se ha convertido en el primer ministro de la Democracia reprobado por el pleno del Congreso, después de que el pasado martes todos los grupos parlamentarios,

salvo el PP, consideraran que el responsable de Justicia ha "obstaculizado" la acción de los tribunales en las causas judiciales por delitos relacionados con la corrupción. Igualmente, han sido reprobados por la misma cámara y mismos motivos el primer fiscal general del Estado, José Manuel Maza, y el fiscal jefe Anticorrupción, Manuel Moix.

Gente *sana*

Cayetana Guillén Cuervo

*“Lo que más me gusta es nadar;
para mí, es una cura emocional”*

*Ensalada,
gazpacho...*
con mesura, sin llegar al empacho

CROSSFIT
*una moda dura
pero saludable*

SOL Y BRONCEADO

no es oro todo lo que reluce

La llegada del verano y sus altas temperaturas inducen cada año a realizar una serie de cambios en la alimentación, apostando por comidas más frescas y menos pesadas que se convierten en los básicos del menú. Además, cobran especial importancia las comidas que favorecen la hidratación.

Por todo ello, conviene tener cuidado y ser consciente de que no todos los productos que relacionamos con el verano y que consumimos durante estos meses son sanos si los tomamos a deshoras o abusamos de ellos.

Así se lo explica a GENTE el doctor y nutricionista Rafael Gómez y Blasco, quien recalca que una comida sana, aunque esté basada en verduras y hortalizas, puede convertirse en nuestro enemigo y

ser una bomba de calorías si nos alejamos de las recetas saludables o si hacemos un uso desmesurado de las salsas, el aceite o el pan. Por ello, los dietistas señalan que es importante conocer a fondo

cada alimento y sus diferentes propiedades.

Platos típicos

La ensalada, el gazpacho o el salmorejo son tres de las rece-

tas más recurrentes durante el verano. Sin embargo, conviene echarle imaginación y optar por añadir alimentos que aporten beneficios saludables, como las hortalizas. En este sentido, los nutricionis-

tas apuntan al tomate, las endibias, los pepinos o las berenjenas como algunos de los productos que se pueden agregar sin riesgo de sufrir sobrepeso. Además, en el caso de las ensaladas se puede op-

Alimentos saludables de los que no hay que abusar

Con el verano llega la época de algunos **productos típicos** aparentemente saludables que pueden no ser sanos si se consumen **en exceso o abusando de ingredientes** como el aceite y el pan, por lo que conviene conocer sus propiedades

POR **Patricia Cristóbal** (@pcristobal)

tar por recetas poco tradicionales que incorporen productos como las legumbres, que suelen quedar olvidadas en el verano. En este sentido, una de las opciones más destacadas es la de las ensaladas frías que combinen hortalizas de temporada con lentejas o ensaladas templadas, además de alubias blancas y hortalizas asadas.

Cremas templadas

Las cremas de verduras constituyen otra apuesta saludable y nutritiva contra el calor, con opciones como las cremas de guisantes o alubias que se sirven frías o templadas.

Los nutricionistas también recuerdan que el cambio de estación abre posibilidades de cambiar la manera de cocinar, y subrayan la cocción de alimentos y el uso de la parrilla y la brasa. ●



Ensalada

Se puede tomar a diario **siempre que se aliñe de forma adecuada** y no se abuse de salsas o frutos secos

Las ensaladas pueden, y deben, ser tomadas durante el verano a diario... siempre que se aliñen de la forma adecuada y, especialmente, con moderación. Para que cumpla su función de alimento sano, es preferible utilizar aceite de oliva para condimentarla y tener cuidado en la cantidad de frutos secos, quesos y aceitunas con las que la acompañamos.

Una ensalada correcta aporta una gran cantidad de fibra, vitaminas y oligoelementos fundamentales para la salud, pero si predominan aliños como el vinagre de módena o salsas precocinadas pueden multiplicar sus calorías y perder su efectividad.

Por ello, es fundamental que abunde la lechuga, el tomate, el maíz, la zahanoria, la rúcula, la remolacha y la cebolla, entre otros productos.



Gazpacho

Los dietistas lo recomiendan para el verano al **prevenir la deshidratación** y no aportar demasiadas calorías

El gazpacho es la sopa fría más conocida y valorada del verano. Aporta hidratación, vitaminas y sales minerales y eso le convierte en uno de los platos estrella de estos meses. Por su escaso aporte calórico, se puede tomar como primer plato con una guarnición de verduras, aunque también es idóneo como tentempié e incluso como refresco, ya que se ha consolidado como uno de los antídotos perfectos para prevenir la temida deshidratación, apunta Gómez y Blasco.

Es por ello que en los meses de calor es uno de los alimentos de los que más se abusa, pero, de acuerdo con las recomendaciones del doctor, se debe controlar la cantidad de sal y aceite para mantener sus propiedades dietéticas y que no se convierta en un enemigo de la salud y la forma física.



Salmorejo

Considerado una gran apuesta del verano, **es bastante contundente** y se debe moderar su consumo diario

El salmorejo es la versión contundente del gazpacho, puesto que, además del tomate, requiere abundante aceite de oliva y pan. Además, la receta tradicional va acompañada de jamón y huevo cocido, con lo que su contenido calórico es mucho mayor. Por eso, y a diferencia de lo que habitualmente se piensa, no se debe consumir libremente, según advierten los nutricionistas.

No obstante, se trata de una fuente importante de vitaminas A y C, fibra, ácidos grasos protectores, hidratos de carbono y proteínas de alta calidad biológica. Todo ello le convierte en un compañero indispensable para el verano, siempre que se tome con moderación y preferentemente durante el día, evitándolo como cena.



Continúa la preparación física de cara al verano

Tras meses de **rutina cardiovascular**, te proponemos otra **de fuerza y peso**, con ejercicios a realizar en **cinco repeticiones para principiantes y diez para avanzados**, por diez rondas cada uno, de mano del entrenador Javier Sánchez Núñez, de GigantsFit.com

POR **GENTE** (@gentedigital)



'Squats' del miembro inferior

1. En primer lugar, se coloca un banco de referencia para realizar correctamente una serie de sentadillas y evitar lesiones, llevando a cabo el ejercicio con carga para desarrollar más la fuerza.



'Split' del miembro inferior hacia atrás

2. En este paso se realiza una zancada hacia atrás, situando la rodilla que está en la parte posterior lo más cerca del suelo y por debajo de la cadera, haciendo la delantera el mayor esfuerzo de empuje.



'Push ups' del miembro superior

3. A continuación, realiza una flexión de brazos con las manos a la altura de los hombros y, en el momento de empuje, lleva a cabo una rotación lateral hacia el techo, manteniendo contraído el abdomen.



Plancha abdominal 'Core'

4. Para finalizar, coloca el cuerpo en paralelo al suelo, apoyando los antebrazos y la punta de los pies y activando abdomen y glúteos. Fija la posición 20 segundos, dejando diez de descanso entre cada serie.

YNSADIET NUTRIOX program

Nuestra nueva App te ayudará a seguir tu dieta y a fomentar un estilo de vida saludable con el sistema más completo y novedoso del mercado

NUEVA APP

DISPONIBLE EN Google play Disponible en el App Store

TU DIETA SIEMPRE A MANO

SISTEMA MULTIDISCIPLINAR

Dietasol www.dietasol.com

YNSADIET NUTRIOX program www.nutrioxprogram.com

Te ayudamos a controlar tu peso y a mejorar tu calidad de vida

Ynsadiet www.ynsadiet.com

LA VENTANA NATURAL MEJOR FRANQUICIA EN EXPANSIÓN

LA VENTANA NATURAL

Encuentra tu tienda más cercana: www.laventananatural.com

CAYETANA **GUILLÉN CUERVO**

Motor en la vida

Llega a nuestro encuentro **con una gran sonrisa**, la que le ha ayudado a ser **una de las actrices más queridas de nuestro país**. Lo pone fácil. Responde a todo y se extiende, algo que se agradece. Va con ella. Y es que pone pasión en las cosas que hace. Por eso, **se considera el motor de su propia vida**. Es ella la que decide todo, la que reúne a la familia y la que dirige todos sus pasos, porque **lo de quedarse quieta no va con ella**

TEXTO: **Mamen Crespo** (@mamenrespo) | FOTO: **Chema Martínez**

E

n este momento está grabando la serie 'El Ministerio del Tiempo', que emite TVE. En la cadena pública continúa también con el programa de cine 'Versión Española' y ahora se ha convertido en la embajadora de Eres Impulso, la plataforma de apoyo al

emprendimiento social femenino de Font Vella. La han elegido porque, como este proyecto, ella basa su vida personal y su carrera en el esfuerzo y en el talento pero, durante la charla, nos descubre que bebe muchísima agua al día porque le quita mucho el cansancio. Además, el deporte que más practica es la natación, ya que le encanta el contacto con el agua. También camina rápido, al igual que en la vida.

Elegida como embajadora de un proyecto en el que reconocen el esfuerzo y el talento.

Me enorgullece que una marca como Font Vella me escoja para representar esos valores porque yo soy así. Me muevo y trabajo mucho y soy muy motor de mi vida.

¿Dónde crees que está el secreto del éxito?

Mi éxito ha estado en diversificar y en buscar caminos distintos porque la vida me interesa muchísimo y quedarme en un solo camino se me quedaba corto. En mis padres he visto mucha inestabilidad porque la profesión de actor es así y, precisamente, ser el motor de mi vida pasaba por formarme y por explotar las capacidades que tengo. Creo que cada persona tiene que mirar qué es lo que hace bien y cuáles son sus metas, sus objetivos y sus posibilidades.

Es impulso, esas ganas y todo ese trabajo que le has echado a tu profesión, ¿también lo utilizas con tu familia y con tus amigos?

Sí, soy así en todo. Hasta para organizar una comida. Soy yo la que aglutina a mi familia. Yo organizo las comidas del Día de la Madre, los cumpleaños, la Nochevieja... Me gusta provocar cosas buenas.

¿Crees que las mujeres tenemos un impulso diferente para hacer las cosas?

"EL DEPORTE QUE MÁS ME GUSTA ES NADAR Y, PARA MÍ, ES COMO UNA CURA EMOCIONAL"

"UNA PARTE DE LA SOCIEDAD NI ENTIENDE, NI VE, NI CONOCE LA HOMOSEXUALIDAD"

"INTENTO NO PICAR ENTRE HORAS Y COMER EN CASA, PERO NO POR DIETA, SINO POR SALUD"

"MI RUTINA DIARIA DE BELLEZA ES PONERME CREMA HIDRATANTE Y LIMPIARME LA PIEL"

Es que no lo sé. Yo soy muy pro chico, mi padre y mi hermano son estupendos, mi pareja es genial y tengo un niño muy sensible a todas esas cosas y una pandilla de amigos que también. No obstante, reconozco en las mujeres una fuerza especial, y no lo digo desde una perspectiva ni excluyente ni peyorativa hacia ellos. Muchas veces hablo de las cosas que no me gustan de las mujeres, que son muy intensas, muy pesadas con los temas..., pero esto es una cosa que me encanta. Somos muy motor de las cosas, muy solidarias, muy telaraña...

Font Vella apuesta por este proyecto para ayudar a las mujeres. Continúa la desigualdad. ¿Tú has notado que una vez que se pasan los 40 son menos los proyectos?

Yo estoy mejor ahora, entonces no tengo esa sensación. Creo que los años me sientan bien. He conseguido cosas, me siento más segura, estoy recogiendo los frutos del esfuerzo. Además, físicamente me encuentro mejor.

¿Tienes miedo a envejecer?

La vejez me parece la mayor faena de la vida. Tendrían que darnos la posibilidad de vivir una segunda juventud cuando llegáramos a mayores, para vivirla con toda la sabiduría adquirida. Me parece tan feo que el devenir sea enfermar, que la sociedad te dé la espalda, la soledad y haber perdido un montón de seres... Que el fruto de todo sea la decadencia me parece que es un mal final.

Los años nos van deteriorando como dices y muchas personas apuestan por las operaciones de estética.

Yo no, me da pánico el quirófano. Tengo amigas operadas de la nariz o del pecho y las veo monísimas, pero yo nunca me he atrevido, jamás.

¿Entre tus cuidados está beber los dos litros de agua que recomiendan tomar a diariamente?

Sí, bebo un montón de agua porque quita mucho el cansancio. Me parece muy depurativa y lo primero que hago nada más llegar a casa es ducharme porque me relaja. Cuando voy a nadar, que es el deporte que me gusta hacer, es como una cura emocional.

¿Tienes una rutina establecida para este deporte?





Cuando tengo tiempo. Como vivo en el campo, ando mucho. Me gusta caminar deprisa. **¿No te has sumado a la fiebre del running o del crossfit?**

No, la mía se llama hardwalking en EEUU, que es andar rápido. El otro día lo leí en una revista.

¿Te cuidas con la alimentación?

Como siempre que puedo en casa e intento no picar entre horas, pero no por engordar, sino por temas de salud. De todas formas, cuando no tengo más remedio, como un sándwich o guarreo, como todo el mundo.

¿Te obsesiona tu imagen?

No, no me obsesiona nada. Me cuido poco porque no tengo tiempo, pero tengo una genética muy buena que hasta ahora me ha funcionado muy bien, aunque soy consciente de que me tengo que empezar a poner las pilas.

¿Cuál es tu rutina diaria de belleza?

Mi rutina diaria es una cremita hidratante y limpiarme la cara. Poco más.

¿Recurre a tratamientos corporales?

De vez en cuando sí, porque tengo una amiga que se llama Vega que tiene un gabinete muy chulo y se adapta a mis horarios. Me hago limpieza facial, sesiones de presoterapia...

Habéis presentado hace unos días la tercera temporada de 'El Ministerio del Tiempo'.

¿Contenta con el resultado?

Sí, hemos hecho la rueda de prensa el viernes y estaremos grabando hasta el 15 de julio. Es una maravilla estar en esa serie, es de esas cosas buenas que pasan. Irene Garra, mi personaje, me ha dado mucho. Me ha hecho referente de algo que también necesita una visibilidad muy positiva, que es la homosexualidad, en este caso en mujeres. Trata el personaje estupendamente y estoy muy agradecida.

¿Crees que estamos haciendo todo lo posible para acabar con esa discriminación hacia la homosexualidad?

Todo lo posible no, hay una parte de la sociedad que todavía ni lo entiende, ni lo ve ni lo conoce. La visibilidad es muy importante y series como esta en TVE, al ser un ente público, ayudan mucho. Me han dado el premio Pluma, que otorga el colectivo LGTBI. El premio Látigo se lo dan a gente que ha hecho daño al colectivo y el premio Pluma se lo lleva gente que ha hecho mucho por él, y este año me lo dan. Estoy muy contenta.

El otro gran éxito es 'Versión Española'. ¿Tú eres consciente de cómo has acercado el cine español a la gente?

Ha sido una opción de vida por la que he tenido que renunciar a muchas cosas. Somos cuatro en el equipo, aunque yo pongo la cara, los que llevamos luchando muchísimos años, gracias a TVE que ha respetado el hueco.

¿Qué otros proyectos tienes en mente para los próximos meses?

Acabo de publicar un libro. A raíz de la muerte de mi padre fui reflexionando sobre los abandonos. Son relatos cortos que mezclan ficción y reflexión sobre los abandonos que vamos viviendo en la vida y en qué nos vamos convirtiendo a raíz de ellos. Yo creo que va a gustar especialmente a las mujeres. Estaré firmando en la Feria del Libro de Madrid. Es muy bonito porque es un proyecto muy personal. Me ilusiona mucho porque he hablado de cómo afrontas ese mapa nuevo del mundo sin un ser querido, una situación que te hace convertirte en otra persona. ●

Cierra
LOS OJOS
y
PIDE UN DESEO

- Extensiones y lifting de pestañas.
- Depilación con hilo.

CAMBIA DE LOOK

Look Natural 59,90€ Lifting EYL 39,90€

Ofertas válidas hasta el 30-06-2017

www.lookandcare.es

“LOOK & CARE”
ESPECIALISTAS EN MIRADAS

Estamos en: **Reservas: 91 170 10 26**
C.C. LA GAVIA y **AVENIDA FILIPINAS, 1**

El auténtico ALISADO BRASILEÑO



AQUARELA
PELUQUERÍA Y ESTÉTICA

C/Antonio Toledano, 25 - 28028, Madrid
Teléfono: 915 740 671
Email: info@aquarelapeluqueros.com

www.aquarelapeluqueros.com



Box de Crossfit en Colmenar Viejo (Madrid) GENTE

La imparable fiebre por el Crossfit

Llegado desde **California**, donde nació en 2001, este **método de entrenamiento** ha conseguido en muy poco tiempo hacerle sombra al gimnasio de toda la vida. **Resultados en 10 semanas**

POR **Alberto Escribano García** (@albertoescri)

Jesús, Sergio y Miguel son tres jóvenes a los que les une la misma pasión: el Crossfit. Llegado directamente desde EEUU, se trata de una actividad basada en entrenamientos y movimientos funcionales variados a “la más alta intensidad”.

Eclipsa al gimnasio

Una nueva moda deportiva que ha eclipsado al gimnasio de “toda la vida”, según cuenta Jesús González, licenciado en Psicología y entrenador ‘Level 1’ de Crossfit y Halterofilia, porque aquí se trabaja “el máximo número de músculos posibles en cada entrenamiento”, explica. “Además el que lo practica ve que funciona y que los resultados se notan rápidamente. En un plazo de unas 10 semanas, y con una alimentación correcta, sin necesidad de hacer dieta, verá cómo disminuye considerablemente el peso y tendrá más músculo”, añade.



Máxima intensidad: En el Crossfit, los entrenamientos son a la más alta intensidad y en cada uno de ellos el objetivo es trabajar el máximo número de músculos posible

Otra de las ‘ventajas’ respecto al gimnasio tradicional es que las clases “están siempre dirigidas por un monitor”. En el caso del Crossfit, las clases están “siempre conducidas” y quienes lo practican son “corregidos en cada postura y ejercicio” si es necesario.

Crecimiento

Los propietarios de esta ‘box’ de Crossfit son una clara prueba del aumento que en los últimos meses ha protagonizado este tipo de entrenamiento en nuestro país. Con solamente nueve meses de vida, son ya más de 100 socios quienes a diario acuden a entrenar a las instalaciones que tienen en la localidad madrileña de Colmenar Viejo. “Cuando yo empecé con todo esto apenas había dos ‘box’ de Crossfit en la Comunidad de Madrid, mientras que hoy ya estaremos por encima de los 80”, explica.

Aunque son miles las personas que lo practican en todo el mundo, fue el gimnasta norteamericano Greg Glassman el que allá por el 2001 creó este método para adiestrar al cuerpo de policía en el estado de California. Hoy, más de quince años después, está considerado como el sistema más efectivo que existe. ●



Los ojos envejecen antes

Un estudio revela que **esta zona sufre los efectos del paso de los años** a edades más tempranas. Los expertos recomiendan **comenzar a usar productos hidratantes** y que eliminen bolsas y ojeras cuanto antes. En GENTE hemos seleccionado **varios**

POR **Mamen Crespo** (@mamencrespo)

Es una de las zonas más olvidadas, a pesar de que el 80% de las mujeres reconoce, según un estudio realizado por la firma Olay, estar preocupada por el contorno de los ojos, sobre todo por las ojeras, la flacidez, la hinchazón, las bolsas, las líneas de expresión o las arrugas.

Esa preocupación estética nos lleva a intentar tapan a toda costa esos signos, en lugar de usar un tratamiento adecuado para tratarlos y prevenirlos, tal y como reconocemos las propias mujeres. Los datos que arroja la encuesta revelan que tres de cada cuatro recurrimos a las bases de maquillaje para intentar ca-

SOLUCIONES HECHAS A MEDIDA PARA LOS PROBLEMAS EN LOS OJOS

EL 80% DE LAS MUJERES RECONOCE PREOCUPACIÓN POR LAS OJERAS

muflar las ojeras o las bolsas. Pero los expertos dicen no y apuestan por cuidarnos desde jóvenes.

Olay ha señalado que el área de los ojos envejece antes que las demás zonas del rostro, demostrando que las mujeres deben comenzar a usar cremas para el contorno de ojos a una edad temprana.

Contorno para todas

Por otro lado, se ha demostrado que los diferentes problemas de envejecimiento de los ojos requieren soluciones hechas a medida. En GENTE hemos hecho una selección con los mejores productos para los ojos que hemos encontrado en el mercado. Para lograr mayor luminosidad,

además de acabar con las odiadas ojeras, Olay cuenta con Ultimate Crema y con su Crema Contorno de ojos Iluminadora; Angela Navarro con Adapta, que aumenta la hidratación y la firmeza; Clarins con Mission Perfection Yeux que, además, aclara, corrige y protege con SPF 15; y Klorane con su BB cream ojos Aciano, con triple acción (antibolsas, antiojeras e iluminador). Si tu problema son los signos de la edad y quieres recuperar firmeza, apuesta por Avène ysthéal, por Galénic ophycée, por Isdinceutics k-Ox EYES y por Multi-Active Yeux de Clarins. Yves Rocher cuenta con un relleno localizado. Ahora os toca a las lectoras elegir según vuestra necesidad. ●

Adiós a las bolsas y ojeras



Cuca Miquel

COACH DE BELLEZA. DIRECTORA ESTÉTICA DE **TODO EN BELLEZA** CON **DRA SILVESTRE**.

Las bolsas de los ojos, uno de los mayores problemas estéticos, tienen diversas causas como dormir poco, el consumo de tabaco y alcohol, el uso de cremas inadecuadas, la mala circulación sanguínea, factores genéticos y, cómo no, la edad.

En nuestros ojos tenemos una membrana fibrosa que se llama septum y que, con el paso de los años, se relaja creando un espacio que se llena de agua y grasa. El septum firme mantiene con fuerza los lípidos de esa zona y evita la bolsa.

Por ello, es muy importante mantener la firmeza del Septum. Para ello, sé ordenada en la comida, rebaja los niveles de colesterol, bebe 1,5 l de agua al día y fortalece los músculos orbitarios con ejercicios de gimnasia facial.

Elige el contorno adecuado, aunque ten en cuenta que si padeces de bolsas no puedes usar texturas cremosas. Los serums o los geles son tu solución.

En cuanto a las ojeras, las podemos encontrar de dos tipos, bien de un color marrón cuyo origen es genético, que se debe a un aumento de la melanina; o bien moradas, que son ocasionadas por congestión circulatoria en la zona de los ojos.

En el caso de ser marrones, protégete del sol y así evitarás que la melanina oscurezca esa zona tan delicada. Usa gafas de sol incluso en invierno.

Si se trata de congestión circulatoria, el color morado se produce por la dilatación de los capilares, que se hacen más visibles. En este caso, os recomiendo el uso de las tiras que usan los deportistas para abrir las fosas nasales durante la noche y así permitir la entrada de más caudal de oxígeno mientras dormimos.

Por las mañanas, lávate la cara con agua fría para que los vasos capilares se contraigan y si puedes, usa un buen producto drenante que te aconsejen en tu centro de Belleza, que ayudará más a la descongestión.

Como remedio casero, aplícate en la zona compresas frías. Puedes utilizar bolsas de té usadas que previamente hayas congelado o un hielo envuelto en una toalla.

Todo en Belleza con Dra Silvestre recomienda:

Para mantener firmeza en los ojos y los párpados sométete a sesiones de Radiofrecuencia, tanto Thermage cpt, como Indiba Deep care o T Shape. Y si quieres eliminar la bolsa ya creada, una sesión de Ultherapy será suficiente para que el ultrasonido focalizado rompa la grasa y la disuelva.

Por último, como consejo, mucho cuidado con los correctores de ojeras porque si no eliges el adecuado, el problema se agravará.



A tener en cuenta: Uno de los aspectos menos conocidos es la reaplicación de crema solar cada dos horas.

El sol, una amenaza a flor de piel más allá del verano



40%

Quemaduras graves
Casi la mitad de los encuestados reconoce haber tenido estos problemas

44%

No ve el peligro
Más de 2.000 personas llegan el bronceado a la belleza, no al daño cutáneo

32%

No va al dermatólogo
A pesar de que un 85% afirma tener lunares, la visita al especialista no es usual

La fotoprotección **es un hábito poco extendido** entre la población. Los especialistas insisten en los **peligros derivados de una exposición prolongada** y recomiendan pedir información **tanto a dermatólogos como a farmacéuticos** sobre las prácticas aconsejables en la materia

TEXTO DE **Francisco Quirós Soriano** (@franciscoquiros)

Uno de los atractivos turísticos más valorados para visitar nuestro país es el sol. La combinación del astro rey con los numerosos kilómetros de costa supone una tentación a la que acaban sucumbiendo miles de personas. Sin embargo, esta receta de sol y playa no es sólo una fuente de disfrute, sino también un foco de riesgo al que sólo se presta atención en la época veraniega.

La voz de alerta llega desde el estudio 'Hábitos de fotoprotección', de carácter anual. Dicho documento, basado en unas encuestas realizadas a 6.000 personas, refleja que



Gran representación: Los resultados del estudio 'Hábitos de fotoprotección' fueron presentados en Madrid. En el acto participaron Verónica Pascual, directora comercial de IFC; María Vitale, dermatóloga y directora médica de la marca; y Pedro Herranz, médico especialista [en la foto].

sólo el 14% de la población tiene buenos hábitos en esta materia. Pero, ¿en qué consisten estas aconsejables prácticas? La primera premisa es romper con el estereotipo de que la fotoprotección sólo se debe usar en verano. Debido a las numerosas horas de sol con las que cuenta España a lo largo del año, la exposición se extiende más allá de la época estival, ampliando de forma exponencial la posibilidad de verse afectado por alguna patología dermatológica. Basta con decir que el 40% de las personas encuestadas reconoce haber sufrido alguna quemadura grave, con una incidencia especial y preocupante entre aquellos que tienen más de 25 años.

Labor de todos

Según estos datos, recabados por el laboratorio farmacéutico Industrial Farmacéutica Cantabria (IFC), los jóvenes están más concienciados sobre los posibles trastornos

que genera en nuestra piel la exposición prolongada al sol, aunque entre este sector hay una asignatura pendiente: los dermatólogos recomiendan una reaplicación de la crema protectora cada dos horas, un consejo que sí parecen tener en cuenta las personas con más edad. Sobre este aspecto, María Vitale, dermatóloga y directora médica de Industrial Farmacéutica Cantabria, valora de forma positiva que cada vez haya más mensajes informativos sobre fotoprotección, aunque cree que todavía hay margen de mejora, ya que una parte de este estudio, la realizada entre diferentes profesionales, arroja un dato para la reflexión: la mayoría de los pacientes no pregunta a los farmacéuticos y/o dermatólogos en relación a la protección solar.

Un problema añadido

En la presentación de este estudio también se quiso dar visibilidad a una cuestión que puede concernir a muchas familias, sobre todo ahora que se acerca el verano: la fotoprotección en niños y niñas que padezcan de dermatitis atópica. Según Pedro Herranz, experto en la materia, la fotoprotección es un reto absoluto para estos pacientes, un problema al que pretende dar respuesta la marca Heliocare a través de su línea 360° Pediatrics, una loción en formato spray ultrafino que aborda necesidades como antioxidación, hidratación y fotoinmunoprotección. ●



Hasta - 50% aplicable sobre el precio oficial por persona en habitación doble y régimen de alojamiento y desayuno en los paquetes de hoteles de PortAventura World más entrada a Ferrari Land (no incluye la entrada a Ferrari Land), válido para reservas y estancias hasta el 06/01/2018, según el de apertura de hoteles. Descuento no aplicable sobre los suplementos de media pensión y pensión completa. Niños de 2 a 12 años compartiendo habitación con dos adultos con descuento. Gastos de gestión (10€ por reserva) no incluidos. Pago en 3 meses sin intereses. Intereses subvencionados por Corte Inglés S.A. Financiación sujeta a la aprobación de Financiera El Corte Inglés E.F.C., S.A. Recibo mínimo 30€. Gastos de gestión financiados en función del importe de la venta. Desde 3€ hasta un máximo de 12€. Ejemplos a 3 meses sin intereses: Importe: 150€, 51€/mes. TIN 0%. TAE 12,645%. Importe 3€, importe total del crédito/adelantado 1,512€. Redondeo de decimales en la última cuota. Precio protegido. Si el precio de tu estancia baja por una oferta o promoción de PortAventura te devolveremos la diferencia (comisada lectas y condiciones de aplicación). Plazas limitadas. Consulta estancias mínimas, disponibilidad, precios y resto de condiciones en tu agencia de Viajes El Corte Inglés, C.I.C.MA 59, HERMOSILLA 112 - MADRID.



Compra ahora tus entradas para Ferrari Land



Niños grandes descuentos



3 meses sin intereses

902 400 454
viajeselcorteingles.es



VIAJES El Corte Inglés
Una sonrisa de ida y vuelta



Gustavo Ayón y Ekpe Udoh protagonizarán un duelo apasionante en la pintura

BALONCESTO | EUROLIGA

La pasión turca, capítulo III

El Real Madrid buscará su décima Euroliga en Estambul • Su rival en las semifinales será el Fenerbahçe, un equipo al que derrotó en la misma ronda de 2015, pero que le eliminó el año pasado • El otro finalista saldrá de todo un clásico: CSKA-Olympiacos

FRANCISCO QUIRÓS
@franciscoquiros

No se recuerda en la historia del baloncesto continental una temporada con tanto recorrido. En total, la Euroliga ha vivido 30 jornadas de fase regular, más las habituales eliminatorias de cuartos de final al mejor de cinco encuentros. Es decir, para equipos como el Real Madrid, la campaña se ha compuesto de 34 partidos, a los que si se les suman los de la Liga ACB, la Copa del Rey y la Super-

FASE REGULAR

Gran igualdad en este año

Esta temporada, el Real Madrid y el Fenerbahçe se han medido en dos ocasiones, con un triunfo para cada lado. En la ida, los turcos desequilibraron la balanza gracias a un ajustado 78-77. En Madrid, los blancos, que ya estaban clasificados, ganaron por 61-56.

cop de España da como resultado un curso maratónico que justifica la profundidad y calidad del plantel que maneja Pablo Laso.

Con toda esta vorágine, si los organizadores perseguían una revolución en la máxima competición europea parecen no haberlo logrado, al menos en la presente edición. Curiosamente, los protagonistas de la 'Final Four' que arrancará este viernes en Estambul serán los mismos que hace dos años en Madrid y, para colmo, con cruces idénticos en semifinales: CSKA

de Moscú-Olympiacos y Real Madrid-Fenerbahçe.

Precedentes

En aquella ocasión la suerte acabó sonriendo al equipo español, aunque hay varios factores que invitan a optar por la cautela a la hora de colocar al cuadro de Pablo Laso como favorito. Para empezar, no tendrá el aval de jugar como local, una situación que puede valer su peso en oro, sobre todo si se tiene en cuenta que tanto la Octava como la Novena se conquistaron en suelo patrio. Además, si en

2015 tuvo que sudar para apearse en las semifinales al Fenerbahçe, en esta ocasión la empresa se presenta más complicada si cabe. La plantilla otomana parece llegar a la cita en un punto óptimo de madurez, con jugadores de contrastada reputación internacional como el macedonio Pero Antic, el checo Jan Vesely y, sobre todo, el serbio Bogdanovic. Tampoco faltarán los aires de revancha en el parqué del Sinam Erdem Dome (20:30 h). Si los blancos privaron a los turcos de jugar la final de 2015, el año pasado el Fenerbahçe acababa por la vía rápida (3-0) con las esperanzas del Real Madrid en los cuartos de final.

En la otra semifinal (17:30 horas), un choque que se ha visto en ediciones anteriores, como en la final de 2012, y que llega con un escenario similar: favoritismo para un CSKA que ya ha visto muchas veces el cuento del lobo Olympiacos disfrazado de cordero.

CRACKS A SEGUIR



Bogdan Bogdanovic:

Dentro de la excepcional plantilla que maneja Obradovic, el serbio es, quizás, su jugador clave. Con más de 14 puntos de media por partido, el internacional 'plavi' es un ejemplo de escolta moderno.



Vassilis Spanoulis:

Representa a la perfección el rol que desempeña Olympiacos en la Euroliga: nunca están en los pronósticos iniciales y casi siempre se meten en la 'Final Four'. En 2013 ya amargó al Real Madrid.



Milos Teodosic:

Al igual que el Fenerbahçe, el CSKA es un verdadero 'All-Star' europeo. El vigente campeón basa buena parte de su rendimiento en el tándem que conforman este talentoso base serbio y el francés Nando De Colo.

HISTORIA | CARAS CONOCIDAS

El 'viejo zorro' se cruza de nuevo en el camino blanco

Zeljko Obradovic, artífice de la conquista de la octava Copa de Europa del Real Madrid en 1995, aspira a sumar su noveno entorchado continental

Se hace prácticamente imposible desligar el nombre de Euroliga del de Zeljko Obradovic. Nada menos que ocho títulos continentales contemplan a este entrenador serbio, un hombre curtido en mil batallas y

ante el que se ha llegado a rendir incluso un entrenador del prestigio del italiano Ettore Messina.

En esta exitosa trayectoria, los caminos de Obradovic y del equipo que más Euroligas tiene en sus vitri-



Pablo Laso y Zeljko Obradovic, presente y pasado del Real Madrid

nas, el Real Madrid, se han cruzado en varias ocasiones, pero sólo en una de ellas tuvo un final feliz para ambas partes: en 1995 con la consecución de la Octava.

En progresión

Ahora, el 'viejo zorro' Obradovic busca una condecoración más, esta vez al frente de un equipo como el Fenerbahçe que nunca ha saboreado las mieles europeas. Por el momento, sus dos años precedentes se saldaron con un cuarto puesto y un subcampeonato. ¿Culminará su escalada en este 2017?



MURPROTEC

Tratamientos definitivos contra la humedad

Nuestro objetivo,
tu tranquilidad

Acaba con las humedades
de forma definitiva



Solicita tu diagnóstico gratuito,
personalizado, in situ y sin compromiso

900 30 11 30
www.murprotec.es

*"Murprotec, protege el valor
de tu casa"*

Antonio Hernández
Presentador TV y constructor



Delegaciones Murprotec en:
España / Portugal / Francia / Bélgica / Holanda / Luxemburgo / Italia



Empresa líder del sector
con certificación
ISO 9001



Las **humedades**
nunca vienen solas

