L O C PAREJAS DE GOYA La guía más íntima para no perderse en la noche del cine español

YO dona ISABEL COIXET «Me horroriza la política. No necesito banderas»

P A P E L Pocas mujeres en los Goya de la mujer

SÁBADO EL MUNDO

SÁBADO 3 DE FEBRERO DE 2018
AÑO XXVIII. NÚMERO: 10.269
EDICIÓN MADRID
PRECIO: 2 €

•*Lo que las mujeres todavía tienen que aprender es que nadie te da el poder, lo tienes que buscar (Roseanne Barr)*•

El TS prevé dejar presos a los cabecillas del 'procés' hasta el juicio

Ve riesgo de que persistan en el delito mientras Puigdemont lidere la estrategia independentista

▶ ERC rechazó un pacto entre Junts per Catalunya y la CUP para reactivar la república

M. MARRACO / V. MONDELO
MADRID / BARCELONA

El Tribunal Supremo prevé mantener en prisión a los líderes del *procés* hasta que se celebre el juicio. Fuentes del Tribunal estiman que la actuación de los investigados y de sus formaciones en la nueva legislatura, unido a las responsabilidades que ostentaron los encarcelados, ofrecen un riesgo de reiteración delictiva inasumible. Ejempo de ello, el magistrado Pablo Llarena rechazó ayer poner en libertad al ex *conseller* de Interior Joaquim Forn, pese a que éste ha abandonado su escaño.

En línea con lo manifestado por el juez, ayer se supo que el pasado martes JxCat pretendía firmar un acuerdo para reactivar la república a cambio de investir a Puigdemont. La CUP estaba dispuesta, pero ERC lo rechazó. PÁGINAS 6 Y 7

CaixaBank y Banco Sabadell mejoran sus beneficios tras dar por cerrada la crisis del 1-O

Rajoy eleva hasta el 2,5% la previsión de crecimiento para 2018 a pesar de Cataluña

C. URRUTIA / D. VIAÑA
VALENCIA/ MADRID

CaixaBank y Banco Sabadell dan por cerrada la crisis del 1-O que amenazó seriamente su negocio. Cataluña sigue sufriendo las consecuencias. PÁGINAS 32 Y 33

TEATRO REAL 200 AÑOS

Colau, bajo la Regente María Cristina, en el Ayuntamiento. SANTI COGOLLUDO

Colau regenta el desgobierno

Ada Colau se quedó ayer aislada al perder, por segunda vez, una cuestión de confianza. Sólo 11 de los 41 concejales de Barcelona la respaldaron

POR **GERMÁN GONZÁLEZ** PÁGINA 10 / EDITORIAL EN PAGINA 3

Trump reaviva su pulso con el FBI al publicar un demoledor informe sobre la agencia

PABLO PARDO WASHINGTON
CORRESPONSAL

Donald Trump y los republicanos del Congreso han lanzado un ataque sin precedentes contra el sistema judicial de Estados Unidos para proteger al presidente de la investigación por la presunta ayuda que recibió de Rusia para llegar al poder. SIGUE EN PÁGINA 31

29 detenidas en Irán por rebelarse contra el velo obligatorio

LLUÍS MIQUEL HURTADO TEHERÁN

El debate del velo ha llegado a las calles de Irán. Veintinueve mujeres han sido detenidas por protestar contra la obligación de cubrirse todo el cuerpo. Muestran su malestar colgando el pañuelo en un palo.

PÁGINA 20 / EDITORIAL EN PAGINA 3

LOS INTELECTUALES Y ESPAÑA FEDERICO JIMÉNEZ LOSANTOS

«Dejé de ser marxista por ser español»

POR **JORGE BUSTOS** PÁGS. 4 Y 5

Kenia: educar con tabletas para sacar a los niños de los vertederos

POR **REBECA YANKE** NAIROBI **PAPEL**

Suscríbete a EL MUNDO con un 20% de descuento. Y llévate GRATIS una cafetera Llama ya al 91 275 19 88

LOC

LA OTRA CRÓNICA

EL MUNDO
Nº471
SÁBADO 03
FEBRERO
DE 2018

MARCELA TOPOR
EL COMPLICADO MOMENTO DE LA MUJER DE PUIGDEMONT
PÁGINA 4

OLIVIERO TOSCANI
HABLAMOS CON EL LEGENDARIO CREATIVO
PÁGINA 8

PENÉLOPE/ BARDEM

UNA PAREJA DE GOYA... Y NO ES LA ÚNICA

Les presentamos la guía más completa para no perderse en la ceremonia grande del cine español. Qué otras parejas desfilarán por la alfombra roja, de quién irán vestidos, rupturas sonadas...

Penélope y Bardem en el pasado Festival de Venecia. CORDON

DE 'IT' A 'FIT GIRL'

Lejos de la extrema delgadez de antaño, el canon de belleza que Instagram hace universal aboga por un estilo de vida saludable. La mujer influyente luce atlética y comparte rutinas de ejercicio donde ya no hay miedo al entrenamiento de fuerza. **POR CRISTINA GALAFATE**

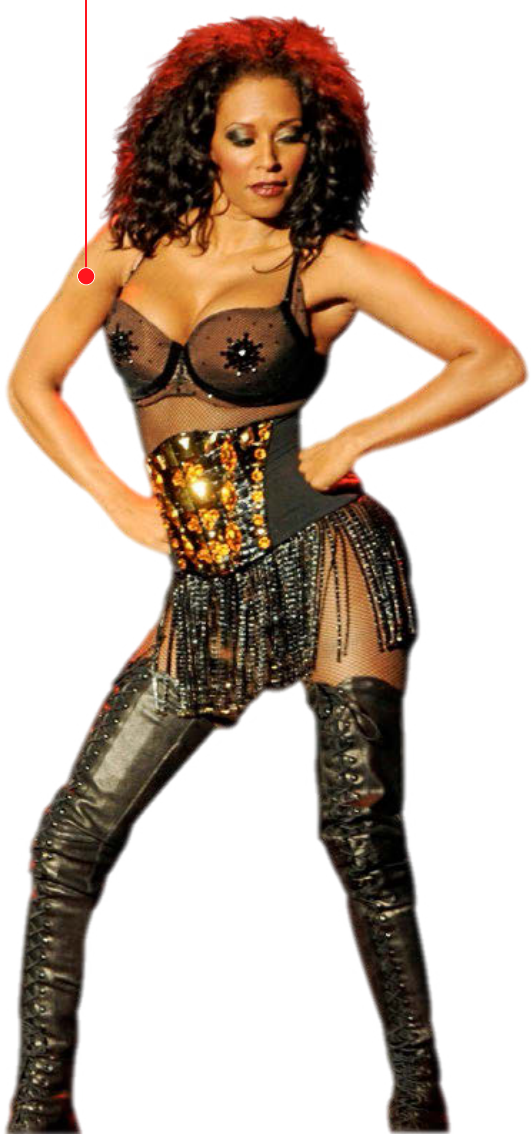
QUE EL TÉRMINO *FITNESS* ARROJE MÁS DE 245 millones de publicaciones en Instagram es un indicativo de cómo el término *fit girl* nace y bebe de las redes sociales. "Es positivo que de una *it girl* magnética y atractiva se pase a poner en valor a una mujer que se cuida, preocupándose por su cuerpo pero, sobre todo, por su salud", defiende Martin Giacchetta, CEO de Boutique Gym y entrenador personal de los actores españoles Clara Lago, Dani Rovira, Hiba Abouk y Alejandra Onieva, y que en el pasado también puso en forma a Alberto Chicote, Paula Echevarría y fue responsable de la transformación física de David Bustamante.

"Tratar de verse y sentirse mejor es una filosofía de vida. Yo llegué a España hace 16 años y prácticamente no existía el entrenamiento personal. Sin embargo, ahora el sector está creciendo de manera exponencial. Cada vez hay más entrenadores y gimnasios *low cost*. Para mí no es una moda. La necesidad de sentirse bien con uno mismo viene para quedarse", apunta el argentino y gurú del *fitness*, que recibe cada día en su gimnasio a numerosas *influencers* como Marta Carriedo. Móvil en mano, comparten sus rutinas de entrenamiento. "Antes la mujer pensaba que sólo podía hacer cardio porque, de lo contrario, incrementaba su corpulencia. En realidad no es cierto, la fuerza y la resistencia son ejercicios muy buenos y necesarios para endurecerse. Se han dado cuenta de ello y por suerte se van animando".

Así ha sido en el caso de la periodista e *influencer* Paula Ordovás. Hace cinco años el deporte dio un vuelco a su vida. "Era sedentaria y

MEL B
CANTANTE Y MODELO
42 AÑOS.

La *Scary Spice* se convirtió en una diva del *fitness* tras publicar el libro *Totalmente en forma* después de dar a luz.



KALEY CUOCO
ACTRIZ
32 AÑOS.

La intérprete de *The Big Bang Theory* es fanática del yoga y practica ejercicios cardiovasculares regularmente.

ASHLEY GREENE
MODELO Y ACTRIZ
30 AÑOS.

A la eterna Alice Cullen de la saga *Crepúsculo* le gusta cuidarse con cabeza. Hace *kick boxing*.

JESSICA BIEL
ACTRIZ
35 AÑOS.

Confía en Jason Walsh, entrenador personal de Ben Affleck, Kate Beckinsale y Reese Witherspoon.

no comía nada bien. Una niña a la que el ejercicio no le atraía. De hecho, aunque nunca he tenido tendencia a engordar, odiaba Educación Física en el cole", recuerda. Hasta que empezó a notar zonas de su cuerpo flácidas y "se puso a tope" con una entrenadora personal.

"Fue fundamental para cambiar el chip porque si me metía en un gimnasio no sabía ni utilizar las máquinas". Notó los resultados en menos de un mes y sus entrenamientos se multiplicaron. "De manera natural, fui contando mis progresos en mis perfiles. Me empecé a apuntar a carreras y me fichó Nike". Ahora prepara su primer maratón y se ha enganchado al boxeo. "No es sólo físico. Es mi vía de escape del estrés diario. Mi vida es un no parar, coger aviones... y aunque me tenga que levantar a las seis y media de la mañana para poder entrenar es el único momento en el que desconecto de todo. Al compartirlo, las chicas que me siguen dicen: 'Si ella puede, yo también'".

Muchas blogueras como Paula, que hablaban principalmente de moda, han virado su contenido hacia el *lifestyle*, donde una parte importante son sus rutinas de entrenamiento. "Muestran todo lo que conlleva una conducta saludable, desde el desayuno, y esto se contagia. Hay mujeres de 50 años que llevan un estilo de vida como estas jóvenes, modelos de 60 años que desfilan en pasarela y gente corriendo a las siete de la mañana por la calle. Eso antes no se veía", opina Paz Herrera, asesora de imagen y marca personal, que alerta de ciertos peligros: "El problema está cuando se llega a la obsesión o se entrena sin un asesoramiento profesional que atienda a las características físicas, metabolismo o forma de vida. El exceso de musculación tampoco es bueno".

En Los Angeles, cuna del *fitness* y de todas las *fashion trends* derivadas, entrena Diego Calvo a las chicas Playboy Irina Voronina y Raquel Pomplun, a las actrices Jennifer Marsala y Monique Curnen y a la productora de *Friends* Ellie Kanner. "Las modelos que entreno ya no quieren lucir delgadas. Pretenden ensanchar glúteos y marcar el abdomen. Celebridades que lucen cuerpos esculpidos en redes y alfombras rojas generan en la mujer de la calle una motivación continua al cambio y la libertad de explotar todo su potencial físico. La *fit girl* ha descubierto una fortaleza que tenía escondida dentro de sí misma y le gusta mostrarse poderosa".

LOS TONIFICADOS BRAZOS DE LA REINA

"Doña Letizia es una mujer de constitución delgada, pero a la vez obsesiva con su apariencia, de ahí sus retoques estéticos y unos brazos demasiado tonificados. Perfeccionista y nerviosa, transmite una imagen de mujer fuerte que persigue sus objetivos. Bajo mi punto de vista, le falta naturalidad y resulta fría. Un cuerpo tan trabajado da una sensación distante", analiza Paz Herrera, autora de 'Self-Branding. Potencia tu marca personal'. El doctor Raúl Peláez, médico estético de Clínicas Dorsia, cuenta que la Reina contribuye a la moda 'off the shoulder': "Antes ninguna mujer se preocupaba por los hombros. La remodelación corporal reafirmante es el programa actual de medicina estética para brazos. 20 sesiones combinadas con aparatología".

CAMERON DIAZ

ACTRIZ
45 AÑOS.

Practica el *jogging* y es autora de *Ama tu cuerpo*, donde desvela sus trucos para conseguir esculpir la figura.

GWEN STEFANI

CANTANTE
48 AÑOS.

Entrenar es importante pero la clave para la vocalista de No Doubt es mantener el equilibrio.

PAULA ORDOVÁS

'INFLUENCER'
32 AÑOS.

No le gustaba el deporte y ahora hasta madruga para entrenar. Lo comparte en redes.

JLO

CANTANTE Y ACTRIZ
48 AÑOS.

Boxeo, abdominales, sentadillas, planchas... Jennifer López trabaja sus famosas curvas todos los días.