'GASTRONOMÍA SALUDABLE', POR RAFAEL ANSÓN, PRESIDENTE DE LA REAL ACADEMIA ESPAÑOLA DE GASTRONOMÍA

pesoPERFECTO

SALUD E IMAGEN

ÉPOCA II · NÚMERO 54
PVP UE: 2,15 € · USA: $2.99

TESTIMONIOS DESDE Madrid

17 Kg MENOS

15 Kg MENOS

Barcelona

21 Kg MENOS

POL Espargaró
ESPÍRITU **GANADOR**

PROTECCIÓN solar
CUIDADOS DE LA **PIEL** EN **VERANO**

VIENTRE PLANO
PAUTAS Y EJERCICIOS PARA CONSEGUIRLO

DIETA 14 DÍAS *y combate la celulitis*

ISSN 1695-5889

elimina la celulitis

La solución reductora para tener unas piernas de infarto!

REDUNAT GEL LIPOACTIVO
REDUNAT CREMA ANTICELULÍTICA

Acción lipolítica / Acción anticelulítica

- Disminuye el aspecto de piel de naranja
- Reduce la grasa localizada
- Tonifica la piel

síguenos en facebook
www.facebook.com/Spain.NaturHouse

www.naturhouse.com

De venta exclusiva en los centros NATUR HOUSE

Dirección: **Vanessa Revuelta**
Dirección Técnica: **Rafael Esteve**
Dirección de Márketing y Publicidad: **Carolina López**

Realización y distribución:
Ediciones Reunidas, SA (GRUPO ZETA)
Consell de Cent, 425, 5ª planta
08009 Barcelona
Tel. 93 484 66 00
Director adjunto del Área de Revistas: **Carlos Ramos**
Director de Desarrollo: **Carlos Silgado**
REVISTAS CORPORATIVAS BARCELONA
Gerente: **Òscar Voltas**
Coordinadora editorial: **Nuria González**
Redactor jefe: **Toni Sarrià**
Redacción: **Gemma Figueras**
Edición: **Ares Rubio**
Maquetación: **Cristina Vilaplana, Xavier Julià**
Producción: **Javier Bellver** (director)
Colaboradores: **Olga Jiménez Charnegué** (Diplomada en Nutrición Humana y Dietética), **Ramón Coronas** (Dr. Medicina y Cirugía, Lic. Farmacia), **Rafael Ansón** (Presidente de la Real Academia Española de Gastronomía), **Lydia Silverio Rodríguez** (Lic. en Biología), **Sandra Ubía** (Lic. en Medicina), **Natalia Bettonica, Marta Carrera, Irene Claver, Delia García, Rosa Girona, Paco Martínez, Ángeles Pallás**
Fotografía: **Agencias, Òscar Rodbag, Marta Jordi**
Ilustración: **Riki Blanco**

PUBLICIDAD
Director de Área Comercial y Publicidad: **Pablo San José**
Director de Publicidad Centro: **Julián Poveda**
Director de Publicidad en Cataluña: **Francisco Blanco**
CENTRO
Director de Equipo: **Francisco Andrés**
Jefe de Publicidad: **María José Martínez**
CATALUÑA Y BALEARES
Jefe de Equipo: **Ángela Juliá**
DELEGADOS
Levante: **José López y Vicente Causera**; Sur: **Mariola Ortiz**; Norte: **Jesús Mª Matute**; Aragón: **Alejandro Moreno**; Castilla La Mancha: **Andrés Honrubia**; Canarias: **Mercedes Hurtado**
INTERNACIONAL
Directora de Publicidad Internacional: **Gema Arcas**

Edita: **Housediet, SL Unipersonal**
Pasaje Pedro Rodríguez, 4-6
08028 Barcelona
Suscripciones: **Tel. 93 289 07 93**
revista@pesoperfecto.es
Distribución:
GDE Revistas (Tel. 902 54 89 99)
4 números al año
ISSN: 1695-5889
Depósito legal: **B-36.728/1983**

Control voluntario de edición y difusión por

Peso Perfecto es una publicación de Housediet, SLU. La empresa editora no se vincula con los puntos de vista vertidos por los colaboradores de la revista y únicamente manifiesta sus opiniones a través del editorial. Esta revista se considera plural, por lo que se ha querido respetar, en todo momento, la libertad de opinión en sus contenidos. Peso Perfecto declina cualquier responsabilidad sobre las características de los productos anunciados en sus páginas. Queda prohibida cualquier reproducción parcial de la revista, incluyendo textos, imágenes, fotos, ilustraciones u otros contenidos, sin expreso consentimiento escrito por parte de Housediet, SLU.

Esfuerzo y constancia, dos grandes valores

En este número tenemos el placer de contar en portada con Pol Espargaró, el joven piloto estrella del equipo de Moto 2 Pons 40 HP, al que patrocina NATURHOUSE, la enseña de asesoramiento en nutrición y dietética. La marca apoya así valores tan necesarios como el esfuerzo y la constancia.

A menudo, cuando se analiza qué valores se requieren para triunfar en el mundo del deporte, se establecen paralelismos con la vida cotidiana. Sin esfuerzo y sin constancia pocas cosas se consiguen. Por mucho talento que posea una persona, sin esos dos ingredientes básicos se quedará siempre cerca del punto de salida.

Tuvimos la suerte de conocer a Pol y a sus compañeros de equipo, Tito Rabat y Axel Pons, y pudimos comprobar que, además de poseer talento, son jóvenes luchadores con los pies en el suelo. En una amplia entrevista, Pol comparte con nosotros sus inquietudes y nos explica cómo se prepara y cuida un campeón.

En esta época del año todos prestamos especial atención a nuestro cuerpo, que ha estado enmascarado con capas de ropa de las que ahora toca desprenderse. Para ello, en PESO PERFECTO encontrarás artículos con consejos para conseguir un vientre plano y liberarte de la celulitis. Y para contagiar más motivación aún, nuestros habituales testimonios nos vuelven a recordar, esta vez desde Barcelona y Madrid, la importancia que esfuerzo y constancia también tienen a la hora de conseguir un peso idóneo.

Te deseamos un verano, sencillamente, PERFECTO. ●

Vanessa Revuelta
DIRECTORA DE PESO PERFECTO

El equipo de pilotos Pons 40 HP con Vanessa Revuelta, Directora de *Peso Perfecto*, Carolina López, Directora de Márketing, y otros ejecutivos de Naturhouse.

SUMARIO

3 EDITORIAL

6 CORREO
Dudas, sugerencias y preguntas de los lectores.

8 EL ESPECIALISTA RESPONDE

10 NOTICIAS
Informaciones de actualidad sobre salud y nutrición.

12 SABER + SOBRE...
Luce un vientre plano
Extractos naturales de piña y papaya.

16 UNA CITA CON...
Pol Espargaró
El piloto estrella del equipo de Moto 2 de Sito Pons y sus compañeros nos explican cómo se cuida un deportista de élite y qué valores comparte con el espíritu Naturhouse.

22 NUTRICIÓN
Bebidas funcionales
¿Cómo te ayudan?

24 UN KILO DE MENOS, UNA ILUSIÓN DE MÁS
Esther Blanco ha perdido 17 kg, desde Madrid.
Patricia Ocón ha perdido 15 kg, desde Madrid (pág. 26).
Isabel Defez ha perdido 21 kg, desde Barcelona (pág. 30).

28 ENTREVISTA NATURHOUSE
José Antonio López, Propietario de dos centros Naturhouse en Madrid.
Marta Pujol, Asesora en un centro Naturhouse en Barcelona (pág. 32).

34 GASTRONOMÍA SALUDABLE, POR RAFAEL ANSÓN
Presidente de la Real Academia Española de Gastronomía.
Menús de verano con alimentos refrescantes

38 INFORME
¡Fuera celulitis!
Pautas para perder volumen.

42 DIETA 14 DÍAS
Un efectivo plan dietético valorado por profesionales de la nutrición.

44 SALUD
Activa la circulación de tus piernas

48 SABOREAR
Berenjenas rellenas
La cocina tradicional, con menos calorías.

50 EN FORMA
Vientre plano: ejercicios para conseguirlo

54 BELLEZA
Protección solar
Cuidados de la piel en verano.

58 ESTILO
El verano más chic

62 SER FELIZ
Tipos de inteligencia: descubre tu coeficiente

66 ESCAPADA
Todos los mundos están en Perú

68 GACETA GASTRONÓMICA
Asador Txakoli Berriz, Vizcaya

69 RECETAS

72 VIVIR MEJOR
Catas delicatessen: la nueva moda

74 AGENDA

76 ESCAPARATE

82 PRÓXIMO NÚMERO

Tus dudas, ideas, opiniones y propuestas tienen un espacio en esta sección. ¡Envíanoslas! **PESO PERFECTO - revista@pesoperfecto.es**

MENÚS PARA CELÍACOS

Estamos planificando una ruta de vacaciones con una pareja que tiene un niño de seis años celíaco. ¿Cómo podemos obtener información sobre qué restaurantes tienen menús específicos?

Ángela Vicuña (Torrelodones)

☞ Te recomendamos la web de FACE, Federación de Asociaciones de Celíacos de España (www.celiacos.org). En su apartado de ocio y vacaciones, puedes consultar qué cadenas hoteleras y de restauración cuentan con menús específicos elaborados con productos sin gluten. También encontrarás buenos consejos e información muy útil, en diferentes idiomas, si viajas al extranjero. ●

BLANQUEAMIENTO DENTAL

Tengo algunas dudas sobre en qué consiste el blanqueamiento dental. ¿Podéis aclarármelas?

María Dolores Barros (Madrid)

☞ Los expertos recomiendan que el blanco de los dientes sea de un tono parecido al de los ojos. Cuantos más tonos de diferencia haya entre ambos, menos natural y más irreal será el efecto. Antes de iniciar cualquier tratamiento (incluso casero), consulta con tu dentista habitual. La forma más rápida y eficaz es la que hace el dentista. Para ello, aplica un gel blanqueador a la dentadura y la expone a una luz de alta intensidad (de arco de plasma, diodos o láser) durante una hora. Es frecuente que el dentista recomiende completar el tratamiento en casa. Suele proporcionarse un kit, compuesto por la solución blanqueadora y dos moldes de plástico flexible y transparente (tomados de la dentadura superior e inferior del paciente). Deberás usarlo durante el tiempo y los días recomendados. ●

PRENDAS MÁS ADECUADAS

Necesito comprarme ropa para una celebración especial. Mido 1,67 centímetros y peso 70 kilos. ¿Qué tipo de corte, color o tejido me quedará mejor?

Rosa María Sanabria (Zaragoza)

☞ Nuestro consejo es que optes por colores oscuros, ya que siempre disminuyen el volumen y estilizan la figura. Si se trata de un vestido, un corte estilo trapecio te ayudará a resaltar el busto y disminuir el abdomen. Si te decides por pantalones, elige uno de corte recto, con el talle más alto que corto y bolsillos pequeños atrás. En ambos casos, los zapatos de tacón harán que te veas más estilizada. ●

CAÍDA DEL CABELLO

Últimamente, he notado que el pelo se me cae más de lo normal. ¿Cómo puedo combatirlo?

Sandra Gómez (Santa Cruz de Tenerife)

☞ Debes saber que hay épocas, como la primavera y el verano, en las que nuestro cabello sufre las denominadas caídas estacionales, un proceso completamente natural de renovación capilar (cada cinco años, aproximadamente, renovamos la totalidad de nuestro cabello). Si además de esta caída estacional has notado una caída puntual, derivada por ejemplo de un postparto o una época de estrés, puedes resolverlo con una dieta que te aporte los nutrientes necesarios para mineralizar tu pelo. Por ejemplo, comer verduras en crudo te aportará hierro, lo que beneficia su fortaleza y crecimiento. También ayudan las carnes rojas a la plancha, por su alto contenido en proteínas, y beber mucha agua, al menos dos litros diarios. Si aun así persiste, acude al dermatólogo. ●

CAMINAR. ¿CUÁNDO ES MEJOR?

Este verano me he propuesto caminar más, ya que es un ejercicio muy completo y saludable. ¿En qué momento del día es más beneficioso?

Ruth Vargas. Llanes (Asturias)

☞ Aunque cualquier hora es buena para dar un paseo, si lo haces a primera hora de la mañana, te ayudará a despertarte y a activar tu mente. Al atardecer, en cambio, puede tener un efecto más relajante, facilitar el descanso y prevenir el insomnio. El tiempo mínimo aconsejable para que empieces a notar sus efectos beneficiosos es de unos 30 minutos diarios. ●

La forma más sencilla de mejorar tu silueta

Tomar el sobre antes de desayunar,
el sobre diluido en 1,5 litros de agua
a lo largo del día y el sobre antes de la cena

de venta en los mejores establecimientos

KILUVA

CEFALEA TENSIONAL DEBIDA A UN ABUSO DE ANALGÉSICOS

Mi médico de cabecera me ha dicho que probablemente sufro de cefalea tensional por culpa de abusar de los analgésicos. Padezco fibromialgia y, casi a diario, tomo estos medicamentos ya que sufro dolor de cabeza de manera crónica. ¿Puede tener una causa farmacológica?

Pilar Alós (Huesca)

La cefalea tensional es el tipo de dolor de cabeza más común. Se caracteriza por un dolor continuo que, en general, se describe como una presión. Cuando son muy frecuentes, tanto la migraña como la cefalea tensional, se acompañan de problemas de sueño, fatiga, ansiedad y depresión, más si tienes fibromialgia, pues son entidades relacionadas. En estos casos es necesario tratar la depresión y la ansiedad y mejorar la calidad de sueño. El tratamiento de la cefalea tensional se realiza habitualmente con antiinflamatorios. Y, si el dolor es frecuente, pueden emplearse fármacos de acción preventiva. Por otro lado, la cefalea farmacológica o por abuso de analgésicos se produce por la toma excesiva y habitual de varios tipos de fármacos: analgésicos para combatir el dolor, relajantes musculares, antiinflamatorios, ansiolíticos y somníferos, sobre todo. A veces resulta difícil eliminarlos por completo, pero procura utilizar otro tipo de remedios a base de cremas, masajes, baños y infusiones relajantes naturales para mitigar sus efectos. ●

FIMOSIS

Tengo un hijo de tres años con fimosis. De momento, vamos controlando el problema con el urólogo pediátrico aunque, llegado el caso, quisiera saber cuál es el mejor momento para intervenir.

Montse Camps (Barcelona)

Normalmente antes de los cuatro años de edad no se suele intervenir, ya que el problema tiende a resolverse espontáneamente. Lo que sí es importante en esta etapa, para prevenir infecciones, es realizar una correcta higiene íntima del niño. Si la fimosis en el niño se alarga más allá de los cinco años, puede llegar a plantearse tratamiento quirúrgico. ●

Manda tus consultas a
Dra. Alejandra Ubia
PESO PERFECTO
El especialista responde
revista@pesoperfecto.es

PREVENIR LOS HONGOS EN LOS PIES

Con la llegada del verano, siempre tengo miedo que pasar más horas en el agua y en la piscina puedan acarrearme algún problema de hongos en los pies. ¿Cómo puedo prevenirlo?

Míriam Ballester (Alicante)

En condiciones de humedad y temperaturas altas, debes mantener los pies limpios y asegurarte de secarlos bien después de cada baño. Lo más aconsejable es que uses siempre zapatillas en lugares públicos y húmedos, como piscinas cubiertas, duchas, saunas... Paralelamente, y si tus pies tienden a sudar, evita el uso de zapatos muy cerrados durante largos períodos de tiempo, ya que para evitar este problema tus pies necesitan airearse y secarse regularmente. En épocas de menos calor, ten la precaución de cambiarte de calcetines y medias regularmente. También puedes usar un polvo antifúngico en tus zapatos. Aun así, debes tener en cuenta que, hoy, la mayoría de tipos de hongos en los pies desaparecen con bastante rapidez con tratamiento tópico (cremas, pomadas, polvos). ●

GRIETAS Y SEQUEDAD EN LOS PIES

Soy una chica de 33 años y tengo muchas grietas en los pies. La verdad es que no me pongo muchas cremas hidratantes y menos en los pies. No sé si puede ser peligroso y qué puedo hacer para mejorar la situación.

Inma Santillana (Segovia)

Los pies agrietados suelen delatar una falta de atención y cuidados de los pies. Las grietas y la sequedad suelen aparecer en los talones en forma de fisuras que pueden hacerse profundas y producir dolor y, si no se cuidan, incluso sangrar. Los tacones no son buenos aliados. Y en el caso de la sequedad, tampoco es aconsejable utilizar sandalias a diario o ir con los pies al descubierto. La base del tratamiento consiste en una buena hidratación. Es recomendable realizar una pedicura una vez a la semana y, todos los días antes de irte a la cama, debes untarlos con vaselina y ponerte unos calcetines de algodón. Si realizas este tratamiento, en dos o tres semanas ya notarás los resultados y te irá bien para preparar tus pies de cara al verano. ●

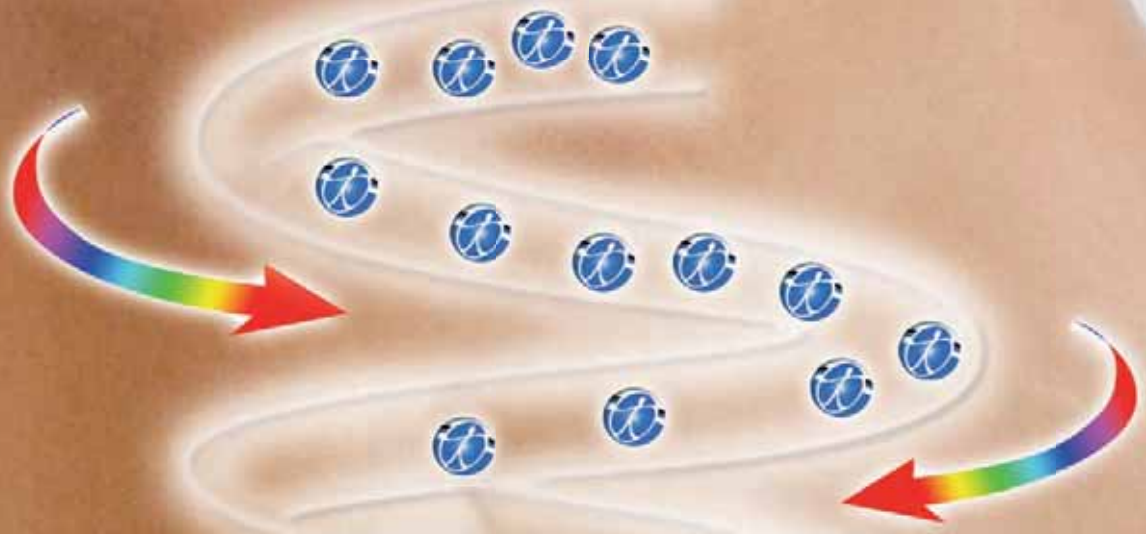
OBSTRUCCIÓN DEL CONDUCTO LAGRIMAL EN EL RECIÉN NACIDO

Tengo un bebé de pocos meses que sufre varios episodios de conjuntivitis al mes. Siempre es en el mismo ojo, desde que nació, aunque a veces parece que el problema va a menos. ¿De qué podría tratarse?

Luisa Ferrándiz (Madrid)

En el recién nacido el conducto lagrimal es más corto y estrecho que en el adulto, por eso ellos sufren con más frecuencia de estenosis (estrechez) del conducto lagrimal y eso da lugar a conjuntivitis de repetición. Normalmente se realizan lavados con suero y masajes o, si la conjuntivitis es bacteriana (con secreciones amarillentas o verdosas), debe aplicarse un colirio antibiótico específico. En la mayoría de casos, a medida que el bebé crece el conducto lagrimal se va agrandando y este problema se soluciona sin necesidad de recurrir a un tratamiento quirúrgico. ●

REGENERA LA FLORA Y REGULA EL TRÁNSITO INTESTINAL



con *Propionibacterium freudenreichii*

NUTRICIÓN · ALIMENTACIÓN · DIETÉTICA
KILUVA

de venta en los mejores establecimientos

COMER BIEN, MÁS FÁCIL CON LOS ABUELOS

Los niños comen de forma más completa y saludable si lo hacen de la mano de sus abuelos. Ésta es una de las conclusiones de un estudio elaborado por la Federación de Sociedades de Nutrición y la Agencia de Seguridad Alimentaria. Sus resultados muestran que dos de cada tres abuelos fomentan una dieta equilibrada entre sus nietos. En gran parte esto ocurre porque, en la actualidad, el cuidado y la educación de los niños corre de la mano de sus abuelos, y ésa puede ser la clave para que los más pequeños recuperen la esencia de la dieta mediterránea, paulatinamente olvidada por algunos padres. En las conclusiones del estudio de Fesnad se observa cómo los potajes, uno de los platos más saludables, sólo aparecen en la dieta habitual si en las casas vive una persona mayor, o si los niños comen o cenan en casa de los abuelos. ❍

FRESAS PROTECTORAS

Las fresas, en concreto los antioxidantes que contienen, previenen la inflamación de la mucosa del estómago causada por el consumo de alcohol, las infecciones víricas o la acción de ciertos fármacos antiinflamatorios. Así lo ha demostrado en un modelo animal un equipo de investigadores italianos, serbios y españoles. Sus efectos positivos no sólo se produjeron de forma directa, sino también por la activación de las defensas antioxidantes del organismo gracias a compuestos de las fresas como los antocianos. ❍

BUENOS ALIMENTOS CONTRA LA SENSIBILIDAD DENTAL

En verano, es frecuente que los helados o las bebidas frías puedan incrementar la sensibilidad dental. Alimentos como el yogur, el queso, la leche, los huevos, carnes de vaca, pollo y pescado, así como las frutas, verduras y hortalizas favorecen la absorción del calcio necesario para evitarla. Por su parte, la naranja, la mandarina o el pomelo, ricos en vitaminas C y A, flúor y calcio, limpian y fortalecen los dientes y ayudan a combatir las bacterias. Conviene consumirlas con moderación, ya que sus ácidos pueden debilitar el esmalte. La zanahoria, el plátano, la manzana o las espinacas contienen altos niveles de flúor, lo que ayuda a fortalecer las piezas dentales y el esmalte. Desaconsejadas, las bebidas carbonatadas: reducen el pH bucal y favorecen la aparición de sensibilidad. ❍

UNA APLICACIÓN DE MÓVIL PERMITE PLANIFICAR LAS TOMAS DE MEDICAMENTOS

MedsOnTime es una nueva aplicación gratuita que facilita la administración de medicamentos a usuarios y pacientes que requieren de un plan de medicación de forma práctica y segura. Presentada en el último Mobile Congress de Barcelona, y desarrollada por la empresa española Mediactive, puede descargarse gratuitamente para iPhone, iPad, iPod Touch y, próximamente, para Android. Está disponible en español para los países de habla hispana y en inglés para el resto del mundo.

MedsOnTime permite introducir el nombre del medicamento o medicamentos que va a tomar el usuario, o la persona que está a su cargo, y también guardar imágenes del envase y/o del medicamento en cuestión. A partir de ahí, se establece la frecuencia y el número de tomas que se precisan para el tratamiento y el sistema registra las coordenadas. El dispositivo, ya sea iPhone, iPad o iPod Touch, envía al usuario un aviso-recordatorio, mediante tecnología *push* cada vez que éste debe tomar su medicación. Dichos avisos deberán ser validados por el usuario, así el sistema recuerda que esa toma ya ha sido realizada correctamente. ❍

UNO DE CADA CUATRO ESPAÑOLES SUFRE DOLOR CERVICAL O LUMBAR

El 25% de la población española (9,8 millones de personas) sufre dolor cervical o lumbar, según la Encuesta Europea de Salud en España. Esto supone que al menos 1 de cada 4 españoles mayores de 16 años padece estas patologías: el 30% de las mujeres y el 19% de los hombres. En la mayoría de los casos, estas molestias están provocadas por permanecer mucho tiempo de pie, por adoptar malas posturas en el trabajo, cargar pesos o realizar gestos inadecuados de manera repetida y frecuente.

LA HIERBABUENA, TAMBIÉN BUENA CONTRA EL VELLO

Un grupo de investigadores de la Universidad turca Suleyman Demirel han liderado un estudio que señala que el consumo diario de dos a cinco tazas de infusión de hierbabuena, *Mentha spicata labiatae,* disminuye sensiblemente los niveles de testosterona en la mujer. Esta hormona masculina proporciona a las mujeres deseo sexual, aunque en niveles elevados acarrea también la aparición de vello en zonas faciales, hombros, vientre y pechos. El hirsutismo se caracteriza por un crecimiento excesivo de vello en cara, mamas o pubis, y se considera que afecta al 5% de la población femenina.

HUESOS MÁS FUERTES GRACIAS AL SOL

Sabías que cada vez que te bronceas tus huesos se van fortaleciendo? A pesar de que el sol nunca llegará hasta tus huesos, los rayos UV ayudan a producir vitamina D en la piel. Y se ha demostrado que esta vitamina es muy importante para la mineralización de los huesos, al favorecer la absorción en el intestino del calcio y el fósforo, y evitar su pérdida en el riñón. Aunque la mayoría de las vitaminas y minerales provienen de los alimentos, en el caso de la vitamina D nuestro metabolismo cuenta con un as en la manga: es capaz de fabricarla en la piel cuando dispone de un precursor conocido como 7-dehidrocolesterol (que proviene del temido colesterol) gracias a la radiación UV del sol. Son suficientes 5 o 10 minutos de sol, 2 o 3 veces por semana para recargar nuestros depósitos de vitamina D. Este beneficio solar comporta, por ejemplo, que en países con menos horas de sol haya más incidencia de raquitismo en los niños, y osteoporosis y osteomalacia en los adultos.

SPF50+: MÁXIMO ÍNDICE DE PROTECCIÓN SOLAR SEGURO

Según las autoridades competentes en materia de etiquetado y protección solar, tanto la Unión Europea como la Food and Drug Administration (FDA), el índice de protección solar (SPF) máximo recomendado es el SPF50+. Un SPF superior no tiene una protección significativa acorde con la numeración y puede llegar a confundir al consumidor.

TRATAR LA APNEA PROTEGE CONTRA ENFERMEDADES CARDÍACAS

Un reciente estudio elaborado por expertos del Área del Sueño de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (Separ) y miembros del Centro de Investigación Biomédica en Red de Enfermedades Respiratorias (Ciberes), señala que el tratamiento contra la apnea del sueño tiene también un efecto protector contra enfermedades cardíacas. Esta enfermedad, que en un 95% de los casos no se diagnostica, afecta al 4% de los varones y al 2% de las mujeres en las edades medias de la vida, y su frecuencia aumenta con la edad. En total, se calcula que sólo en España puede haber más de dos millones de casos.

Esta enfermedad se caracteriza por sufrir los cortos períodos sin oxigenación, lo que puede causar hipertensión arterial y otros trastornos cardíacos. Su tratamiento se realiza mediante presión positiva continua en la vía aérea (CPAP, por sus siglas en inglés). Se administra mediante una mascarilla que insufla aire y mantiene abiertas las vías respiratorias.

LUCE UN *vientre*

COMER RÁPIDO, RETENER LÍQUIDOS Y GASES, ACUMULAR GRASAS... PUEDEN COMPORTAR UNA MOLESTA SENSACIÓN DE HINCHAZÓN O UN AUMENTO DE VOLUMEN EN EL ABDOMEN. PARA COMBATIR ESTOS PROBLEMAS, TIENES DOS GRANDES ALIADOS NATURALES: LA PAPAYA Y LA PIÑA. DESCUBRE CÓMO PUEDEN AYUDAR A LUCIR UN VIENTRE MÁS PLANO.

TEXTO **LYDIA SILVERIO RODRÍGUEZ (LICENCIADA EN BIOLOGÍA)** FOTOS **AGENCIAS**

La gran mayoría de nosotros hemos experimentado alguna vez una sensación de hinchazón, e incluso un aumento de volumen en el abdomen. Es algo más común de lo que pensamos y se produce con mayor frecuencia si se come de forma apresurada. También se relaciona con la entrada de gases en el tracto digestivo (deglución de aire); la retención de líquidos en esta zona del cuerpo; o con la acumulación de grasa abdominal.

¿POR QUÉ ACUMULAMOS GASES?

Todos tenemos gas en nuestro intestino y lo eliminamos principalmente por vía oral y rectal gracias a funciones digestivas normales y necesarias. Cuando no podemos eliminarlo fácilmente, se acumula en alguna zona del tubo digestivo, y es cuando causa distensión o hinchazón y malestar en el vientre.

El gas se origina de dos formas. La más habitual es al tragar aire, pero también puede deberse a la presencia de bacte-

plano

EXTRACTOS NATURALES DE PIÑA Y PAPAYA

rias en el colon, denominadas saprófitas, que viven en él sin causar enfermedad alguna, pero degradando algunos restos de los alimentos ingeridos.

Analicemos, primero, cómo se traga aire. En la parte alta del tubo digestivo (estómago) se genera gas por deglución normal o involuntaria de aire ambiental (aerofagia). Cada vez que tragamos un alimento (o saliva) también entra aire al estómago. Por eso, mascar chicle, fumar, aspirar por la boca, el estrés psicológico, comer muy rápido y consumir bebidas carbonatadas (gaseosas) son los principales enemigos de nuestro vientre, ya que son situaciones en las que es mucho más fácil tragar aire de forma exagerada.

Como decíamos, en el colon también encontramos bacterias que conviven con nosotros desde que nacemos. Son bacterias "buenas" y nos protegen de enfermedades. Sin embargo, se alimentan con los nutrientes que ingerimos y que no son absorbidos por el intestino (desechos). En este proceso también se generan gases.

HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN. Muchos alimentos que contienen hidratos de carbono pueden causar gases. En cambio, las grasas y proteínas producen menos, si bien comer muchas grasas también puede hacer que la digestión sea más lenta en el estómago y ocasionar hinchazón. El consumo de bebidas gaseosas, por su parte, es otro factor que contribuye a aumentar la presencia de gases.

La distensión abdominal causada por comer de una forma acelerada se puede corregir fácilmente si incorporamos nuevos hábitos a la hora de sentarnos a la mesa. Toma nota:

- Intenta no beber durante la comida: hazlo antes o después.
- Evita el consumo de bebidas carbonatadas o gaseosas.
- No hagas comidas pesadas.
- Evita las distracciones.
- Come con moderación.
- Mastica los alimentos correctamente.

GRASA ABDOMINAL. Con la edad, el sedentarismo y los malos hábitos alimentarios, tanto hombres como mujeres experimentamos una mayor acumulación de grasa en el abdomen. Es importante conocer las razones que motivan ese aumento.

La lipogénesis es la fabricación de grasas de reserva. Este proceso tiene lugar, principalmente, dentro de las células del tejido graso. Cuando el gasto energético aumenta, se movilizan los ácidos grasos almacenados y son liberados por un pro-

LA DISTENSIÓN ABDOMINAL CAUSADA POR COMER DE UNA FORMA ACELERADA SE PUEDE CORREGIR FÁCILMENTE SI INCORPORAMOS NUEVOS HÁBITOS A LA HORA DE SENTARNOS A LA MESA

RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

Es uno de los factores que más influye en el aumento del tamaño abdominal y de peso. Lo favorecen:

- **Sedentarismo. La falta de actividad física y estar muchas horas sentados hacen que el flujo sanguíneo sea lento y que haya poca movilización de líquidos y grasas.**
- **Medicamentos. Pueden causar retención: anticonceptivos orales, corticoides, antiinflamatorios...**
- **Calor. Provoca vasodilatación y, con ello, se retiene más líquido, sobre todo en el extremo inferior.**
- **Hidratación. No hidratarse adecuadamente obliga al cuerpo a obtener el agua necesaria para su funcionamiento por otras vías. La retención de líquidos es la más eficaz.**
- **Alimentación. El exceso de sal y alcohol aumentan la retención, lo mismo que no incluir los suficientes nutrientes esenciales en la dieta. El potasio, por ejemplo, ayuda a la correcta eliminación de líquido.**
- **Hormonas. Los estrógenos femeninos se fabricam en los ovarios y se almacenan en el tejido graso. Durante ciertas fases del ciclo menstrual y en la menopausia, los estrógenos disminuyen y la tendencia a acumular reservas en el tejido graso y a retener líquidos en el tejido intersticial crece. Por ello, algunas mujeres, además de retener más líquidos, sienten más apetito e hinchazón durante el período.**

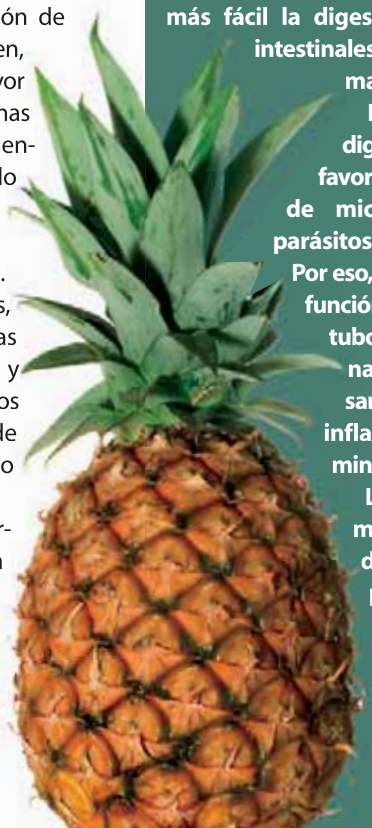
ceso denominado lipólisis. El tejido adiposo o tejido graso cumple una función de almacenamiento, mientras que el tejido muscular utiliza los ácidos grasos como combustible energético.

DIFERENCIAS ENTRE HOMBRES Y MUJERES. La distribución de la grasa en el cuerpo es diferente según los sexos. En las mujeres, por ejemplo, predomina la acumulación de grasa en la región inferior del cuerpo (caderas y piernas) así como en la zona subcutánea, es decir, bajo la piel. En cambio, en los varones la grasa tiende a acumularse más en su mitad superior (abdomen), con una mayor tendencia a que la grasa se acumule en sus regiones abdominales profundas. Así, por el mero efecto de las hormonas, los hombres tienen más depósitos grasos que las mujeres, es decir, es más habitual que ellos presenten zonas de grasa más profunda. Incluso pueden llegar a triplicar la cantidad de grasa abdominal en comparación con las mujeres.

EL AUMENTO DE CORTISOL, TAMBIÉN LLAMADO HORMONA DEL ESTRÉS, PUEDE GENERAR MÁS GRASA ABDOMINAL

En aquellos casos en los que las mujeres presentan una acumulación de grasa excesiva en el abdomen, esto puede deberse a un mayor nivel de andrógenos u hormonas masculinas. Asimismo, el aumento de cortisol –también llamado hormona del estrés– también es un factor que puede generar más grasa abdominal. Cuando estamos estresados, un torrente de estas hormonas se libera en nuestro cuerpo; y uno de sus efectos secundarios es el aumento de volumen de las células del tejido graso abdominal.

Sea cual sea su factor determinante, una correcta ingesta de calorías a través de la dieta será imprescindible para poder contrarrestar la acumulación de grasa no deseada. ■



REMEDIOS NATURALES

Para combatir la hinchazón abdominal hay que seguir una dieta equilibrada, eliminar alimentos procesados, refinados, comidas rápidas, alcohol y, a ser posible, el estrés. Esto, sumado a hacer ejercicio al menos una vez por semana, permitirá mantener el peso deseado y reducir la grasa acumulada en el abdomen. Además, la naturaleza nos brinda principios activos que pueden ayudar, de forma sencilla, a conseguir el deseado vientre plano. Piña y papaya son dos de los alimentos más usados para este fin.

◗ **PIÑA *(Ananas Comosus).*** **Es el fruto de una planta de la familia de las bromeliáceas, procedente de la zona tropical de Brasil, Argentina y Paraguay. Se trata de una planta perenne con una roseta de hojas puntiagudas de hasta 90 centímetros de longitud. Del centro de la roseta surge un vástago en cuyo extremo se producen las flores.**

Por su contenido en bromelina (formada a su vez por tres enzimas combinadas –bromelina, extranasa y ananasa–), tiene efectos sobre la circulación: hace más fluída la sangre. Así, ayuda a drenar los líquidos acumulados en los miembros inferiores y que dan lugar a la aparición de celulitis.

Además de sus propiedades anticoagulantes, la bromelina digiere las proteínas, por lo que ayuda a hacer más fácil la digestión: evita gases intestinales, pesadez de estómago, acidez...

Esta capacidad de digerir las proteínas favorece la eliminación de microorganismos y parásitos del organismo. Por eso, la piña ejerce una función purificadora del tubo digestivo y elimina bacterias causantes de dolores o inflamaciones abdominales.

La bromelina, además, es capaz de digerir las grasas, por lo que es útil de cara a luchar contra la acumulación de éstas.

Su riqueza en fibra, pectina y vitamina C, y su poco poder calórico, contribuyen a ello y, además, regulan la actividad intestinal, evitando el estreñimiento.

La piña es también un buen diurético. Su contenido en potasio neutraliza el sodio, el ácido cafeico y la arginina, con lo que ayuda a eliminar agua retenida en el cuerpo. Esta misma propiedad es la que ha hecho que se utilice para combatir la celulitis, derivada, precisamente, de la incapacidad para drenar de las células del tejido adiposo.

◗ **PAPAYA *(Carica Papaya).*** **Pertenece a la familia de las caricáceas, nativa de Centroamérica. Su fruto tiene diferentes usos. De él se obtiene látex y de este líquido lechoso, abundante en los frutos verdes, se extrae la papaína o papayotina, que destaca por su contenido en vitamina C y vitamina A en forma de carotenos. La vitamina C y los carotenos son dos de los principales antioxidantes (favorecen la eliminación de radicales libres generados por el organismo o procedentes del exterior). La ingestión de papaya es una forma natural de obtener los beneficios de estos principios. Por ejemplo, contribuirá a la eliminación de sustancias tóxicas derivadas del metabolismo de la grasa, con lo que se eliminarán sustancias muchas veces responsables de procesos inflamatorios y acumulación de líquidos.**

La papaína es una enzima, con propiedades parecidas a la pepsina (enzima que forma parte de los jugos gástricos) o la tripsina (enzima que forma parte de los jugos pancreáticos). Lo mismo que éstas, ataca las proteínas y produce su destrucción. Estas enzimas, conocidas como proteolíticas, resultan muy interesantes en la alimentación, pues ayudan a disgregar las proteínas y favorecen la digestión, con lo que se evita la gastritis y la formación de gases. Por tanto, la papaya, además de ser muy vitamínica, resulta altamente digestiva y muy interesante para digerir grasas animales. Por su riqueza en potasio y bajo contenido en sodio, también favorece el drenaje de líquidos y es más que recomendable durante el proceso de la pérdida de peso. ❍

SOLUCIÓN

Efecto VIENTRE PLANO

VIVAT DIGEST es un complemento alimenticio que combina la piña, papaya, aloe vera y manzanilla, que favorecen la digestión y la eliminación de líquidos.

síguenos en facebook
www.facebook.com/Spain.NaturHouse

www.naturhouse.com

De venta exclusiva en los centros NATUR HOUSE

POL ESPARGARÓ

ESPÍRITU GANADOR

SONRISA IRRESISTIBLE, DIVERTIDO, FOTOGÉNICO Y CON UN CUERPO CINCELADO EN EL GIMNASIO. NO ES UN NUEVO MODELO SINO UN JOVEN PILOTO DE 21 AÑOS LLAMADO A SER CAMPEÓN DEL MUNDO. FORMA PARTE DE UN EQUIPO AL QUE NATURHOUSE HA DECIDIDO APOYAR EN SU EMPEÑO. TEXTO **PACO MARTÍNEZ** FOTOS **MARTA JORDI**

Nadie en el Mundial de Motociclismo duda de que Pol Espargaró será una estrella. Pertenece a una nueva generación de pilotos jóvenes, intuitivos y obsesionados por el triunfo que acaparan los podios del campeonato. Esta temporada, es el jefe de filas en la categoría de Moto 2 del equipo Pons 40 HP Tuenti, que cuenta con Naturhouse como uno de sus patrocinadores principales. En esta entrevista, Pol nos cuenta cómo empezó en el motociclismo, la dura preparación física que debe seguir, sus buenos hábitos alimenticios y sus secretos para estar entre los más rápidos.

Pol Espargaró en el podio de Portugal.

¿Cuándo tuviste tu primera moto? ¿Qué recuerdos conservas?
Mi primera moto me la regalaron mis padres cuando tenía dos años, así que se puede decir que aprendí a ir en moto antes que a andar. Pero eso es bastante normal entre la gente de las motos. A los cuatro años ya participé en mis primeras carreras, en la modalidad de enduro.

Empezar a competir siendo tan joven, ¿te ha supuesto alguna ventaja?
Yo creo que sí. Como todos los chavales de mi edad, probé todas las disciplinas que se podían hacer hasta que me subí a una moto de velocidad. Vi que eso era lo mío. Competir tanto te da una experiencia básica muy importante. Después, se trata de escoger la categoría que más se adapta a tus posibilidades.

Este año eres uno de los favoritos para ganar el título en la categoría de Moto 2. ¿Mantenerte en este nivel te exige mucho esfuerzo?
Hay que estar en buena forma. Una moto de competición puede pesar hasta 140 kilos. Hay que tener fuerza y también resistencia. Por lo que a mí respecta, se puede decir que soy un fanático del gimnasio desde el comienzo de mi carrera. Me gusta sentirme fuerte. Creo que es muy importante para evitar lesiones y molestias que después puedan afectar a tu rendimiento. Nunca escatimo minutos al gimnasio. Al contrario, me encanta.

Muchos pilotos tienen un preparador personal. ¿Es ése tu caso?
Tengo un preparador físico y es una parte muy importante de mi equipo. Se llama José Gutiérrez y también lleva a mi hermano Aleix. Él se encarga de supervisar mis rutinas diarias, está siempre al tanto de todo.

Dentro del equipo de profesionales que siempre os asesoran, ¿a nivel dietético también contáis con expertos como Naturhouse?
Los pilotos cuidamos mucho la nutrición, es parte básica de nuestra preparación. Con los años acabas conociendo mejor las propiedades de los alimentos y también tu propio metabolismo. En mi caso, también es José Gutiérrez, que tiene formación como nutricionista, quien se encarga de supervisar mi dieta.

Para un piloto es conveniente estar siempre en su peso ideal. ¿Es difícil mantenerte lejos de las tentaciones?
Es muy importante controlar la dieta para tener siempre la misma energía, tanto en las sesiones de entrenamiento como en carrera. A veces nos damos un

"MI PRIMERA MOTO ME LA REGALARON MIS PADRES CUANDO TENÍA DOS AÑOS, ASÍ QUE SE PUEDE DECIR QUE APRENDÍ A IR EN MOTO ANTES QUE A ANDAR"

"Si eres una persona inteligente, debes dejarte **ayudar** siempre, ya sea pilotando una moto o para **mejorar** tu **dieta** y tu forma de vida"

AXEL PONS #49

TITO RABAT #80

pequeño lujo, sobre todo si ya hemos terminado la carrera, pero son pocas ocasiones.

"Es muy importante llevar una vida lo más sana y activa posible"

Es habitual ver a los pilotos en los circuitos consumiendo suplementos alimenticios de Naturhouse. ¿Qué ventajas os aportan?
Cuando estás en competición, es muy difícil mantener la rutina aconsejable de las cinco comidas al día. Por eso nos gusta completar nuestra dieta con las bebidas Drinks Peipakoa, la fibra, cereales o barritas funcionales, ya que nos ayudan a mantener el peso y a recuperar todo lo que hemos perdido pilotando la moto.

¿Qué alimentos abundan en tu dieta?
Casi todos los deportistas primamos el consumo de platos ricos en proteínas e hidratos de carbono, y nos encanta la pasta. Es que quemamos mucho sobre la moto. Y, claro, me mantengo lejos de las grasas saturadas.

¿Qué otros deportes practicas?
Durante los meses en los que no hay campeonato, hago mucha bicicleta. Y lo combino con sesiones en el gimnasio. En mi caso, me ayuda a ganar peso y masa muscular. Pero cada piloto es muy especial en eso. Después, cuando comienza la temporada, la cosa cambia. Entre carrera y carrera puedes perder algo de forma, así que hacemos básicamente un trabajo de mantenimiento tanto en el aspecto físico como en la dieta. La labor de mantenimiento es fundamental.

¿Qué importa más en carrera: la condición física o la preparación mental?
Las dos cosas. Es muy importante estar a punto, porque las carreras

UNA DIETA MEDIDA Y CALCULADA

Los pilotos profesionales de motociclismo deben llevar una dieta equilibrada, acorde con su rutina. En algunas carreras pueden perder hasta uno o dos kilos, peso que deben recuperar de forma paulatina antes de la siguiente prueba… sin pasar un gramo. Una ligera variación puede afectar a cómo se comporta la moto. Habitualmente, son dietas ricas, variadas y poco restrictivas, en las que abundan los hidratos de carbono (necesarios para su resistencia) y proteínas (fuerza): pasta, arroz, ensaladas, mucha fruta… Son alimentos fáciles de asimilar que después no les producen malas digestiones. Otro aspecto básico es la hidratación. Además de beber mucho en las sesiones de entrenamiento, antes y después de las carreras consumen bebidas hipotónicas especiales para deportistas, necesarias para su rápida recuperación.

exigen un gran esfuerzo físico, pero también debemos tomar decisiones en décimas de segundo, muchas veces sin tiempo para pensar en las consecuencias. Sobre la moto hay que ir concentrado al cien por cien.

¿Y cómo te distraes cuando no estás corriendo?
Durante el Gran Premio tu cuerpo no te pide otra cosa que no sea descansar, así que estás deseando llegar al hotel. Para desconectar, tengo mi *smartphone,* llamo a los amigos y escucho música, desde reguetón hasta *hardcore,* según el momento.

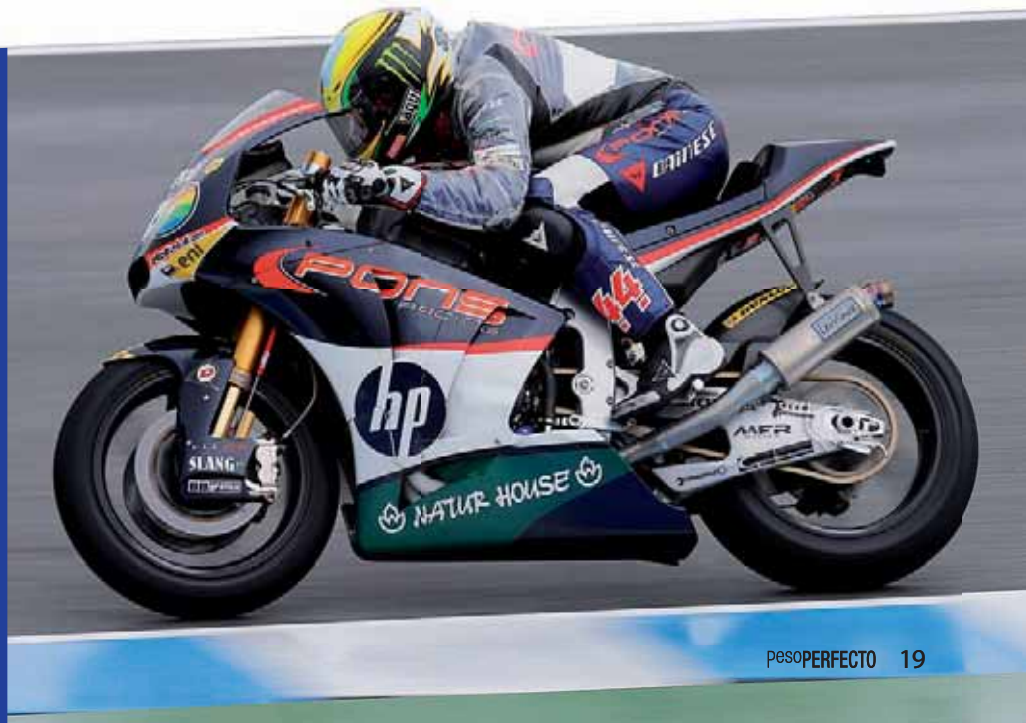
¿Cómo cambia tu situación cuando pasas a formar parte de un equipo que lucha por el título mundial?
Creo que en el equipo llevamos bien la presión. Es cierto que en cada carrera nos jugamos el trabajo de toda una temporada, y puede que la vida, pero es un trabajo que me gusta. Estoy en un equipo que me permite luchar por ganar, así que no me puedo quejar.

¿Qué opinas de 'Peso Perfecto'?
Me parece muy interesante. Desde que Naturhouse está con nosotros, la tenemos en el *hospitality*, la hojeo y me gusta mucho. Creo que es muy importante llevar una vida lo más sana y activa posible. ■

"NOS GUSTA COMPLETAR NUESTRA DIETA CON LAS BEBIDAS DRINKS PEIPAKOA, LA FIBRA, CEREALES O BARRITAS FUNCIONALES, YA QUE NOS AYUDAN A MANTENER EL PESO"

CUESTIÓN DE HERMANOS

Pol Espargaró nació en Barcelona y de joven se instaló en Granollers. Su casa estaba tan cerca del circuito de Montmeló que le despertaba el ruido de los motores. Otro factor que le influyó para dedicarse a este deporte fue su hermano, Aleix, casi dos años mayor que él. Aleix disputa MotoGP, la categoría más importante del Mundial. ¡Quizá les veamos compitiendo entre ellos por el título en el futuro! ❍



PONS RACING TEAM: PILOTOS SIMPÁTICOS... Y GANADORES

No hay más que ver juntos a Pol Espargaró, Axel Pons y Tito Rabat para darse cuenta de que son amigos además de compañeros de escudería. Bromistas y alegres, también son conscientes de lo que se juegan sobre sus motos. El equipo Pons 40 HP Tuenti es una verdadera familia de la que ahora forma parte Naturhouse. Una familia que ya es una de las grandes animadoras del campeonato.

Pol es el pequeño (nació el 10 de junio de 1991, mide 1,71 cm y pesa 63 kilos) y debutó en el Mundial en 2006. Fue el piloto más joven en puntuar de la historia. Terminó tercero en 125cc en 2010 y esta temporada tiene muchas opciones al título de Moto 2.

Axel, de 21 años (1,81 cm de altura y 69 kilos), es hijo del dueño del equipo, el doble campeón del mundo Sito Pons, y probó en los karts antes de preferir las motos. Llegó al Mundial en 2009, en su caso directamente a los 250cc.

Para Tito, 23 años (60 kilos y 1,77 cm), todo comenzó a los tres años, cuando le regalaron una moto de trial. Es el más veterano, ya que debutó en 125cc en el año 2005. Como sus compañeros, es muy metódico cuando se trata de ir lo más rápido posible.

CON EL APOYO DE NATURHOUSE

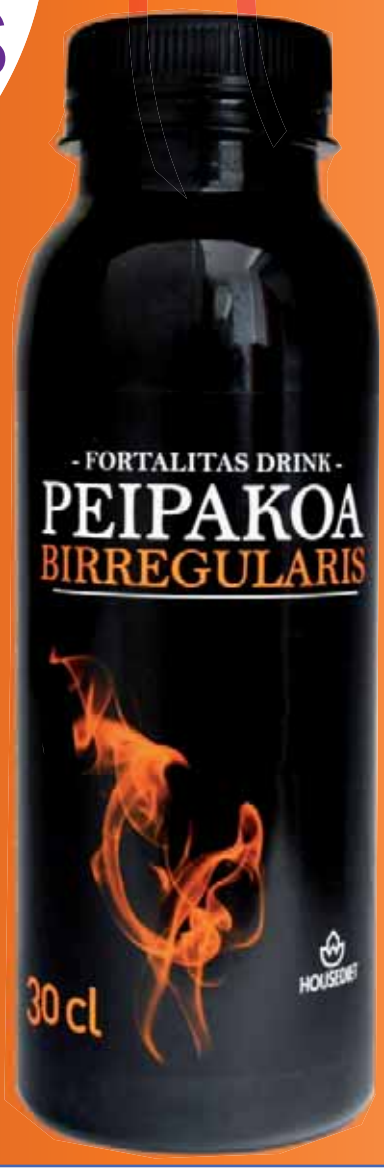
Esta temporada, la escudería Pons de Moto 2 cuenta con el apoyo de Naturhouse. "Ante todo, damos las gracias a Naturhouse por confiar en nosotros. Sé que no es fácil en estos momentos y toda la ayuda que recibimos siempre es estimulante", señala Pol Espargaró. "Creo que si eres una persona inteligente, debes dejarte ayudar siempre, ya sea pilotando una moto o cuando necesitas un consejo para mejorar tu dieta y tu forma de vida. Puede costar un pequeño esfuerzo, pero al final siempre estarás mejor". Una filosofía totalmente compartida.

Vanessa Revuelta, directora de *Peso Perfecto*, y Carolina López, Directora de Márketing, junto a los pilotos del equipo Pons 40 HP y directivos de Naturhouse en uno de sus centros.

Antioxidante
Refuerza
tus
Defensas

Regula
el tránsito
intestinal
diario

Disfruta
sus
beneficios



síguenos en facebook
www.facebook.com/Spain.NaturHouse

www.naturhouse.com

De venta exclusiva en los centros NATUR HOUSE

BEBIDAS ¿CÓMO TE AYUDAN?

NUESTRO RITMO DE VIDA NOS LLEVA A BUSCAR SOLUCIONES RÁPIDAS Y SIMPLES TAMBIÉN A LA HORA DE ALIMENTARNOS. QUEREMOS PRODUCTOS DE CONSUMO INMEDIATO, PERO QUE SEAN SALUDABLES Y NOS APORTEN NUTRIENTES BÁSICOS PARA NUESTRA SALUD. EL AMPLIO ABANICO DE BEBIDAS FUNCIONALES DISPONIBLE AHORA EN EL MERCADO NOS ASEGURA BENEFICIOS DE TODO TIPO.

TEXTO **AURORA CAMPMANY** FOTOS **AGENCIAS**

Los hábitos de consumo cambian y evolucionan. Nos preocupa más que nunca nuestra salud y conservar la juventud, y somos conscientes de que nuestra alimentación es, en gran medida, responsable del cumplimiento de ambos deseos. Sin embargo, el ritmo de vida actual hace que cada vez tengamos menos tiempo. De la mano de las continuas mejoras tecnológicas y científicas, se ha incorporado una nueva generación de productos que da respuesta a estas nuevas necesidades de consumo: son los alimentos funcionales o de tercera generación, alimentos modificados con la finalidad de que sus componentes influyan positivamente en nuestro organismo.

UN EXTRA DE NUTRIENTES. Gran parte de esta nueva oferta de productos son bebidas. Zumos, batidos, tés... fáciles de consumir en cualquier lugar que prometen un aporte extra de componentes funcionales (vitaminas, minerales, fibras, extractos naturales...), todos ellos de especial importancia para el buen comportamiento de los procesos fisiológicos de nuestro organismo.

MÚLTIPLES OPCIONES. La actual oferta de bebidas funcionales es, en consecuencia, muy variada. Podemos catalogarla en siete grandes grupos:

- **Con fibras:** la ingestión de la cantidad adecuada de fibra facilita el tránsito intestinal y dificulta la acumulación de las grasas ingeridas. Asimismo, la fibra favorece el control de la glucemia, ayuda a disminuir el colesterol y palia el riesgo de aparición de determinados cánceres, en especial aquéllos que afectan al sistema digestivo.
- **Enriquecidas con vitaminas y antioxidantes:** el aporte vitamínico (especialmente de vitaminas A, C y E) permite reforzar el sistema inmunológico. Además, mitiga los procesos de oxidación celular (el envejecimiento), así como todas aquellas enfermedades relacionadas con la acción de los radicales libres (procesos degenerativos, Alzheimer, problemas cardiovasculares y determinados procesos cancerígenos).
- **Con minerales:** útiles para reponer las sales minerales que se pierden en exceso por la sudoración durante el ejercicio físico. Suelen ser aguas mineralizadas o refrescos. Pueden incorporar calcio, hierro, fósforo, magnesio... Las bebidas enriquecidas con calcio refuerzan la estructura ósea y previenen enfermedades degenerativas de los huesos como la osteoporosis. Estas bebidas suelen incluir también un aporte de vitamina D, en tanto que ésta es imprescindible para que el organismo pueda asimilar el calcio ingerido. Por su parte, una dosis de hierro extra puede paliar estados deficitarios y prevenir la anemia, mientras que el fósforo es indicado durante el crecimiento y el embarazo. Por su parte, el magnesio también refuerza la estructura ósea y, además, juega un papel imprescindible en la actividad muscular y nerviosa.
- **Prebióticas:** son todas las que incorporan bífidos o lactobacilos, bacterias intestinales beneficiosas presentes de forma natural en los vegetales (la alcachofa, el

¿SON RECOMENDABLES?

- **Siempre que complementen una dieta desequilibrada. Si tu salud es buena y tu alimentación incluye, por ejemplo, zumo de naranja recién exprimido, tomates y verduras de hoja verde a diario, no será necesario añadir una dosis extra de vitaminas en forma de bebida funcional. Sí convendrá recurrir a estos "alimentos de tercera generación" si tu dieta no te proporciona algún nutriente necesario para el correcto funcionamiento del organismo.**
- **Las bebidas funcionales no son medicamentos. Pueden aportar valor añadido a la salud, ayudar a prevenir, pero nunca curar.**

CADA FAMILIA DE ESTE TIPO DE BEBIDAS, LLAMADAS DE TERCERA GENERACIÓN, INCLUYE NUTRIENTES VINCULADOS A NUESTROS PROCESOS FISIOLÓGICOS

funcionales

espárrago, el tomate...). Refuerzan el sistema inmunológico y mejoran el tránsito intestinal.

- **Con licopeno:** es el responsable del color rojo de, por ejemplo, los tomates, y una destacada ayuda para reducir el riesgo de padecer determinados tipos de cáncer.
- **Estimulantes/relajantes:** encontrarás desde las que incorporan jalea real y se recomiendan para combatir estados de decaimiento, hasta las que añaden tila o melisa para paliar la ansiedad.
- **Con soja:** este legumbre posee un amplio espectro de propiedades naturales beneficiosas. Aporta proteínas a la dieta, grasas saludables y sustancias antioxidantes. Muy de moda hoy en el mundo occidental, se incorpora a multitud de alimentos y es la base de otros muchos (hay leche de soja, brotes verdes para ensaladas, queso...).

"He ganado confianza, me veo más guapa y con más energía"

Esta joven universitaria tiene las ideas claras: cuando acabe sus estudios de Contabilidad y Finanzas desea montar su propia empresa. Esta misma determinación fue la que la animó a recuperar su silueta gracias al Método Propio Naturhouse, con el que ha adquirido unos hábitos de alimentación correctos y completamente adaptados a su ritmo de vida.

"Con 17 kilos de más me sentía pesada y poco favorecida cuando me miraba en el espejo".

Esther

17 Kg menos

MADRID

Nombre **Esther Blanco**
Edad **20 años**
Profesión **estudiante de Contabilidad y Finanzas**
Altura **1,67 m**

Peso anterior **77 kg**
Peso actual **60 kg**

HA PERDIDO 17 kg

Tiempo transcurrido **7 meses**

Talla anterior **46**
Talla actual **42**

HA BAJADO 2 TALLAS

TEXTO **MARTA CARRERA**
FOTOS **ÒSCAR RODBAG**

Esther es una veinteañera activa, amiga de sus amigos y con ganas de pasarlo bien. Empezó a ganar peso por comer de forma desordenada y una amiga la animó a acudir al centro Naturhouse de Valdebernardo. El resultado salta a la vista.

¿Cuándo empezaste a ganar peso?
Cogí bastantes kilos después del verano. Mis padres trabajan y yo llegaba a casa de la universidad antes que ellos. Como no sabía cocinar, comía a deshoras y de cualquier manera. Además, tengo bastante tendencia a retener líquidos.

¿Cómo afectó ese nivel de sobrepeso a tu día a día?
Me sentía pesada, me cansaba y me veía cada vez menos favorecida en el espejo. Cuando iba de compras con mis amigas no me valía la ropa o no me gustaba cómo me quedaba. Entonces fue cuando dije ¡basta!

Y decidiste buscar asesoramiento en Naturhouse…
Fue las pasadas Navidades. No me podía permitir ganar más peso y gracias a una amiga y a la experiencia de mi primo, que también había acudido a este centro, conocí el Método Naturhouse.

¿Habías intentado perder kilos con otros métodos?
Intenté perder peso por mi cuenta con una dieta, pero fue un desastre porque pasaba hambre. En cambio, con Naturhouse no, y durante estos meses he aprendido a comer mejor.

Cuéntanos cómo fue tu experiencia.
He tenido mucha afinidad con Natalia, la Técnica en Dietética del centro, y desde la primera semana noté los resultados. Con constancia y aplicando las pautas que ella me daba fui bajando peso. Estaba muy mentalizada de que tenía que aprender a alimentarme de un modo más equilibrado.

¿Cuál crees que es la clave para llegar a alcanzar el peso óptimo?
Lo importante es no hacer dieta sola, contar con el asesoramiento profesional adecuado y tomárselo en serio. Cuando adquieres unos hábitos alimenticios correctos se pierde peso fácilmente.

¿En qué ha cambiado tu manera de alimentarte con Naturhouse?
Antes me costaba comer de todo. En cambio, ahora en mi nevera no faltan frutas, verduras y yogures. ¡Me he convertido en una cocinitas! Incluso a veces preparo los menús para mi familia. Intento hacer las ingestas a las mismas horas y nunca me salto ninguna de las cinco recomendadas al día.

¿Cómo te encuentras al haber alcanzado tu peso objetivo?
He ganado confianza, me veo más guapa y con más energía. Al mirarme al espejo pienso que me lo propuse y lo he conseguido: estoy en mi peso y me siento mejor.

¿Qué dirías a quienes creen que perder peso es incompatible con mantener una vida social?
Es cuestión de saber qué alimentos te convienen. En Naturhouse me aconsejaban sobre los platos que podía pedir cuando salía a cenar con mis amigos. A veces te puedes permitir algún capricho, pero sin cometer excesos. ■

Esther, en un parque de Valdebernardo. A la izquierda, en Ikaro Peluqueros.

ANDAR PARA ESTAR MÁS EN FORMA

Esther nunca había sido demasiado deportista, pero ahora es toda una aficionada a caminar. Lo hace, al menos, un par de días a la semana durante una hora y media en compañía de una buena amiga. Vive en un barrio, Valdebernardo, repleto de parques y pistas para bicicletas, algo que es una ventaja. Le ha cogido el gusto a hacer ejercicio. "Es el mejor complemento de una dieta saludable", afirma.

"Desde que he perdido peso, uso ropa más juvenil"

Alegre y vital, Patricia desborda energía. Sus ojos azules brillan como nunca tras haber recuperado la silueta que siempre la ha caracterizado. Conocer el Método Propio Naturhouse le ha permitido aprender a cuidarse y acercarse más a su pareja, con quien ahora también comparte aficiones: el deporte y una alimentación más saludable.

"Me cansé de vestirme con ropa ancha y de estar a disgusto con mi cuerpo."

Patricia

15 Kg menos

MADRID

Nombre **Patricia Ocón**
Edad **37 años**
Profesión **comercial**
Altura **1,66 m**

Peso anterior **83 kg**
Peso actual **68 kg**

HA PERDIDO 15 kg

Tiempo transcurrido **8 meses**

Talla anterior **46**
Talla actual **42**

HA BAJADO 2 TALLAS

TEXTO **MARTA CARRERA**
FOTOS **ÒSCAR RODBAG**

Aunque había intentado perder peso de muchas maneras, Patricia no conseguía deshacerse de los kilos acumulados tras ser madre. Le faltaba el asesoramiento de profesionales cualificados, como los de Naturhouse, donde le han ayudado a descubrir cómo debe ser su forma de alimentarse.

¿Desde cuándo tenías sobrepeso?
Gané 10 kilos cuando me quedé embarazada. Los perdí tras dar a luz, pero los recuperé rápidamente durante la lactancia. Dejé de fumar y sin darme cuenta me sobraban 15 kilos.

¿A qué crees que fue debido?
Comía sin control. Llegaba a casa y lo primero que hacía era tomarme una bolsa de patatas fritas con un refresco. Y a la hora de cenar, me atiborraba de pizza, queso, bocadillos...

¿En qué momento decidiste que era necesario ponerle remedio?
Mi familia y mis amigos me lo comentaban desde hacía tiempo, pero fui yo la que un día decidió cuidarse. Me cansé de vestirme con ropa ancha y de estar a disgusto con mi cuerpo.

¿Cómo conociste Naturhouse?
Una amiga me recomendó el Método y, como el centro está cerca de casa, no lo pensé dos veces. Estoy encantada.

¿Qué es lo que más te ha sorprendido del Método Propio Naturhouse?
Que aprendes a comer de forma equilibrada, variada y natural, sin pasar hambre. Es muy fácil y lo puede seguir cualquier persona, porque se puede adaptar a cada estilo y ritmo de vida.

"HAGO CINCO COMIDAS AL DÍA, TAL Y COMO RECOMIENDA NATURHOUSE, Y BEBO MUCHA AGUA"

Patricia posa en el parque de Valdebernardo, en Madrid.

RECUPERAR EL ESTILO

A Patricia le costaba mucho encontrar ropa de su talla y estilo antes de recuperar su silueta. Asegura que su vida ha dado un vuelco radical en este sentido y que gracias a que está en su peso óptimo su vestuario también ha rejuvenecido: "Vuelvo a ser yo. Cuando me miro al espejo sigo sorprendiéndome de lo mona que estoy y lo bien que me sientan prendas que antes miraba de lejos. Desde que he perdido peso, uso ropa más juvenil y alegre. En mi armario ahora hay vestidos, cazadoras, tejanos...".

¿Cómo te influyó el hecho de poder hacer controles semanales?
Fue clave, porque te motivan para obtener buenos resultados. Hice caso de todo lo que me aconsejaban y cada semana conseguía bajar de peso. Destaco el asesoramiento de Natalia, mi Dietista Naturhouse, ya que para mí ha sido muy importante para asimilar las pautas alimenticias adecuadas.

¿Te resultó fácil adoptar una dieta saludable?
Mucho. Debes saber lo que ingieres y seguir una lógica. En mi caso, he perdido peso a pesar de que como varios días fuera de casa debido al trabajo. Es cuestión de escoger los platos más saludables del menú del restaurante.

¿Qué dirías que ha cambiado en tu forma de alimentarte?
No tiene nada que ver con la de antes. Hago cinco comidas al día, tal y como recomienda Naturhouse, y bebo mucha agua, cosa que antes no hacía. He incorporado alimentos como las verduras, las frutas y el pescado, y no abuso de los más calóricos.

¿Qué papel jugó tu familia durante el proceso de pérdida de peso?
Mi madre me ha apoyado en todo momento y mi pareja, que come de forma equilibrada, ha sido mi cómplice. Mi familia está encantada con el cambio, no sólo físico, sino de estilo de vida que he experimentado.

¿Qué es lo que más te alegra de haber conseguido tu meta?
Sobre todo, que me noto más ágil y activa. Gracias a ello he empezado a hacer deporte. Me encanta salir a correr con mi pareja y patinar con mi hija. ■

En el Naturhouse del Bulevar de Indalecio Prieto, 22 de **Madrid**, **Esther Blanco** ha perdido 17 kilos y **Patricia Ocón** ha perdido 15 kilos

José Antonio López

Propietario de dos centros Naturhouse

"NATURHOUSE PROPONE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA, ACCESIBLE Y FÁCIL DE SEGUIR"

TEXTO **MARTA CARRERA** FOTOS **ÒSCAR RODBAG**

HACE OCHO AÑOS QUE JOSÉ ANTONIO, FARMACÉUTICO ESPECIALIZADO EN TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS, CONOCE EL MÉTODO NATURHOUSE. EN ESTE TIEMPO HA SIDO PROPIETARIO DE DOS CENTROS DESDE LOS QUE HA ASESORADO A MUCHAS PERSONAS.

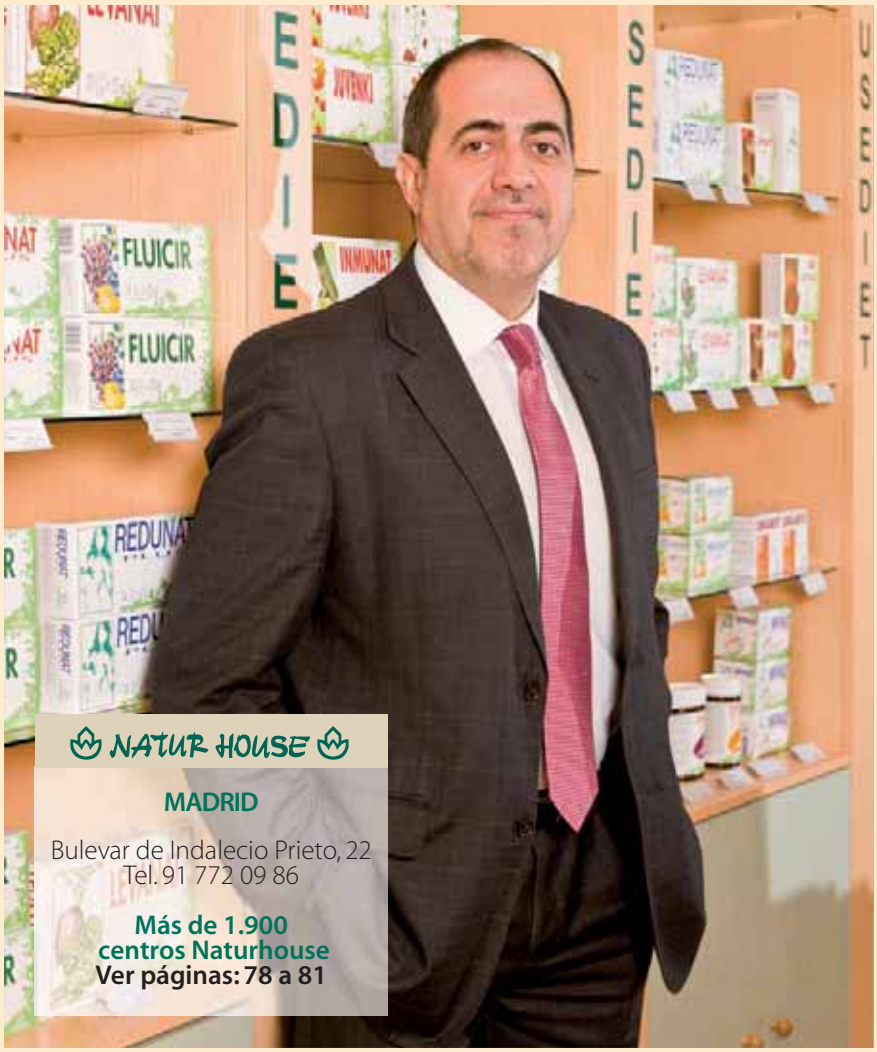
Para José Antonio, lo más satisfactorio de estar al frente de este centro del joven barrio madrileño de Valdebernardo es ser testigo de la felicidad de aquellas personas que alcanzan su peso óptimo gracias al Método Propio Naturhouse.

¿Por qué decidiste abrir este centro?
La Nutrición siempre me ha interesado, así como el deporte y el cuidado del cuerpo. Por eso abrí en 2004 un centro en Moratalaz y, después, éste en Valdebernardo. Mantenerse en un peso óptimo está relacionado con una mejora del bienestar y la calidad de vida.

¿Qué es lo que más te satisface de tu trabajo en Naturhouse?
Ver la cara de felicidad de alguien que va bajando peso y logra su objetivo semana a semana.

¿Cuáles son, en tu opinión, las claves del éxito del Método Propio Naturhouse?
El asesoramiento personalizado y las visitas semanales, que valoran la evolución de quienes acuden al centro a recuperar su silueta, son muy importantes.

¿En qué crees que se diferencia de otras dietas?
Naturhouse propone una alimentación equilibrada, accesible y fácil de seguir, fundamentada en la adopción de unos hábitos correctos. Enseñamos a comer de un modo compensado, que es el camino para mantener un peso óptimo con el paso del tiempo. Por eso los resultados son tan satisfactorios. ■



NATUR HOUSE

MADRID

Bulevar de Indalecio Prieto, 22
Tel. 91 772 09 86

Más de 1.900 centros Naturhouse
Ver páginas: 78 a 81

Natalia Ibarra

Técnico Superior en Dietética y Asesora Naturhouse

"DISEÑAMOS MENÚS QUE SE ADAPTAN A LOS HORARIOS, COSTUMBRES Y GUSTOS"

NATALIA SE FORMÓ EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA, UNA PROFESIÓN DESDE LA QUE PUEDE ASESORAR A LAS PERSONAS A LA HORA DE PERDER PESO Y ENSEÑARLES LA IMPORTANCIA DE ALIMENTARSE BIEN PARA GANAR EN CALIDAD DE VIDA.

Natalia es Técnico Superior en Dietética y desde hace más de dos años se ha convertido en la mejor "aliada" de las personas que acuden a este centro Naturhouse de Valdebernardo para lograr su peso óptimo. Para ella no hay mayor satisfacción que ver a alguien recuperar su silueta semana tras semana.

¿Qué te atrajo del campo de la Nutrición y la Dietética?
Siempre he creído que es muy importante alimentarse bien para estar más a gusto con uno mismo. En Naturhouse asesoramos a muchas personas para que lo consigan. Es muy gratificante ayudarles a alcanzar su objetivo.

¿Cuál crees que debe ser tu papel?
Asesorar y guiar a cada persona para que logre su peso óptimo. Para ello, intento conocer cuáles son sus hábitos y estilo de vida, y les propongo pautas alimenticias adaptadas a sus necesidades y circunstancias.

¿Qué personas acuden a Naturhouse?
De todo tipo y edad. Mujeres y cada vez más hombres. Creo que ahora ellos se preocupan por su imagen y bienestar tanto como ellas. Hemos asesorado a padres e hijos, parejas, familias…

¿Cuál es la clave del Método Naturhouse?
Que apuesta por la mejor manera de alimentarse, que es incluyendo todos los grupos de alimentos en su justa medida. Además, diseñamos menús que se adaptan a los horarios, costumbres y gustos de cada persona.

De izquierda a derecha, Natalia Ibarra (Asesora Naturhouse), José Antonio López (Propietario) y María Peña (Dependienta).

Esther en el centro Naturhouse de Valdebernardo, de Madrid, donde ha perdido 17 kilos.

¿Cómo deben ser esos hábitos más saludables de alimentación?
Son muy sencillos: hacer cinco ingestas al día, incorporar verdura y fruta, beber mucha agua, cocinar a la plancha, al vapor, al horno o al microondas y hacer ejercicio físico siempre que se pueda. No hace falta ir al gimnasio, basta con andar o ir en bici.

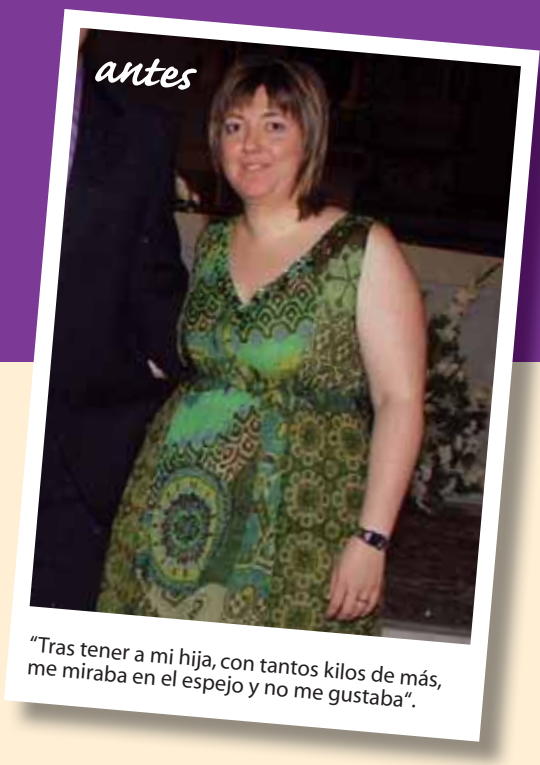
¿Es posible bajar kilos y comer de todo?
Con el Método Naturhouse, sí. Se baja peso comiendo de todo y sin pasar hambre.

Cuéntanos cómo fue el caso de Esther.
Es muy joven y le preocupaba no disfrutar a la hora de salir con sus amigos, pero ha aprendido a ir de restaurante sabiendo elegir los platos adecuados.

¿Y el de Patricia?
El suyo ha sido un cambio radical. Desde la primera semana bajó de peso y empezó a arreglarse más, a maquillarse, a hacer deporte. Parece otra. ■

"Me veo mucho más favorecida y estilizada"

Después de su embarazo, Isabel se encontró que había ganado más de 20 kilos y no sabía cómo deshacerse de ellos. Por eso acudió a Naturhouse, en busca de asesoramiento dietético. Hoy, su preciosa hija tiene ya dos años y ella ha logrado lucir de nuevo radiante y esbelta. Ahora ha vuelto a ser una mujer alegre y decidida.



"Tras tener a mi hija, con tantos kilos de más, me miraba en el espejo y no me gustaba".

Isabel

21 Kg menos

BARCELONA

Nombre **Isabel Defez**
Edad **35 años**
Profesión **administrativa**
Altura **1,58 m**

Peso anterior **83 kg**
Peso actual **62 kg**

HA PERDIDO 21 kg

Tiempo transcurrido **12 meses**

Talla anterior **48**
Talla actual **40**

HA BAJADO 4 TALLAS

TEXTO **PACO MARTÍNEZ**
FOTOS **MARTA JORDI**

Isa (así le gusta que le llamen) ha conseguido recuperar su figura gracias al Método Propio Naturhouse. Durante la sesión de fotos habla de su hija, y nos cuenta que fue precisamente durante su embarazo cuando acumuló un sobrepeso más notable. Ya conocía Naturhouse, y no dudó a la hora de buscar asesoramiento en el centro de la avenida San Ramón Nonato de Barcelona.

¿Cómo descubriste el Método Propio Naturhouse?
Antes vivía en Caldes de Malavella, un pueblo de la provincia de Girona. Allí ya había seguido el Método Propio Naturhouse en otro centro. Luego me casé, cambié de ciudad y me quedé embarazada. Aunque tuve un embarazo perfecto, engordé ¡23 kilos! Cuando me incorporé de nuevo al trabajo, pesaba 83.

¿Cuándo decidiste que tenías que hacer algo al respecto?
Ser madre te cambia las rutinas. E incorporarme al trabajo tampoco ayudó mucho. Me alimentaba de forma desordenada y sentía mucha ansiedad, lo que me llevaba a picar entre horas.

¿Qué dirías que ha cambiado en tu forma de alimentarte?
Ahora sigo una dieta equilibrada, y me fijo mucho en la composición de los alimentos que compro en el supermercado, si tienen grasas saturadas, su aportación calórica... Gracias a Naturhouse he aprendido a elegir bien qué es lo que como y tengo unos hábitos más saludables. Por ejemplo, mantengo la pauta de hacer cinco comidas diarias, y así no tengo ya la tentación de picar entre horas.

¿Has combinado la dieta con la práctica de ejercicio físico?
Nunca he sido de ir al gimnasio, y con la niña tengo menos tiempo. Pero lo que sí procuro es andar más. Los fines de semana aprovecho para pasear. Y entre semana, voy andando al trabajo.

¿Y tu marido? ¿Qué opina del cambio que has protagonizado?
Él me ha ayudado mucho. Uno de los factores más positivos del Método Naturhouse es que es muy fácil de seguir en casa. El resultado nos ha beneficiado a todos, ya que yo me veo mucho más favorecida y estilizada.

Y después de haber recuperado tu silueta, te estás manteniendo.
Así es. En Naturhouse me siguen asesorando y resolviendo las dudas que me van surgiendo. Cada uno o dos meses vengo a Naturhouse y compruebo que sigo en mi peso. ■

Isa posa sonriente con su nueva imagen en el Parque de Montjuïc.

COMER BIEN CON AMIGAS

Isa está muy satisfecha con su nueva figura. Ahora queda con sus amigas para merendar, pero mientras ellas saborean un chocolate con churros, ella prefiere pedir un zumo de naranja natural. "Me gusta cuidarme y comer de forma equilibrada. En Naturhouse he aprendido que ésta es la clave para mantenerme en el peso con el que me siento más a gusto", afirma. "Además, me voy con ellas de compras, porque ahora sí encuentro mucha más ropa de mi talla".

En el Naturhouse de la Avenida San Ramón Nonato, 22
de **Barcelona**,
Isa ha perdido 21 kilos

Marta Pujol

Técnico Superior en Dietética y Asesora Naturhouse

"LA FACILIDAD DEL MÉTODO Y EL ASESORAMIENTO PERSONAL SON LAS CLAVES"

TEXTO **PACO MARTÍNEZ** FOTOS **MARTA JORDI**

NATUR HOUSE

BARCELONA

Av. San Ramón Nonato, 22
T. 93 448 69 24

Más de 1.900 centros Naturhouse
Ver páginas: 78 a 81

GRACIAS A SU TRABAJO EN EL CENTRO NATURHOUSE DE LA AVENIDA SAN RAMÓN NONATO, EN BARCELONA, MARTA ESTÁ ENCANTADA DE PODER ASESORAR A LA GENTE PARA QUE ALCANCEN SU PESO ÓPTIMO.

Marta tiene muy claro que uno de los factores que hace que el Método Propio Naturhouse sea tan efectivo es la reeducación alimenticia. Quienes acuden a este centro buscan asesoramiento para recuperar su figura, pero, además, se les enseña a comer de forma más equilibrada.

¿Por qué decidiste dedicarte profesionalmente a la Nutrición?
Todo fue a raíz de la lectura de un libro. Uno de los capítulos estaba dedicado a la alimentación y me cautivó. Decidí formarme para ser Técnica Superior en Dietética. Llevo más de un año en el centro Naturhouse de la avenida San Ramón Nonato y estoy muy contenta.

¿Cuáles son las claves del éxito del Método Propio Naturhouse?
La facilidad del método y el asesoramiento personal son las claves. El seguimiento del proceso de pérdida de peso se realiza a través de visitas semanales. A ello hay que añadir la personalización de la dieta y el refuerzo con complementos alimenticios.

¿Es un método fácil de seguir?
El Método Naturhouse es equilibrado y se puede seguir fácilmente en casa. Por

Ana Arias (Dependienta) y Marta Pujol (Asesora Naturhouse).

eso, a la gente le resulta tan sencillo incorporarlo a sus vidas. Pueden comer prácticamente de todo. Además, en Naturhouse se les aconseja sobre cómo preparar platos sencillos, sabrosos y sanos.

Y además, no se pasa hambre...
Una de las bases del Método Naturhouse es mantener la pauta de cinco comidas al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. De esa manera, el metabolismo se mantiene activo y se puede llegar a la siguiente ingesta sin apetito excesivo.

La primera visita con cada persona que acude a Naturhouse es muy importante.
Sí, es fundamental conocer cuáles son sus hábitos alimenticios en ese momento, qué tipo de vida tiene y qué ha motivado su sobrepreso. También hacemos un análisis de su constitución física, de su índice de grasas o retención de líquidos... Con toda esa información, pautamos cuál debe ser la alimentación más adecuada en su caso.

"UNA DE LAS BASES DEL MÉTODO NATURHOUSE ES MANTENER LA PAUTA DE CINCO COMIDAS AL DÍA: DESAYUNO, ALMUERZO, COMIDA, MERIENDA Y CENA"

¿Por qué crees que las personas aprecian el trato directo que ofrece Naturhouse?
Las personas necesitan un trato directo y que se les escuche. La facilidad del Método Naturhouse, unida al asesoramiento personalizado, genera mayor motivación y facilita que empiecen a recuperar su silueta y vean incrementada su calidad de vida.

Lo importante es también que el Método Naturhouse permite mantener con el tiempo el peso óptimo alcanzado.

Tras finalizar el proceso de pérdida de peso, las personas se dan cuenta de que se encuentran mejor. Han recuperado su figura, pero también se sienten, en líneas generales, más ágiles y a gusto con su físico. Como han aprendido a alimentarse de forma saludable, sin pasar hambre, les resultará más sencillo mantenerse en su peso si continúan con esos buenos hábitos.

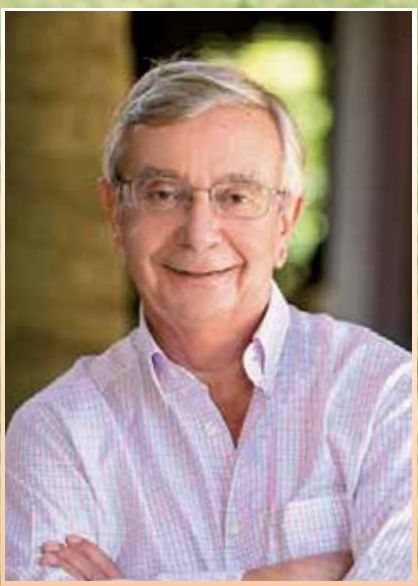
Coméntanos un poco el caso de Isabel...
Cuando me incorporé a Naturhouse, ella ya llevaba un mes siguiendo el Método Propio Naturhouse. Quería perder los kilos de más que había ganado durante su embarazo.

Sólo hace falta verla para apreciar que ha tenido éxito…
Sí, el cambio es espectacular. Hace ya medio año que ha llegado a su peso objetivo y sigue contando con nuestro asesoramiento para mantenerse en él.

¿Hasta qué punto es importante para perder peso combinar la dieta con la práctica de ejercicio?
La actividad física ayuda y contribuye a que las personas se sientan mejor. No es necesario ir al gimnasio todos los días o entrenar mucho. Se trata de estar más activos. Un paseo de media hora diaria puede ser el complemento perfecto de una alimentación equilibrada. ■

por **Rafael Ansón**

Menús de verano con ALIMENTOS REFRESCA



RAFAEL ANSÓN
PRESIDENTE DE LA REAL ACADEMIA ESPAÑOLA DE GASTRONOMÍA

Amplio conocedor de la gastronomía española, Rafael Ansón fue en su día director general de RTVE durante la presidencia de Adolfo Suárez. Pero su gran afición, la gastronomía, es lo que le ha llevado a ser presidente de la Real Academia Española de Gastronomía, así como fundador y presidente de honor de la Academia Internacional y presidente de la Academia Iberoamericana de Gastronomía. Considerado Personalidad Gastronómica 2009, es también, junto a los profesores Grande Covián y Gregorio Varela, fundador de la Fundación Española de la Nutrición. En la actualidad, colabora estrechamente con el doctor Valentín Fuster, que acaba de crear la Fundación SHE (Science, Health & Education).

EL VERANO ES UNA MAGNÍFICA ÉPOCA PARA ADQUIRIR BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS. AL DISPONER DE MÁS TIEMPO LIBRE QUE EN EL RESTO DEL AÑO, PODEMOS INTRODUCIR PAUTAS MUCHO MÁS SALUDABLES, ENCABEZADAS POR LA NECESIDAD DE COMER PAUSADAMENTE Y DE DISTRIBUIR LAS COMIDAS EN VARIAS FASES A LO LARGO DEL DÍA.

TEXTO **RAFAEL ANSÓN** FOTOS **AGENCIAS**

Además de modificar nuestros hábitos cotidianos y pasar más tiempo fuera de casa, el verano plantea nuevas exigencias nutricionales, derivadas del hecho de que el calor provoca la deshidratación del organismo.

En términos generales, tenemos menos hambre y preferimos alimentos más ligeros, por lo que es un gran momento para introducir buenas costumbres entre adultos y pequeños. En el caso del último grupo, durante el estío, mientras juegan y disfrutan del aire libre, hay muchas más posibilidades de que nuestros hijos aprendan a comer sano.

DIETA MEJORADA. La llegada del verano obliga a modificar ligeramente nuestra dieta, a mejorarla más bien. Ésta se torna más sana y equilibrada, rica en agua y de fácil digestión, más fácilmente compatible con el sol y el calor.

Dado que la despensa estival española (igual que sucede con la de invierno, otoño y primavera) es siempre rica, variada y colorista, su gran oferta nos permite

NTES

evitar sin problemas las tentaciones que se nos presentan en la calle y las terrazas (con helados y bebidas muy típicos de la estación, pero desaconsejados desde la más exigente perspectiva de la salud).

TIEMPO DE SOPAS FRÍAS. Nuestra dieta estival ha de tener un elevado contenido en agua y en fibra, para que el organismo esté bien hidratado y nutrido. Por eso, las sopas frías tradicionales andaluzas sintetizan, como ninguna otra receta, la alimentación del estío.

NUESTRA DIETA ESTIVAL HA DE TENER UN ELEVADO CONTENIDO EN AGUA Y EN FIBRA, PARA QUE EL ORGANISMO ESTÉ BIEN HIDRATADO Y NUTRIDO

Así, el gazpacho y sus homólogos constituyen algunos de los mejores exponentes de la dieta mediterránea. ¿El motivo? Están elaborados a partir de las mejores hortalizas (tomate, pepino y pimiento) y de la grasa más noble, el aceite de oliva virgen extra. Una composición que responde, a la perfección, a las exigencias nutritivas del verano: es ligera, alimenticia, rica en vitaminas y maravillosa desde el punto de vista del gusto.

Por las mismas razones, también se puede tomar un salmorejo o una porra

antequerana, con una composición muy similar, además de una vichysoisse (crema de puerros). De composición más simple, aunque también idóneos, el zumo de tomate o zanahoria, dos de las grandes hortalizas del estío, constituyen una correcta alternativa.

LAS ENSALADAS, NUESTRAS GRANDES ALIADAS. Junto a las sopas frías, el amplio mundo de las ensaladas se convierte en el gran aliado del comensal veraniego. Las posibilidades que ofrecen verduras y hortalizas son ilimitadas y dan como resultado unas recetas multicolores que pueden componerse de ingredientes tan dispares, sanos y coloristas como: tomates, pepinos, lechuga, remolacha, escarola, coliflor, zanahoria, canónigos o rúcula. A esta base pueden añadirse otros muchos ingredientes complementarios.

Junto a las más vegetales, puedes optar por ensaladas de pasta, arroz, patata o legumbres (sobre todo, garbanzos y alubias), acompañadas de conservas marineras o mariscos. Todas ellas son buenas opciones, siempre que las raciones sean moderadas.

PESCADO AZUL Y CARNES A LA PLANCHA. El complemento ideal de un menú veraniego es nuestra rica variedad de pescados azules: atún, sardina, bonito o salmonetes. Su proteína de alta calidad se combina con ácidos grasos esenciales para el organismo, que ayudan a regular el nivel de colesterol.

Y para quienes no puedan prescindir de las carnes, lo más recomendable es prepararlas de forma sencilla (al horno o a la plancha), y acompañarlas tan sólo con una guarnición de vegetales o una salsa suave. Las carnes de pollo o de pavo, mucho más ligeras, pueden consumirse en verano sin tanta moderación.

Tan importante como comer ligero y saludable es mantener una constante hidratación. Así pues, dos litros de agua diarios, en pequeños sorbos a lo largo de toda la jornada, son perfectos para soportar los estragos del calor. Como complemento, se puede recurrir a los zumos, muy bien dotados de vitaminas y minerales, e incluso a las famosas bebidas isotónicas que incorporan un añadido de sales minerales. El té helado con limón y los sorbetes también están indicados, especialmente en los días más tórridos.

EL COMPLEMENTO IDEAL DE UN MENÚ VERANIEGO ES NUESTRA RICA VARIEDAD DE PESCADOS AZULES: ATÚN, SARDINA, BONITO O SALMONETES

Recetas sabrosas y ligeras de los chefs más prestigiosos

Daniel Scelza

De origen venezolano, se formó en el Institut Paul Bocuse en Francia y ha trabajado con Ramón Freixa y en El Celler de Can Roca. Hoy, es el jefe de cocina del restaurante Lieu.

Lubina asada con puré de zanahorias y almendras

VALOR NUTRICIONAL POR PERSONA
Por cada ración hay 525 kcal, divididas en: hidratos de carbono 9% proteínas 21% lípidos 70%

¿QUÉ SE NECESITA?

- Una lubina de 150 g
- 50 g de zanahorias
- 10 g de jengibre
- 50 g de naranja
- 15 g de almendra frita
- 15 g de aceite de oliva
- 10 g de mantequilla con sal
- 5 g de sal

ASÍ SE HACE

Para el puré de zanahoria:

- Cuece la zanahoria, el jengibre y la piel de naranja
- Retira el jengibre y la piel de naranja
- Coloca la zanahoria en un procesador de alimentos, hasta conseguir un puré liso y sedoso
- Incorpora la mantequilla y un punto de sal
- Procesa de nuevo hasta deshacer la mantequilla

Para la lubina:

- Vierte el aceite de oliva en una sartén caliente
- Sazona la lubina con sal y colócala en la sartén con la piel hacia abajo
- Cuece a fuego medio durante 4 minutos
- Retírala e introduce la lubina 4 minutos en un horno precalentado a 180º C

Acabado y presentación:

- Coloca el puré caliente en el centro del plato
- Coloca la lubina sobre el puré
- Adereza con naranja, almendras y brotes

FRUTAS AL NATURAL Y EN ZUMO. Para evitar el alcohol y las bebidas carbonatadas (que en verano sientan peor), granizados, horchatas, batidos y leche merengada son buenas opciones. Aunque siempre es mejor recurrir a zumos de frutas, macedonias o fruta fresca. Sobre todo, a las variedades típicas del verano: albaricoques, cerezas, melocotones, melones, sandías o ciruelas. Su gran momento del día puede ser el desayuno pero también son buen colofón de comidas ligeras.

Respecto al vino, siempre que el consumo sea moderado, un buen blanco, un cava, una sidra (y, por supuesto, una cerveza bien fría) acompañan bien cualquier menú veraniego.

Por último, y junto al cuidado de los aspectos más saludables de la alimentación, debemos evitar exponernos al sol en las horas centrales del día. Es recomendable quedarse en casa o en algún lugar a la sombra, para evitar el riesgo de sufrir un golpe de calor. Éste se ve agravado con una alimentación pesada, de la que debemos huir por completo. ■

MEJORAR LAS PAUTAS ALIMENTARIAS INFANTILES

Uno de los puntos fuertes del verano es que permite una intensa convivencia familiar que podemos utilizar para mejorar las pautas alimentarias infantiles.

A diferencia de las prisas que todos tenemos el resto del año, aprovecha durante estos meses el tiempo de juego y las vacaciones de los niños como aliados para abordar de forma decidida su correcta alimentación.

Por ejemplo, puedes aprovechar el cromatismo y la variedad de los ingredientes del verano para introducir alimentos muy valiosos en su dieta: frutas, verduras, zumos...

Hazles ver que la despensa y la alimentación estival ofrecen una excelente gama de posibilidades para mejorar su salud; hay alimentos que nos hidratan, otros que nos proporcionan fuerza y energía para jugar...

Debes darle continuidad en el tiempo, sobre todo cuando vuelvan a su rutina colegial. Piensa que el verano es un buen punto de partida para mejorar los hábitos nutricionales de toda la familia el resto del año. ❍

Sergio Pérez

Este precoz cocinero madrileño ha pasado por elBulli y trabajado en todo el mundo. En 2006 crea ChefsLab (www.chefslab.com), un aula taller dedicada a la formación, el asesoramiento, el *showcooking*, congresos...

Sardina ahumada con melón y hierbabuena

VALOR NUTRICIONAL POR PERSONA
Por cada ración hay 560 kcal, divididas en: hidratos de carbono 12% proteínas 7 % lípidos 81%

¿QUÉ SE NECESITA?

2 lomos de sardinas ahumadas · 1 melón · 150 g de hierbabuena y brotes · pimienta · 375 ml de aceite de oliva virgen extra

ASÍ SE HACE

Corta los lomos de sardina en lonchas de 3 centímetros de largo, aproximadamente.

Prepara los cilindros de melón con un descorazonador de piña. Envasa al vacío con hojas de hierbabuena y reserva en la nevera (12 h). Después, vacía el interior de cada cilindro con un saca-bolas.

Para el polvo de hierbabuena: deshójala y pícala lo más fina posible.

Para el aceite aromatizado: deshoja la hierbabuena, blanquea en agua hirviendo y refresca en agua con hielo. Escurre, mezcla con aceite y cuélalo todo. Envasa al vacío y reserva en la nevera. Después, decanta y reserva el aceite.

Para el sorbete de melón asado: parte el melón en cubos de 3 centímetros. Hornéalos a 200º C 40 minutos. Una vez dorados, congélalos.

Reboza los cilindros de melón en el polvo de hierbabuena. Rellénalos con el sorbete de melón asado. Coloca encima la sardina. Aliña con el aceite de hierbabuena y pimienta.

¡FUERA CELULI

PAUTAS PARA PERDER VOLUMEN

APUNTA EN TU RUTINA LOS TRES PILARES FUNDAMENTALES PARA MANTENER ESTA MOLESTA GRASA LOCALIZADA A RAYA: UNA ALIMENTACIÓN QUE ESTIMULE LA ELIMINACIÓN DE LÍQUIDOS Y TOXINAS ACUMULADOS, HIDRATACIÓN Y PRÁCTICA DE EJERCICIO. ASÍ PUES, CONSTANCIA Y BUENOS ALIMENTOS.

TEXTO **IRENE CLAVER** FOTOS **AGENCIAS**

Es probable que, como dice el refrán, hasta el 40 de mayo no te quitaras el sayo, aunque también puede que no te animaras a hacerlo a causa de la temida celulitis. Y es que el 90% de las mujeres y, aproximadamente, el 10% de los hombres tiene celulitis. Se trata de un desequilibrio celular que implica acumulación de grasa y líquido en varias zonas del cuerpo.

Cuando los adipocitos, las células que almacenan las grasas para que las podamos convertir en energía, sufren alguna alteración hormonal, crecen de manera anormal y favorecen la retención de líquido y grasas. De ahí que veamos esa parte más hinchada y que hasta sintamos dolor, puesto que la circulación sanguínea y linfática también quedan afectadas. La celulitis se torna visible en forma de una antiestética piel de naranja en muslos, barriga, nalgas y brazos.

¿Qué podemos hacer para prevenir este trastorno y, sobre todo, para librarnos de él? A pesar de que los médicos y los especialistas en belleza afirman que no puede eliminarse la celulitis de raíz, sí aconsejan unas buenas pautas para reducirla. Esto incluye seguir una dieta que permita el drenaje linfático y que nos mantenga en nuestro peso óptimo, además de impedir el estreñimiento y el bloqueo de las toxinas en el hígado. Por supuesto, a una alimentación depurativa hay que unir el efecto beneficioso del ejercicio físico. Y todo, con perseverancia.

FIGURA DEFINIDA. Al iniciar una dieta reductora debes tener en cuenta que, más que la pérdida de peso, en este caso prima rebajar contornos, centímetros. Y, en esta materia, hay que ejercitar la paciencia. No hay milagros ni recursos inmediatos para eliminar volumen.

EL 90% DE LAS MUJERES Y UN 10% DE LOS HOMBRES PADECE CELULITIS, UN DESEQUILIBRIO CELULAR QUE IMPLICA ACUMULACIÓN DE GRASA Y LÍQUIDO

CONOCER AL "ENEMIGO"

- **¿Por qué las mujeres son más propensas que los hombres a desarrollar celulitis? La causa reside en que hablamos de una afección producida por la acción hormonal. El incremento y las variaciones de estrógenos, la hormona femenina por excelencia, motiva el reparto de la grasa.**
- **Otros factores de tipo hereditario y de costumbres alimenticias y estilo de vida también son decisivos en su aparición. Por ejemplo: un pésimo tránsito intestinal, el alcohol, el tabaco, la comida basura, el sedentarismo, el estrés, un mal calzado o las prendas ajustadas empeoran la apariencia de la piel y su estructura, que se torna rugosa y con hoyuelos.**
- **La celulitis tiene que ver con el sobrepeso aunque no es consecuencia directa de éste; las personas delgadas también la presentan, incluso la de tipo compacto, que es dolorosa.**
- **Las dietas muy restrictivas pueden empeorar esta alteración celular. Por tanto, es imprescindible cuidar los hábitos y ser muy conscientes de nutrirnos bien cuando recurrimos a alguna pauta para perder kilos.**

TIS!

Para combatir la hinchazón, los frentes son dos: acabar con la retención de líquidos y procurar que no se almacenen las grasas de forma irregular. Precisas drenar, evacuar y depurar el organismo y, para eso, qué mejor que estimular las funciones naturales. Un buen tránsito intestinal aligera el cuerpo de toxinas y depósitos grasos.

Así, el primer ingrediente válido de nuestra dieta debe ser la fibra, presente en frutas, verduras, cereales como el pan, el arroz y la pasta (mejor integrales), los frutos secos no fritos y las legumbres. Podemos completar la cantidad diaria recomendada de fibra, que está entre los 25 y los 30 gramos, con 5 raciones de fruta y verdura que, además, aportan vitaminas, son saciantes y nos hidratan.

PARA COMBATIRLA, HAY QUE ACABAR CON LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS Y PROCURAR QUE NO SE ALMACENEN GRASAS DE FORMA IRREGULAR

Cuanto más evacuemos, menos sensación de pesadez tendremos. Para la descarga de líquidos también es beneficioso limitar el consumo de sodio, es decir, de sal marina y de alimentos que la contienen natural o industrialmente. De hecho, los productos precocinados y manufacturados también abusan de las grasas saturadas e hidrogenadas, un hueso duro de roer para nuestro metabolismo, que agotado de intentar quemarlas, las retiene. Los centímetros no son amigos de la bollería, los snacks, los embutidos y las grasas añadidas.

AYUDA A TU METABOLISMO. En estos momentos, nuestro metabolismo necesita un buen empujón para ponerse manos a la obra. Repartir nuestra ingesta diaria en cinco comidas (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena), lo mantiene activo; este ritmo dietético implica comer cada cuatro horas y que la función metabólica diluya las grasas de manera continuada y cómoda, sin sobrecargar el hígado en su labor de gestionar las toxinas y de deshacerse de ellas por medio de la linfa. De igual modo, las cinco comidas evitan el indeseable picoteo entre horas y, desde ese punto de vista, contribuyen a que perdamos peso.

CORRECTA HIDRATACIÓN. Durante la jornada, la ingesta debe complementarse con una correcta hidratación, tanto bebiendo entre seis y ocho vasos de agua al día, como aficionándonos a las infusiones depurativas. Una taza de cola de caballo infusionada y aderezada con una cucharadita de miel, o las tisanas de salvia, menta, hinojo, espino blanco, diente de león, junto con el té verde, limpian nuestro organismo de toxinas. No nos olvidaremos tampoco de los zumos, ricos en vitaminas C, E y flavonoides, que mejoran el riego sanguíneo y, así, retrasan la aparición de la celulitis. Los de cítricos, uva, zanahoria y tomate son buenos aliados.

Por el contrario, desistiremos de las bebidas gaseosas y químicas, por mucho que anuncien estar libres de azúcares, porque hinchan el estómago y complican las digestiones, factor determinante en el proceso de aparición de la celulitis.

Para que no aparezcan gases ni estreñimiento, es esencial seleccionar bien lo que bebemos y, en especial, lo que comemos. En una dieta antivolúmenes perseguimos la diuresis, la principal propiedad del pepino, el pomelo, la alcachofa, la piña, el melón, la lechuga, el brécol, los espárragos, las espinacas, las fresas o la manzana.

CALIDAD EN EL PLATO. La prioridad es elegir calorías saludables y prácticamente exentas de grasas, a excepción de los omegas 3 y 6 del aceite de oliva y de algunos pescados, como las sardinas o el salmón, por ejemplo. El trigo, la avena, los guisantes, el pimiento, la berenjena, el ajo y la cebolla aportan la fibra y el potasio que el intestino y el hígado piden para su funcionamiento. Y las carnes magras y de ave nos dan las proteínas, la energía para sentirnos bien.

Vemos que podemos comer de todo si lo consumimos con moderación y sin las grasas añadidas de las salsas y de las cocciones más pesadas como las frituras o los rebozados y empanados. Al vapor, a la plancha, hervido o simplemente mar-

ADIÓS LÍQUIDOS

La patata, el calabacín, los espárragos y todos los tipos de setas son alimentos excelentes para remediar la retención de líquidos. Son ricos en agua, potasio, proteínas y carbohidratos saludables y, preparados al vapor o asados, son un exquisito acompañamiento saciante, energético y diurético.

EL SEDENTARISMO ES EL ENEMIGO NÚMERO UNO: LO MEJOR ES REALIZAR UNA ACTIVIDAD AERÓBICA QUE FUERCE EL MOVIMIENTO DE LAS ZONAS AFECTADAS

cado en la sartén (como unos cogollos a los que añadiremos unas hojitas de menta y un hilito de aceite de oliva virgen extra) son las maneras óptimas de preparación para arrinconar la celulitis.

Un día típico incluiría un desayuno compuesto de un vasito de leche desnatada, un vaso de zumo y una infusión depurativa. A media mañana, ya tomaríamos un par de tostadas integrales con pechuga de pavo o una tortilla de una yema y dos claras de huevo, y una pieza de fruta (naranja o manzana). Para comer, verdura al vapor o ensalada con tomate, pepino, apio y trocitos de alcachofa y un filete de carne de pollo o ternera, o de pescado blanco. O un plato único de legumbres con verduras. Merendaríamos otra pieza de fruta y una infusión, y acabaríamos el día con una cena ligera de verduras a la plancha o al horno –pimientos, patata, berenjena, cebolla, alcachofa…–, pescado o tortilla a la francesa y otra infusión.

¡PONTE EN MARCHA!

En una dieta reductora y anticelulítica, la alimentación debe unirse sin excusa al ejercicio físico y a los automasajes. El sedentarismo, por mucho peso que eliminemos, es el enemigo número uno de los adipocitos.

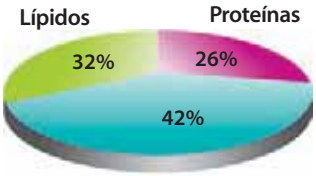
Caminar unos 30 minutos a buen ritmo favorece la circulación sanguínea, aunque lo más acertado es realizar alguna actividad más aeróbica que fuerce el movimiento de las zonas tendientes a la piel de naranja.

Pedalear es ideal, más si acudimos a sesiones de *spinning*, en las que se trabaja la velocidad y la resistencia de piernas y glúteos sin interrupciones.

Después de movernos y de cuidar la alimentación, nada mejor que acabar el día con una ducha en la que intercalemos chorros de agua tibia y fría (¡nunca demasiado caliente!). También puedes automasajearte las áreas afectadas para estimular la microcirculación. Con paciencia, la piel cada vez se verá más tersa y bonita.

¡PÉGALA EN TU FRIGORÍFICO!

Dieta 14 días



ENERGÍA
1.444 kcal = 6.035 kJ
(media: 14 días)

1ª semana

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
Desayuno	• Leche desnatada con café o descafeinado • 2 biscotes con confitura light KILUVA	• Leche desnatada con café o descafeinado • 5 galletas PEIPAKOA BAMBOU	• Leche desnatada con café o descafeinado • DIETESSE 3 CEREALES con CLA
Media mañana	• 1 rodaja de sandía o 1 drink PEIPAKOA ANTIOX	• 1 manzana	• 2 rodajas de piña
Comida	• Ensalada de espinacas con nueces (5 nueces) • Pollo a la naranja (zumo de 1 naranja) • Yogur bífidus desnatado con REDUNAT FIBRA • DRENANAT INSTANT	• Gazpacho (sin pan) • Rape al horno con espárragos verdes • Yogur bífidus desnatado con REDUNAT FIBRA	• Ensalada de aguacate (1 aguacate pequeño, 4 gambas, 1 tomate) • Hamburguesa de ternera con cebolla pochada • Yogur bífidus desnatado con REDUNAT FIBRA • Infusión INFUNAT RELAX
Merienda	• Batido de frutas (1/2 bol de fresas con un yogur)	• 2 kiwis	• Zumo de papaya
Cena	• Brocheta de pescado (merluza, lenguado, atún) • Verduras al vapor (berenjena, calabacín, zanahoria) • Yogur bífidus desnatado con REDUNAT FIBRA	• Judías verdes salteadas con jamón • Dorada al horno con pimientos • Yogur bífidus desnatado con REDUNAT FIBRA • DRENANAT INSTANT	• Crema fría de puerro y apio (puerro, apio, 1 quesito desnatado) • Revuelto de setas • Yogur bífidus desnatado con REDUNAT FIBRA

2ª semana

Desayuno	• Leche desnatada con café o descafeinado • 2 biscotes con confitura light KILUVA	• Leche desnatada con café o descafeinado • DIETESSE 3 CEREALES con CLA	• Leche desnatada con café o descafeinado • 5 galletas PEIPAKOA BAMBOU
Media mañana	• 1 papaya o 1 drink PEIPAKOA ANTIOX	• 1 rodaja de sandía	• 2 kiwis
Comida	• Ensalada de rúcula con naranja • Lomo a la mostaza • Yogur bífidus desnatado con REDUNAT FIBRA	• Ensalada de pasta marinera (mejillones, almejas, gambas) • Yogur bífidus desnatado con REDUNAT FIBRA • DRENANAT INSTANT	• Salteado de verduras (alcachofa, coles de Bruselas, pimiento, cebolla) • Tomates rellenos de bacalao • Yogur bífidus desnatado con REDUNAT FIBRA • Infusión INFUNAT RELAX
Merienda	• 1 rodaja de piña	• Batido de plátano (1 yogur con 1 plátano)	• 1 rodaja de sandía
Cena	• Tomate con orégano y sardinas a la plancha • Yogur bífidus desnatado con REDUNAT FIBRA • Infusión INFUNAT RELAX	• Carpaccio de calabacín con pasas (6 pasas) • Lubina al horno con limón • Yogur bífidus desnatado con REDUNAT FIBRA	• Ensalada de apio y manzana con vinagre balsámico • Tortilla de espárragos • Yogur bífidus desnatado con REDUNAT FIBRA

MENÚS DE EFECTO DRENANTE

En verano es importante no descuidar la alimentación, ya que las frutas y verduras no sólo nos refrescan e hidratan, sino que también son un gran aliado a la hora de luchar contra la celulitis.

El principal origen de la celulitis es la retención de líquidos junto al estreñimiento. Por ello, la dieta más adecuada es aquélla que se basa en alimentos que ayudan a drenar el organismo, como la sandía y la piña; alimentos depurativos como el pepino, el puerro y el apio, así como alimentos que regulen el tránsito intestinal como los albaricoques y las espinacas.

Tampoco hay que olvidar el aporte de antioxidantes antes de exponernos al sol, que podemos obtener de la zanahoria y el tomate.

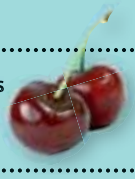
Acompañar la dieta con dos litros de agua diarios y ejercicio físico regular hará que el organismo mejore de forma progresiva.

para combatir la celulitis

Alto porcentaje de fibra y 0% de azúcar añadido

JUEVES

- Leche desnatada con café o descafeinado
- 2 biscotes con jamón cocido



- 1 bol de cerezas

- Ensalada de patata cocida
- Pavo a la plancha con zanahorias cocidas

- Yogur bífidus desnatado con REDUNAT FIBRA

- 1 rodaja de sandía

- Tomate salpimentado y queso fresco
- Merluza en salsa verde
- Yogur bífidus desnatado con REDUNAT FIBRA

VIERNES

- Leche desnatada con café o descafeinado
- 5 galletas PEIPAKOA BAMBOU

- 1 bol de fresas o 1 drink PEIPAKOA BIRREGULARIS

- Ensalada de endibia y piña
- Salmón al horno con setas
- DRENANAT INSTANT

- Batido de plátano (1 yogur con 1 plátano)

- Lenguado al limón con berenjena a la plancha
- Yogur bífidus desnatado con REDUNAT FIBRA

SÁBADO

- Leche desnatada con café o descafeinado
- 2 biscotes con confitura light KILUVA

- 1 pera

- Menestra de verduras
- Conejo asado a la mostaza y con semillas de sésamo
- Yogur bífidus desnatado con REDUNAT FIBRA

- 1 rodaja de piña

- Ensalada de pepino con salsa vinagreta
- Sepia con alcachofas al vapor
- Yogur bífidus desnatado con REDUNAT FIBRA
- Infusión INFUNAT RELAX

DOMINGO

- Leche desnatada con café o descafeinado
- DIETESSE 3 CEREALES con CLA

- 4 albaricoques

- Panini de jamón cocido (tomate, jamón, queso)
- Yogur bífidus desnatado
- Infusión INFUNAT RELAX

- Zumo de naranja con manzana

- Rollitos de palmitos con fiambre de pavo y huevo duro en base de lechuga
- Yogur bífidus desnatado con REDUNAT FIBRA
- DRENANAT INSTANT

- Leche desnatada con café o descafeinado
- 2 biscotes integrales con queso fresco

- 1 bol de cerezas o 1 drink PEIPAKOA BIRREGULARIS

- Lentejas con zanahoria rallada y salsa vinagreta
- Filete de pavo a la plancha con cebolla

- DRENANAT INSTANT

- Zumo de frutas (1 pera y 1 rodaja de piña)

- Vichyssoise
- Emperador a la plancha
- Yogur bífidus desnatado con REDUNAT FIBRA
- Infusión INFUNAT RELAX

- Leche desnatada con café o descafeinado
- DIETESSE 3 CEREALES con CLA

- 1 rodaja de piña

- Ensalada verde con frutos secos (2 nueces, 2 almendras y 2 avellanas)
- Bistec con calabacín a la plancha
- Yogur bífidus desnatado con REDUNAT FIBRA

- 4 albaricoques

- Brócoli con jamón gratinado
- Yogur bífidus desnatado con REDUNAT FIBRA
- DRENANAT INSTANT

- Leche desnatada con café o descafeinado
- 2 biscotes integrales con confitura light KILUVA

- 1 manzana

- Pastel de calabacín y berenjena (cocinar a dados 1/2 berenjena y 1/2 calabacín y separar en dos pisos con queso fresco)
- Atún encebollado
- Yogur bífidus desnatado con REDUNAT FIBRA
- DRENANAT INSTANT

- Zumo de sandía y fresa

- Ensalada de pavo con pimiento y papaya
- Yogur bífidus desnatado con REDUNAT FIBRA

- Leche desnatada con café o descafeinado
- 5 galletas PEIPAKOA BAMBOU

- 1 bol de fresas

- Verduras a la plancha
- Pollo con salsa curry
- Yogur bífidus desnatado con REDUNAT FIBRA

- Batido de melón con menta (1 yogur + 1 rodaja de melón + menta)

- Calamares al vino blanco con judías verdes
- Yogur bífidus desnatado con REDUNAT FIBRA
- Infusión INFUNAT RELAX

NOTA: utilizar 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen al día.

ACTIVA LA CIR

SEGUIR UNA DIETA DE CALIDAD Y MANTENER UNOS HÁBITOS SALUDABLES ES VITAL PARA GARANTIZAR QUE LA SANGRE CIRCULE SIN PROBLEMAS. ESTAS BUENAS PAUTAS, UNIDAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA, CONTRIBUYEN A QUE ESTA "GRAN AUTOPISTA" NO SE DETENGA. DESCUBRE CÓMO CUIDANDO EL CORAZÓN, LOGRARÁS ACTIVAR TUS PIERNAS.

TEXTO **SANDRA UBÍA** FOTOS **AGENCIAS**

Tener una buena circulación sanguínea es una de las claves que asegura que nuestro organismo goce de un buen estado de salud. Ello supone tener una sangre de buena calidad y que ésta posea una óptima distribución por todos nuestros órganos y sistemas.

La sangre es la encargada de transportar elementos imprescindibles, incluso a las zonas más periféricas o lejanas como, por ejemplo, el pelo o las uñas. En este sentido, nuestra sangre es la responsable de proporcionar oxígeno a nuestras células, calcio a nuestros huesos y vitaminas a la piel y tejidos.

Frecuentemente acuden a las consultas médicas personas aquejadas de mala circulación, lo que les provoca dolorosos síntomas como calambres, adormecimiento, debilidad y sensación de pesadez en las piernas.

Dentro de esta sintomatología, es frecuente que también sientan zonas de piel más frías, entumecidas, edematosas, con retención de líquidos e incluso se observen cambios de coloración en algunas

LA SANGRE ES LA ENCARGADA DE TRANSPORTAR ELEMENTOS IMPRESCINDIBLES, INCLUSO A LAS ZONAS MÁS PERIFÉRICAS

TRATAMIENTOS QUE AYUDAN

Existen varias opciones terapéuticas que mejorarán la circulación, en función de cual sea su causa terapéutica.

- **El uso de medias compresivas específicas de compresión venosa mejora esta problemática.**
- **Ciertos medicamentos por vía oral pueden aliviar los síntomas.**
- **Existen cremas específicas para masajear las piernas y activar la circulación.**
- **Si existe un problema de varices, puede intentarse una esclerosis, tratamientos con láser o, como última medida, un tratamiento definitivo quirúrgico.**

CULACIÓN DE TUS PIERNAS

zonas, especialmente en brazos y piernas. Una mala circulación también conlleva que pueden costar más de cicatrizar pequeñas heridas en las zonas afectadas, y en los casos más graves, se puede sentir ardor y dolor incluso durante el descanso o al acostarse. Se considera que más del 20% de los adultos mayores de 50 años padece problemas circulatorios.

¿CÓMO FUNCIONA? Con cada latido, nuestro corazón bombea la sangre y, de esta manera, ésta llega a todos los rincones de nuestro cuerpo. El objetivo es nutrirlos, y, a su vez, recoger los desechos de distintas partes del cuerpo. Durante este circuito, la sangre distribuye compuestos químicos, así como minerales y vitaminas por todo el organismo, y ayuda a depurar las toxinas residuales de nuestras células.

Las arterias y las venas forman el circuito por donde circula la sangre desde el corazón hasta las zonas más periféricas del organismo. Ellas, juntamente con los capilares sanguíneos, constituyen el sistema circulatorio. El circuito de ida, desde el corazón hasta los órganos y

NUEVE CLAVES PARA MEJORAR TU CIRCULACIÓN

1 HAZ EJERCICIO. La actividad física favorece la circulación de las piernas. Ten en cuenta que un excesivo reposo debilita la musculatura y hace más lenta la circulación sanguínea. No es necesario acudir al gimnasio para ejercitarte; andar 35-45 minutos diarios a buen ritmo ayuda a mantener una óptima presión arterial. Los paseos en bicicleta, la natación y el *running* también son buenas opciones, según la edad. Además de mejorar la circulación sanguínea, la actividad física también tonifica los músculos, combate el estrés, ayuda a controlar el peso, disminuye el estreñimiento, aumenta la flexibilidad, disminuye la rigidez articular... En verano, pasear por la playa descalzo también resulta beneficioso.

2 CUIDA TU CORAZÓN. Hay muchas maneras de mantener un corazón sano y fuerte se tenga la edad que se tenga. Con la práctica de ejercicio físico y una alimentación correcta será fácil beneficiar al corazón.

3 LIMPIA TUS VENAS. Es importante acompañar la dieta de una cantidad abundante de líquidos, ya sea en forma de agua, zumos de frutas, caldos de verduras o infusiones que, como el té verde o rojo, tienen una saludable acción diurética y depurativa. Como norma, bebe entre 1 y 1,5 litros de agua a diario y recurre a frutas que la contengan, como la piña y el melón.

4 RESPIRA AIRE FRESCO. Las inspiraciones profundas y exhalaciones lentas son muy recomendables para oxigenar la sangre. La práctica de ejercicios de relajación, como el yoga, el Pilates o la meditación, fomentan tipos de respiración que son beneficiosos para la circulación.

5 MÁS HUMOR. Aunque parezca difícil de creer, mostrar un buen estado de ánimo, estar contento, tener ilusión y entusiasmo contribuye a una circulación de calidad, llena de fuerza.

6 BAÑOS. Para mejorar la circulación de tus piernas, procura realizar en casa baños que alternen el agua fría y la caliente. El agua caliente atrae la sangre a la superficie mientras que la fría la aparta. También es aconsejable, en este sentido, sumergir los pies en agua caliente con sal.

7 MASAJES. Los masajes en piernas y brazos ayudan a movilizar la sangre. También son ideales para aquellas personas convalecientes o que, por algún problema de salud, no pueden realizar actividad física.

8 PESO ÓPTIMO. El sobrepeso y la obesidad dificultan una buena circulación. Mantener un peso óptimo a base de una alimentación correcta y equilibrada beneficia a la circulación sanguínea.

9 RELÁJATE. Un nivel elevado o permanente de estrés puede hacer subir la presión arterial y, así, empeorar la circulación. Procura desconectar practicando actividades de ocio que te gusten, o que tengan un componente de meditación o relajación, como el yoga. ❍

partes más periféricas o lejanas de nuestro cuerpo, está constituido por las arterias, encargadas de proporcionar nutrientes (oxígeno, vitaminas...). Por lo contrario, las venas recogen los desechos y, por lo tanto, transportan la sangre sucia. La sangre arterial presenta un color rojo más intenso que la venosa.

SEÑALES DE ALARMA. Si este circuito circulatorio se obstruye en algún punto, se observa un aumento de la presión sanguínea, una señal de aviso de que algo va mal. Este aumento de la presión significa que nuestro corazón está bombeando con mayor fuerza para asegurar que la sangre pase por los capilares en la cantidad y velocidad necesarias. Si pese al aumento de presión la sangre no puede circular a la velocidad necesaria, se generan consecuencias que indican una congestión de las venas: dolor en las piernas, edemas, hinchazón, anemia...

Si nuestra circulación falla, el pelo y las uñas también se debilitan, cambia el aspecto de la piel... Todo ello es debido a la baja oxigenación y distribución de nutrientes por nuestro organismo. Además, y en las piernas, la mala circulación sanguínea puede provocar celulitis, partes acras frías (pies), calambres (especialmente durante la noche), etcétera.

Si bien un trastorno circulatorio puede tener diversos orígenes, uno de los causantes es la acumulación de grasas en las paredes de los vasos sanguíneos. El calor tampoco es buen aliado, y es por ello que en los meses más calurosos suele notarse más la mala circulación y sus síntomas: pesadez en las piernas, retención de líquidos, calambres y cansancio...

Todos estos trastornos aparecen cuando los vasos pierden firmeza y elasticidad, lo que dificulta la circulación de la sangre. Controlar el colesterol, reducir el consumo de sal, beber más líquidos e iniciar una dieta rica en fibra son algunos primeros pasos que harán que tu circulación mejore y tus piernas lo noten. ■

EN LOS MESES MÁS CALUROSOS SUELE NOTARSE MÁS LA MALA CIRCULACIÓN

¡ALÍATE CON TU ALIMENTACIÓN!

- **Alimentos como el ajo fortalecen el corazón. Si no se tolera, hay comprimidos o cápsulas preparadas específicamente para este fin. Los alimentos ricos en vitamina E, como el aguacate, el aceite de oliva, el polen y la levadura, son otros aliados.**
- **Para fortalecer los músculos de las paredes de las venas, consume trigo y alimentos ricos en vitamina C (naranja, limón, lima, pomelo...).**
- **Si tienes problemas circulatorios, descarta alimentos que incluyan grasas saturadas (leche entera, nata fresca, mantequilla, carne de cerdo, repostería industrial elaborada con aceites de palma, ciertos platos precocinados...). Su exceso aumenta los niveles de triglicéridos y colesterol en sangre. Se incrementa la viscosidad de la sangre y se dificulta la circulación.**
- **Por el contrario, los aceites de semillas (girasol, maíz o soja), los frutos secos y el pescado azul (atún, emperador, salmón, bonito y sardinas) poseen grasas poliinsaturadas. Este tipo de grasas disminuye la viscosidad de la sangre.**
- **Un exceso de sal causa retención de líquidos en las piernas. No abuses de alimentos que la contienen (anchoas, bacalao, aceitunas, quesos curados, conservas, ahumados, adobados, encurtidos, salazones...).**
- **Consume alimentos ricos en potasio (hortalizas, frutas y verduras frescas, cereales y legumbres), ya que tienen un efecto depurativo.**
- **Por su contenido en toxinas, sustancias como el café, el alcohol o el tabaco están contraindicados.** ❍

SOLUCIÓN

Piernas ligeras

ESTE VERANO LUCE PIERNAS

FLUICIR es un complemento alimenticio que combina los extractos de mirtilo, uva roja (bioflavonoides) y concentrado de limón que ayudan a mejorar la circulación de la sangre, evitando la pesadez de piernas.

síguenos en facebook
www.facebook.com/Spain.NaturHouse

www.naturhouse.com

De venta exclusiva en centros NATUR HOUSE

La cocina

CON *MENOS* CALORÍAS

Disfruta de los platos de siempre sin que **la báscula lo note**

Berenjenas rellenas

La berenjena es una hortaliza que puedes encontrar en cualquier país de la ribera del Mediterráneo porque necesita climas cálidos para su cultivo. La cocina tradicional española ha sabido como ninguna otra aprovechar sus cualidades y por eso existe un extenso repertorio de recetas en el que este vegetal es el protagonista principal: berenjena empanada, frita, a la parmesana o al horno. Aquí tienes una de sus variantes más típicas: las berenjenas rellenas.

TEXTO **ÁNGELES PALLÁS** FOTOS **AGENCIAS**

tradicional

Receta tradicional

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 berenjenas medianas
- 150 g de carne de ternera picada
- 100 g de jamón serrano
- 100 g de queso rallado
- 50 g de mantequilla
- 1 huevo
- 2 cucharadas soperas de pan rallado
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- Perejil
- 8 cucharadas soperas de aceite
- Sal

+ INFORMACIÓN

- La berenjena es un alimento rico en fibra, hierro y magnesio. Su tono morado se debe a su alto contenido en antocianinas, un antioxidante considerado protector del organismo. Es por este motivo que siempre se recomienda cocinar la berenjena con piel. Además, es efectiva para reducir el colesterol, ya que lo absorbe y, gracias a su alto contenido en agua, también favorece el tránsito intestinal y ayuda a eliminar toxinas del organismo.

Receta Peso Perfecto

VERSIÓN light

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 berenjenas medianas
- 50 g de carne de ternera picada
- 75 g de pechuga de pollo fileteada picada
- 75 g de jamón de York
- 25 g de jamón serrano curado (eliminando la grasa)
- 75 g de queso bajo en grasa rallado
- 30 g de margarina
- 1 huevo
- 2 cucharadas rasas de pan rayado
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- Perejil
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra en polvo

+ INFORMACIÓN

- En esta versión, que se prepara siguiendo los mismos pasos, reducimos la carne de ternera picada en favor de la carne de pollo, y la cantidad de aceite. El queso rallado es light, usamos margarina y recurrimos a jamón de York.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Receta tradicional

627 Kcal por ración

7 g fibra
20% proteínas
69% lípidos
11% carbohidratos

Receta Peso Perfecto

376 Kcal por ración

251 Kcal menos

7 g fibra
25% proteínas
57% lípidos
18% carbohidratos

PREPARACIÓN

- Lava las berenjenas, quítales el tallo y pártelas a lo largo por la mitad. Dales también dos cortes profundos en su carne para que queden bien cocidas.
- Ponlas en una fuente al horno, con la piel para abajo. Añade un poco de sal y tres cucharadas soperas de aceite. Cuando estén blandas (pasados unos 30 minutos según su grosor) sácalas del horno.
- Mientras la berenjenas están en el horno, corta la cebolla muy fina y sofríela en una sartén. Cuando la cebolla esté preparada, añade el resto del aceite a la sartén y la carne picada, procurando que se mezcle bien con la cebolla.
- Añade los tacos de jamón previamente cortados, y déjalo freír todo durante unos 10 minutos. Después, añade el huevo batido, una cucharada sopera de pan rallado, los dos dientes de ajo picado, el perejil troceado y la sal.
- Vacía cuidadosamente las berenjenas con una cucharita y mezcla la pulpa obtenida con todos los ingredientes del relleno. Con esta masa, rellena las berenjenas procurando que no se rompan.
- Coloca otra vez las berenjenas ya rellenas en la fuente para el horno y espolvoréalas con el queso rallado, para gratinarlas. Introdúcelas en el horno durante 10 minutos a unos 180ºC. Durante los últimos cuatro minutos, enciende el grill del horno para gratinar el queso.

VIENTRE

EJERCICIOS PARA CONSEGUIRLO

¡LUCIR UN VIENTRE PLANO ES EL OBJETIVO! Y MÁS AÚN EN VERANO. CON SÓLO UN POCO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CUIDANDO TU ALIMENTACIÓN ES POSIBLE FORTALECER ESTA ZONA ANTES DE LO QUE IMAGINAS. ESTOS SENCILLOS EJERCICIOS, FÁCILES DE INCORPORAR A TU RUTINA DIARIA, REDUCEN CENTÍMETROS.

TEXTO **DELIA G. DOMÉNECH** FOTOS **AGENCIAS**

Tener algo de tripa no se trata de un asunto que ataña exclusivamente a mujeres o hombres con sobrepeso. Muchos de nosotros, aun estando en nuestro peso saludable, contamos con algo de barriga, ya que es una zona en la que suele acumularse la grasa y que con el paso de los años, embarazos, menopausia, vidas más sedentarias... suele ir adquiriendo volumen.

Pero, por fortuna, si quieres recuperar la silueta, mantener una alimentación adecuada y la práctica regular de ejercicio pueden ser un plan de choque efectivo para modelar tu figura.

Para que puedas cumplir este propósito, te recomendamos que tengas en cuenta nuestros consejos sobre qué ejercicios te convienen más, cómo debes practicarlos y qué alimentos no debes consumir en exceso. Así te será más fácil conseguir el objetivo "vientre plano" este verano.

EL PRIMER PASO: EJERCICIO. Para empezar, debes tener en cuenta que si además de practicar abdominales haces ejercicios aeróbicos, los resultados serán visibles mucho antes. La razón de ello es que mientras que con las tradicionales tablas de abdomina-

PLANO

les se consigue tonificar los músculos, con los ejercicios aeróbicos logras también rebajar la grasa.

En segundo lugar, debes trazarte un plan de entrenamiento. Toma tu agenda y busca hueco porque, durante las próximas semanas, la recomendación es que dediques unos 40 minutos al día a ejercicios aeróbicos y 15 minutos diarios a abdominales. Quizá de entrada pienses, "¡imposible, no tengo tiempo!", pero si te lo planteas de la siguiente manera, seguro que lo consigues: "Por la mañana me levanto y, antes de pasar por la ducha, hago tres series de abdominales, total, unos 10 minutos. A mediodía ya no como delante del ordenador ni los fines de semana después de darme un atracón (que ahora evito) me estiro más de una hora a hacer la siesta. Ahora, en cambio, entre semana doy un paseo de 5-10 minutos después de comer para estirar las piernas. Cuando salgo del trabajo, en lugar de volver a casa en transporte, me he acostumbrado a regresar andando. Además, como hace buen tiempo, pienso ir algún día a la semana en bicicleta." Así tendrías solucionadas los abdominales y una parte

La recomendación es que ***dediques*** *unos 40 minutos al día a* ***ejercicios aeróbicos*** *y 15 minutos diarios a* ***abdominales***

del trabajo aeróbico, aunque te faltarían unos minutos más… "Desde hace unos días no utilizo el ascensor, a no ser que vaya cargada, claro. Parece una tontería, pero empiezo a sentirme más ligera y animada, y he quedado este fin de semana para ir a bailar. Si hace bueno, pasaré por la piscina, pero no para tumbarme al sol todo el rato, sino para nadar un poco, que me relaja y salgo como nueva". Visto así, cumplir con el plan de entrenamiento no parece tan difícil, ¿verdad? Nadar, caminar, bailar, jugar a palas o a petanca, ir en bicicleta, correr o subir escaleras... Todas son actividades fáciles de incorporar en nuestra rutina diaria que te acercarán a cumplir el objetivo "vientre plano".

SACA A LA LUZ TUS ABDOMINALES. Para fortalecer toda la barriga interesa combinar ejercicios destinados a tonificar todos los músculos de esta zona del cuerpo. Por ello, divide los ejercicios en tres tipos, según estén destinados a trabajar los abdominales inferiores, oblicuos o superiores.

- **Inferiores.** Túmbate boca arriba, sobre una colchoneta, con las manos apoyadas en ella. Cruza las piernas y llévalas al pecho a la vez que aprietas la tripa y aguantas un par de segundos la postura. También puedes hacer este ejercicio estirando las piernas y apuntando con los talones al techo.
- **Oblicuos.** Apoya una pierna en la otra y mantén en el suelo el mismo brazo. Coloca la otra mano al lado de la cabeza y levántate hacia un lado como si quisieras mirar la hora en la mano que tienes en el suelo. Gira todo el cuerpo, sin cerrar el codo, apuntando con la barbilla hacia arriba. Hazlo al otro lado.
- **Superiores.** Con los pies y la zona lumbar bien apoyados en la colchoneta, pon las manos a ambos lados de la cabeza. Sube hacia el centro mirando hacia arriba.

Por este orden, haz una serie de 15 repeticiones de cada tipo de ejercicio. Descansa cinco minutos y repite dos veces más. Pasada una semana, suma cinco repeticiones a cada ejercicio de manera que hagas 20 abdominales cada vez.

EN EL GIMNASIO. La aparatología del gimnasio también te ofrece muchas posibilidades. No obstante, pregunta a los monitores del centro las posiciones correctas, ya que si no conoces bien la postura adecuada en cada máquina, a lo mejor sí estás sudando la camiseta, pero no obtienes los resultados esperados. Una de las máquinas más útiles es la que recuerda la posición de remar y permite hacer encogimientos. Céntrate en sentir cómo los abdominales se contraen cuando la pelvis se une de manera suave con la caja torácica. También, infórmate en tu gimnasio porque es probable que ofrezcan clases específicas para trabajar la zona abdominal.

DOS EN UNO. Un buen truco durante la sesiones de abdominales (ya sea en casa o en el gimnasio) es apretar un balón pequeño entre las rodillas. De ese

RESPIRAR MEJOR = MENOS ESFUERZO

Aprender a respirar bien durante los ejercicios es casi tan importante como realizar las posturas de manera correcta. Inspirar o expirar cuando toca ayuda a cansarte menos, a incrementar el número de repeticiones y a obtener antes resultados.

En los abdominales, inspira cuando tengas el cuerpo extendido y expira en el momento de contracción del abdomen. La expiración debe ser continua con los labios como si estuvieras soplando con una cañita. La inspiración, profunda y por la nariz.

TRABAJO ABDOMINAL

Más allá de los tradicionales abdominales que hemos comentado antes, también se pueden hacer otros sencillos ejercicios para conseguir un vientre plano.

1. ABDOMINALES HIPOPRESIVOS. Este tipo de ejercicios son los que actúan sobre toda la zona abdominal en general y ayudan a reducir el perímetro de la cintura. Puedes realizarlos tanto colocándote a cuatro patas como tumbada boca arriba, siempre partiendo de relajar el diafragma. Mientras tomas aire, eleva el diafragma a la vez que hundes el vientre y subes las costillas. Desde esta posición, expulsa un poco de aire y ve subiendo el diafragma hasta que expulses la totalidad de aire. Relaja la postura y repite el ejercicio 15 veces en 3 ocasiones.

2. INFERIORES EN CÍRCULOS. Colócate tumbada en el suelo, boca arriba y con las piernas casi estiradas. Levántalas varios palmos del suelo. A partir de ahí, ves trazando pequeños círculos en el aire con los pies juntos.

modo, tonificarás tus muslos internos a la vez que trabajas el abdomen.

CUIDA TU ALIMENTACIÓN. Respecto a tu dieta, evita el consumo de aquellos alimentos muy calóricos y/o que fomenten la hinchazón abdominal. Sobre todo las verduras crudas, la col, la coliflor, las legumbres, las bebidas gaseosas y masticar chicle. No son buenos aliados si quieres conseguir una tripa plana, como tampoco lo es el comer rápido y de cualquier manera o el abusar de salsas y platos grasos (favorecen la fermentación de alimentos) con lo que sólo conseguiremos que nuestro estómago se llene de gas.

En cambio, añade a tu dieta alimentos ricos en fibra y bebe agua fuera de las comidas. Tu cuerpo estará hidratado y mejorarás tu tránsito intestinal. ■

Añade a tu dieta alimentos ricos en fibra y bebe agua fuera de las comidas

ABDOMINALES: TRES APUNTES POSTURALES

A la vez que fortaleces tus músculos abdominales, seguir estas pautas posturales te ayudará también a salvaguardar la salud de tu espalda.

1 **Al hacer la flexión, no dobles la cabeza: apunta con la barbilla al techo y contra el abdomen.**

2 **Mientras haces la flexión, mantén los pies y la zona lumbar en el suelo, de este modo tonificarás los músculos deseados.**

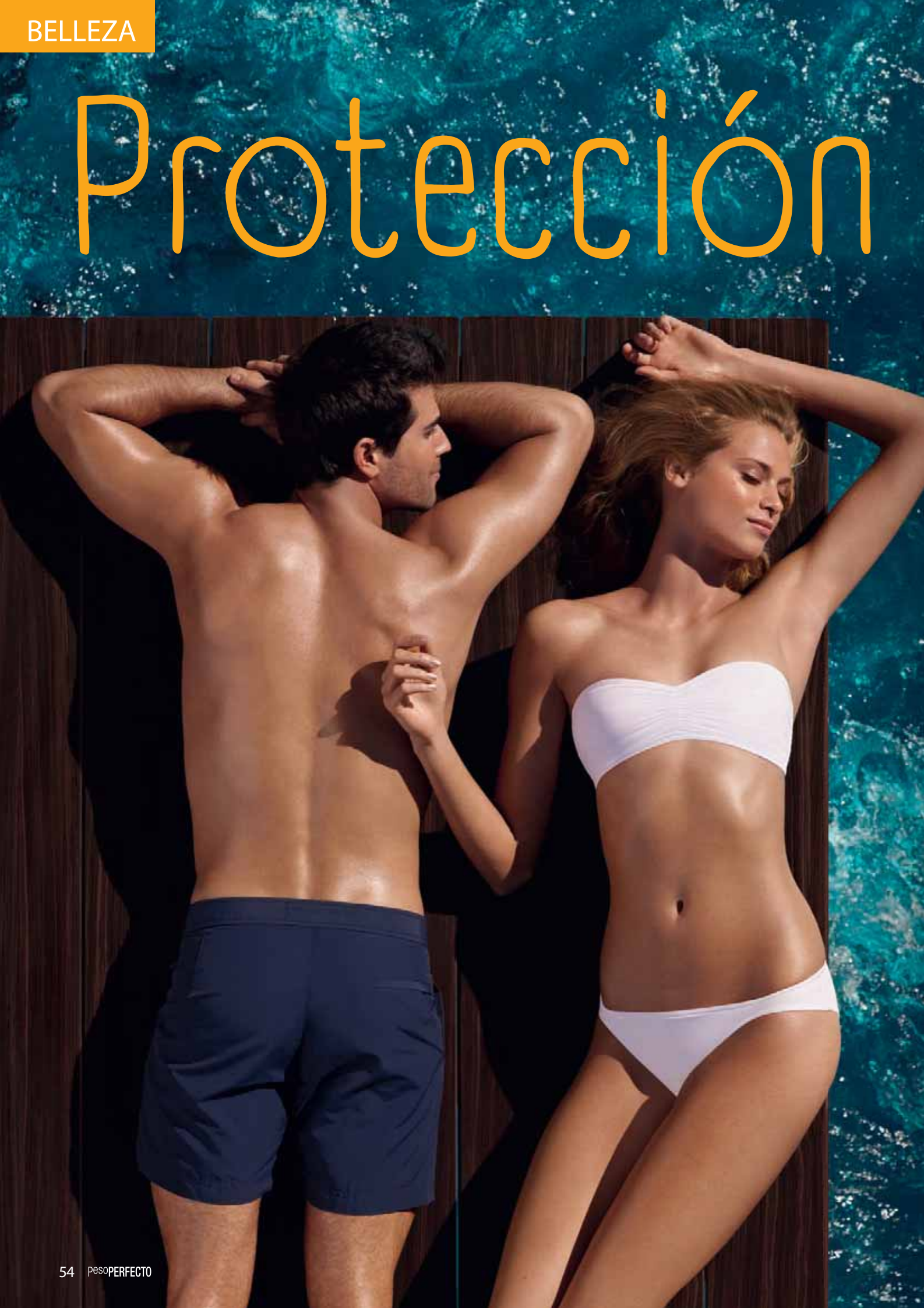
3 **No hagas más de 3 o 4 series de 15-20 repeticiones. No se trata de hacer muchos abdominales, sino de hacerlos bien.** ○

3. INFERIORES ALTERNO. Tumbada en el suelo, con las piernas casi estiradas, levántalas varios palmos del suelo. Luego, realiza un movimiento corto con los pies, como el de una patada de natación. Alterna el trabajo con cada pierna.

4. ELEVACIÓN DE PIERNAS. Coloca las manos a ambos lados de la cabeza. Levanta las piernas con las rodillas casi estiradas y, desde ahí, junta el codo con la rodilla contraria. Alterna después el movimiento juntando la otra pierna y codo.

5. EN PAREJA. Tumbada boca arriba en el suelo, separa los pies a la anchura de los hombros y sujeta con las manos un balón medicinal (o una pelota pesada) a unos centímetros de tus abdominales. Tu pareja debe estar con la misma postura pero a dos metros de ti. A continuación, gira tu abdomen para entregarle a él el balón. Haced 10 pases lentos con la pelota, descansad 5 minutos y cambiad de lado para que podáis ejercitar los abdominales laterales del otro costado. Repetid tres veces con cada lado.

Protección



SOLAR

CUIDADOS DE LA PIEL EN verano

A MEDIDA QUE NUESTRA PIEL SE BRONCEA NUESTRA AUTOESTIMA AUMENTA Y NOS SENTIMOS BIEN. PERO TODOS SABEMOS QUE EL SOL EN EXCESO CONLLEVA SUS RIESGOS. ENTONCES, ¿CÓMO CONSEGUIR EL BRONCEADO QUE BUSCAMOS SIN PONER EN RIESGO NUESTRA SALUD? ÉSTAS SON LAS CLAVES.

TEXTO **ROSA GIRONA** FOTOS **AGENCIAS / BIOTHERM**

En verano nos sentimos más guapos y disfrutamos de una mayor vitalidad. Es gracias al sol y a su luz, que ejerce efectos positivos para el organismo, ya que estimula los procesos circulatorios y metabólicos, y activa la síntesis de vitamina D necesaria para prevenir la osteoporosis.

Pero el sol es un arma de doble filo puesto que, tomado en exceso, puede ser el causante del cáncer de piel a largo plazo y de alergias solares, aparición de manchas en la piel y de su prematuro envejecimiento.

No hay que temer al sol pero sí ponernos bajo sus rayos bien protegidos para disfrutar de sus beneficios sin que llegue a dañarnos.

TOMAR SÓLO LO MEJOR DEL SOL. El bronceado que tanto nos gusta lucir es realmente un mecanismo de defensa de la piel, que se activa por la acción de las radiaciones ultravioletas para protegerse de ellas. Así que, para que este bronceado sea más natural, bonito y duradero, es bueno recordar que:

- Hay que exponerse progresivamente al sol, sobre todo los primeros días, evitando las horas en las que la radiación es más agresiva (de 12 a 16 horas).
- El protector solar debe aplicarse con generosidad, antes de salir de casa, y renovar frecuentemente su aplicación, en especial después de cada baño.
- Si pasas mucho tiempo al aire libre, haz uso de gafas, gorras y ropa que te resguarden de la radiación.
- La dosis recibida depende de varios factores, pero en especial de la estación del año y también de la altitud, lo que hace que el sol tomado en la montaña sea más agresivo que en la playa.
- Hay que elegir el protector solar –alto, medio o bajo– según nuestro tipo de piel, aunque también según la situación geográfica donde vayas a usarlo. Si viajamos al trópico, por ejemplo, extremaremos la protección con un producto de SPF alto, aunque en condiciones normales uses un índice, medio o bajo.
- Bebe agua en abundancia para reponer el líquido perdido por el calor.

PROTECCIÓN A MEDIDA. El sol sale para todos, pero no todas las pieles lo reciben por igual. En los últimos años, las investigaciones alrededor de los protectores solares ha dado lugar a productos de alta eficacia cada vez más adaptados a las diferentes necesidades de la piel.

En la actualidad, el objetivo común de la mayoría de las marcas es proporcionar un bronceado más rápido estando menos tiempo bajo el sol. Esto es posible con la incorporación de principios activos capaces de aumentar la producción de la melanina hasta un 70%, lo que acelera el bronceado de la piel de forma natural. Pero encontramos en el mercado otras novedades destacadas, fruto de la investigación.

- Tecnología de infrarrojos. Además de proteger la piel frente a los rayos UVA y UVB, existen productos que protegen de los rayos infrarrojos IR, los que tienen una incidencia directa sobre el envejecimiento prematuro de la piel.
- Protectores contra las manchas. Este tipo de productos combinan una doble acción –preventiva y correctiva– contra las manchas oscuras.
- Adecuados a cada tipo de piel. Hoy, encontramos protectores solares específicos para cada edad y tipo de piel: pieles secas, para bebés, niños y también adolescentes con pieles grasas y tendencia acneica. El poder elegir nos garantiza una protección a medida y una mayor calidad en el bronceado. ■

EXISTEN PRODUCTOS QUE PROTEGEN DE LOS RAYOS INFRARROJOS IR, LOS QUE TIENEN UNA INCIDENCIA DIRECTA SOBRE EL ENVEJECIMIENTO PREMATURO

ANTES
PROTECCIÓN MUY ALTA
PROTECCIÓN ALTA
PROTECCIÓN MEDIA
DESPUÉS
ARKOSOL advance
ACTIVADOR DEL BRONCEADO
MONTIBELLO
BASIC CORPS
DECLÉOR
Algologie
CORPORAL
CORPO
EAU THERMALE Avène
LANCASTER
VICHY
CAPITAL SOLEIL
Eucerin
KIDS SUN LOTION
Extra water resistant
PIZ BUIN
TAN & PROTECT
BIOTHERM
LAIT SOLAIRE
IR
DEFENSE
GOLDEN BEAUTY
DIOR BRONZE
APRÈS-SOLEIL
Dior
GARNIER
delial
Gel after sun

SELECCIÓN DE PRODUCTOS

ANTES: PARA PREPARAR TU PIEL

1. Arkosol Advance de Arkopharma. Estas cápsulas preparan la piel a las exposiciones solares. Activan la melanina, favorecen el bronceado y evitan enrojecimiento (19,95 €).

2. Bath Exfoliant Gel de Montibello. Gel de baño exfoliante que elimina las células muertas en vía de descamación. Favorece el bronceado uniforme (21,10 €).

3. Aromessence™ Excellence Solaire Corps, de Decleor. Se aplica una semana antes de la primera exposición y durante todo el verano (51,68 €).

DURANTE EL BRONCEADO: PROTECCIÓN MUY ALTA (SPF 50)

4. Línea Solar de Algologie. Consta de 6 productos solares: 3 faciales (con SPF 50+, 30 y 15) y 3 corporales (con SPF 50+, 30 y 15). Incorpora filtros solares físicos de última generación y destaca por sus texturas sedosas y aroma fresco (de 12 a 29 €).

5. Réflexe Solaire, de Eau Thermal Avène. Para todo tipo de piel, incluso las más sensibles. Tamaño ideal para llevar en el bolsillo o en el bolso. 0% alcohol y 0% parabenos. Muy resistente al agua (15,90 €).

6. Comfort Touch Cream Sun Beauty SPF 50 de Lancaster. Con protección infrarrojos, UVA y B, y complejo activador del bronceado. Aterciopelada y fácil de untar (32,55 €).

7. Emulsión acabado seco de Vichy. Indicada para pieles mixtas a grasas, protege la piel hasta las células madre (16,65 €).

8. Kids Sun Lotion SPF 50+ de Eucerin. Loción Solar Infantil sin perfumes. Indicada, incluso, para pieles con dermatitis atópica. Extrarresistente al agua (18 €).

PROTECCIÓN ALTA (SPF 30)

9. Tan Accelerating Oil Spray SPF 30, de Piz Buin. Aceite en spray con melitane. Alta protección solar UVA/UVB (23,20 €).

10. Leche bronceadora corporal SPF 30, de Algologie. De agradable textura y fácil de untar, ofrece alta protección para pieles delicadas. Resistente al agua. (25,37 €)

PROTECCIÓN MEDIA (SPF 20/15)

11. Lait Solaire SPF 15, de Biotherm. Leche solar para rostro y cuerpo, con protección solar fotoestable, global y eficaz. Textura de gel fresco, no graso. Con plancton termal calmante y regenerante (28,10 €).

12. Golden Beauty Defense Visage SPF 15, de Helena Rubinstein. Protección antiedad. Su fórmula aporta a la piel propiedades antirradicales y reestructurantes para mantener su juventud (42,75 €).

DESPUÉS DEL SOL

13. Baume de Monoï Après-Soleil, de Dior. Cuidado para después del sol para cara y cuerpo. Calma la piel tras la exposición al sol, aportándole la hidratación que necesita. Con Monoï de Taití (40 €).

14. After Sun Gel Aloe Vera, de Garnier Delial Ambre Solaire. Su textura no pegajosa y efecto hielo deja una sensación ultrarefrescante que alivia de forma inmediata las quemaduras solares (5,75 €).

CABELLOS A PRUEBA DE SOL

15. SP Sun Champú y Acondicionador, de Wella Professionals. Ayuda a recuperar el balance de hidratación natural del cabello. Elimina restos de cloro o sal (16,80 €).

16. Tratamiento solar para el cabello Innova Sun Active, de Indola. Evita el encrespamiento. Nutre el cabello y lo deja suave y brillante (10,25 €).

17. Aceite natural de Argán, de Salerm Cosmetics. Esta fórmula natural y original es una fuente de vitamina E y ácidos grasos. Se aplica sobre el cabello húmedo y éste se recupera al instante (26,50 €). ❍

LA DIETA DEL BRONCEADO

◗ En verano, la ingesta diaria de frutas y verduras es fundamental para una adecuada hidratación y protección bajo el sol.

◗ Las propiedades protectoras de las frutas y las verduras frente a las radiaciones solares se deben a los betacarotenos, unas sustancias precursoras de la vitamina A que son antioxidantes y ayudan a neutralizar los radicales libres, al tiempo que activan la producción de melanina. Los betacarotenos se encuentran principalmente en las zanahorias, las fresas, la sandía, las cerezas y las verduras de hoja verde, como la lechuga, las espinacas y las judías.

◗ Otros alimentos muy adecuados son el tomate, la yema de huevo, el brócoli y el kiwi. Por su contenido en alfacaroteno, tienen efectos protectores de los rayos solares.

◗ Los alimentos que contienen vitamina E y licopenos (frutos, secos, gérmen de trigo, tomate…) protegen las células de la degeneración oxidativa y actúan como depuradores de radicales libres.

◗ Por otro lado, la vitamina C presente en la naranja, limón, moras, fresas… proporciona a la piel un aspecto terso, firme y luminoso, además de protegerla gracias a sus efectos antioxidantes y fotoprotectores.

◗ Para reparar o contrarrestar los daños producidos por el sol, los alimentos más recomendados son aquéllos ricos en ácidos grasos como el salmón, la caballa, las sardinas, el atún… Éstos resultan beneficiosos para reparar las membranas celulares. ❍

CABELLOS A PRUEBA DE SOL

◗ En verano los rayos UV aumentan su intensidad y dañan el cabello provocando mayor sequedad y porosidad. Esto aumenta su aspereza superficial y acelera la pérdida de color, en el caso de los cabellos coloreados. Además del sol, la sal del mar, la arena de la playa y el cloro de las piscinas forman un cóctel explosivo para la salud del cabello y la intensidad de su color. Los resultados se perciben a la vista: el cabello aparece más seco, mate, con las puntas abiertas. Las productos de líneas de cuidado solar suponen una buena solución para cuidarlo y que éste luzca sano y radiante, también, en esta época del año. ❍

El verano más CHIC

PRENDAS Y ACCESORIOS EN ROSAS NUDE Y CORAL SON TENDENCIA Y UNA APUESTA LUMINOSA EN VERANO. INTRODUCE EN TU ARMARIO VESTIDOS DE CORTE GEOMÉTRICO Y BÁSICOS EN BLANCO Y NEGRO INSPIRACIÓN CHARLESTÓN.

TEXTO **REDACCIÓN** FOTOS **ARCHIVO**

Cartera
ACCESSORIZE
(46 €)

KAROLINA KURKOVA

Pulsera
EL TALLER
(165 €)

Vestido
MISS SELFRIDGE
(38,50 €)

Pulsera
BERSHKA
(9,99 €)

Vestido
BERSHKA
(35,99 €)

EUGENIA SILVA

FAVORECEDOR Y LUMINOSO

Toda la gama de rosas, desde los empolvados más nude a tonos corales y fucsias son máxima tendencia. La actriz Eugenia Silva opta por un minivestido de efecto drapeado y complementos metalizados en este look. La top model checa Karolina Kurkova también potencia su bronceado con un vestido-joya en rosa palo. En todos los casos, esta familia de tonos combinan genial con accesorios dorados y metalizados.

Vestido
AMY GEE
(64,90 €)

BALLET PINK

Zapatos
FITLOP
(109 €)

Polo
PEAK PERFORMANCE
(65 €)

Pantalón
TOPSHOP
(45 €)

Vestido
WALLIS
(52 €)

GEOMETRIC CUT

EFECTOS ÓPTICOS

Haz como Jennifer López con este vestido de corte geométrico para realzar los puntos fuertes de tu figura y, también, disimular lo que no te guste. En este tipo de vestidos, el juego óptico que definen los bloques de colores contrastados y las rayas laterales cean un potente efecto *slim* que contribuye a estilizar la silueta. Por ejemplo, las franjas negras laterales crean cintura de avispa; las geometrías disimulan la anchura... Todo un hallazgo que está a la última.

Vestido
BLANCO
(35,95 €)

Bolso
PEAK PERFORMANCE
(175 €)

CHARLIZE THERON

ESTILO CHARLESTÓN

La estética de las divas de los felices años 20 regresa con fuerza. El blanco y el negro, con toques de dorado, toman las noches veraniegas y las revisten de un glamour que nunca pasa de moda. Cinturas que se alargan, flecos... sientan genial y aportan movilidad a la figura. Combínalos con complementos y zapatos en negro y dorado. Ésta es la apuesta de la siempre elegante actriz Charlize Theron.

JENNIFER LÓPEZ

Vestido
BERSHKA
(19,99 €)

Vestido
LARA FASHION
(60 €)

Collar
EL TALLER
(46 €)

Pendientes
FRISS & CO
(18 €)

Top
MISS SELFRIDGE
(78 €)

Cartera
ACCESSORIZE
(46 €)

Zapatos
ASOS
(80 €)

LAS NUEVAS FLAPPERS

Gorra
PROTEST
(25 €)

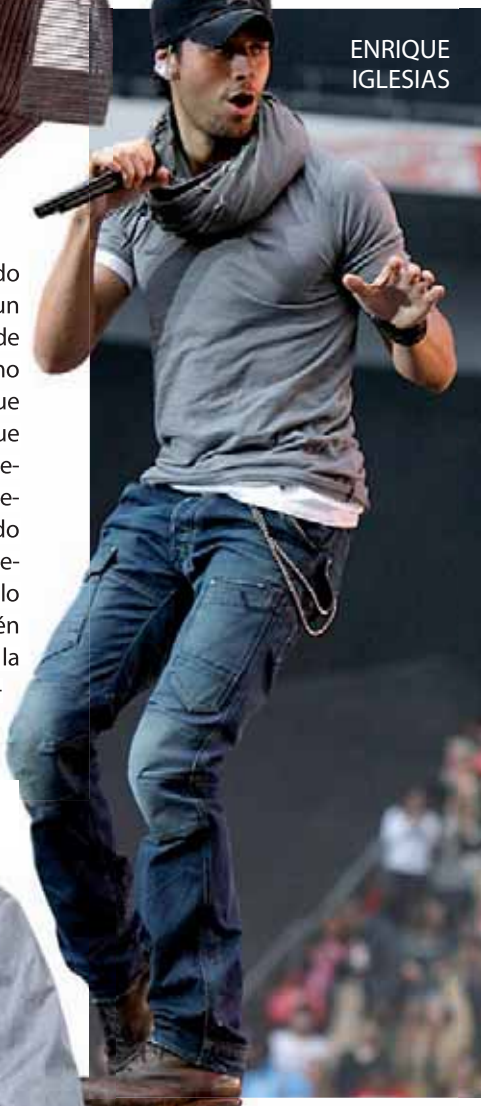
Gafas
HE BY MANGO
(19,95 €)

Camiseta
PROTEST
(23 €)

Vaqueros
REPLAY
(169 €)

ROCK STAR

BRAD PITT



ENRIQUE IGLESIAS

TRANSGRESOR

Su nuevo disco, titulado *Euphoria,* no ha variado ni un ápice su estilo a la hora de vestir tanto dentro como fuera del escenario. Enrique Iglesias, a sus 37 años, sigue fiel a los pantalones vaqueros desgastados, las camisetas básicas –muy a menudo superpuestas–, sus sudaderas, fulars, gorras... Un estilo transgresor, pero también atemporal, heredado de la estética de todas las grandes figuras del rock y de la música pop. ❍

FULAR
HE BY MANGO
(19,95 €)

Americana
H&M
(49,95€)

Bota
FITFLOP
(127 €)

DANDY CASUAL

INFORMAL

El camaleónico actor Brad Pitt siempre sabe estar a la altura a la hora de vestir y marcar tendencia. Durante su reciente visita al festival de cine de Cannes, eligió un traje sport, de aire casual y desenfadado. En este tipo de *look,* juegan un papel importante el aspecto informal de los tejidos frescos (lino algodón, lana fría...). Elige los tonos más suaves del verde, gris y azul, que quedan perfectos con camisetas lisas de cuello pico. ❍

Camiseta
H&M
(4,95 €)

Zapatillas
LEVI'S
(59 €)

Pantalones
NUDIE JEANS
(145 €)

PROTECCIÓN NATURAL PARA TODA LA FAMILIA

piel **sana** y **bronceada**

Usa el protector adecuado a tu tipo de piel

morena	sensible	blanca y sensible
15 UVA/UVB	30 UVA/UVB	50+ UVA/UVB

Algologie®
INTERNATIONAL
www.algologieinternational.com

TIPOS DE INTELIGENCIA

DESCUBRE TU COEFICIENTE

HAY COINCIDENCIA: PARA LOS EXPERTOS, SER INTELIGENTE HOY SUPERA EL CONCEPTO DE COEFICIENTE INTELECTUAL (CI) Y PASA A INVADIR TODOS LOS ASPECTOS IMPORTANTES DE NUESTRA VIDA EMOCIONAL Y RASGOS DE PERSO–NALIDAD. DESCUBRE TUS PUNTOS FUERTES. TEXTO **I. C. GÓMEZ** ILUSTRACIONES **RIKI BLANCO**

Daniel Johnston, uno de los grandes iconos de la música pop norteamericana, no es capaz de tocar de forma lineal su set de canciones en un escenario. Este genio musical, que ha marcado las carreras de los también icónicos Kurt Cobain (líder de Nirvana) o David Bowie, padece un desorden bipolar con tendencia al autismo que merma su atención. ¿Cómo entender la genialidad o inteligencia excelente en una persona que, según los cánones convencionales, carece de aptitudes para valerse en lo cotidiano? Éste es el caso tanto de Johnston, como de Einstein, el matemático John Nash (esa "mente maravillosa" de la película), Gauguin, Van Gogh, Newton, Edgar Allan Poe… Mentes brillantes a la par que con limitaciones son referentes intelectuales y de creación. Con todo, ¿es eso la inteligencia? ¿El mero pensamiento nos hace felices?

VARIOS TIPOS DE INTELIGENCIA. La proliferación de conceptos como inteligencia digestiva, inteligencia colaborativa, inteligencia de enjambre o inteligencia sanitaria nos da a entender que, como seres versátiles y con más necesidades que las fisiológicas, precisamos más recursos mentales para tomar decisiones y relacionarnos que la mera acumulación de conocimientos. Si Darwin calificó de inteligentes a animales que incluso no se rigen por ningún sistema nervioso pero escogen las mejores condiciones para prosperar evolutivamente, y visto que muchas personas increíblemente talentosas siguen vidas miserables, la ciencia empezó a identificar la inteligencia con la aptitud conducida por una buena actitud. Eso es, saber y sentir. Cerebro y corazón.

Y TÚ, ¿QUÉ SABES? La idealizada inteligencia artificial, que es el reflejo y la aplicación más exactos de los conocimientos instrumentales, causó furor en una época en la que la superdotación intelectual y los tests psicotécnicos calibraban si servíamos o no para el colegio o el trabajo. Sin embargo, el gran temor de la comunidad científica –y de los cineastas– era que las máquinas pudieran llegar a sentir y a suplantarnos en la organización de la realidad. Desde esta perspectiva, las emociones ya pasaban a ser un valor determinante en la definición de inteligencia.

Y así, siguiendo esta pista y empujado por la controversia en torno a la validez de los tests de Coeficiente Intelectual (CI), el significado de inteligencia viajó de la idea latina de Cicerón (el saber escoger gracias a nuestra preparación intelectual), hasta verse como "una incomprensión natural de la vida" en el planteamiento filosófico de Henri Bergson, a finales del siglo XIX.

Y hace apenas 30 años, quedó plasmado en un paradigma que une aprendizaje, evolución y comprensión. O lo que es lo mismo, somos inteligentes porque nos adaptamos al medio, nos proveemos de datos que comprendemos y utilizamos, y sabemos interactuar y cooperar.

Es verdad que cada persona difiere en cuanto a los factores que la predisponen para vivir inteligentemente. De hecho, nos predisponen factores como la genética (hereditaria), la biología (la fluidez de movimiento de más neuronas hacia la corteza cerebral desde el tronco encefálico y la sinapsis que se establece entre ellas) y el factor ambiental (el entorno en el que nos educamos, tanto en hábitos saludable y valores, como en materias escolares).

NUESTRAS BAZAS. Todos ellos facilitan o impiden que ganemos inteligencia. O mejor dicho, inteligencias. Porque, como hemos señalado, en 1983, el psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Howard Gardner, propuso que nuestra inteligencia era, en realidad, una colección de distintas capacidades no medibles por un único test de CI y que, para nuestra alegría, podemos desarrollar. Ahí están las inteligencias lingüística, lógico-matemática, musical, espacial, corporal, intrapersonal, interpersonal o naturalista.

En resumen, este conjunto de inteligencias suponen saber expresarnos, resolver problemas de lógica, entender sonidos, colores o formas, tener coordinación de movimientos, conocernos a nosotros mis-

INTELIGENTE ES HOY QUIEN ESTÁ CUALIFICADO, PERO EL QUE ADEMÁS TIENE EL TALENTO DE CONECTAR CON LA GENTE Y CONSIGO MISMO

mos, saber relacionarnos con los demás e integrarnos con la naturaleza.

Gardner recoge conceptos como la inteligencia social, la fuente para que otros psicólogos, como Daniel Goleman, acuñen una década después el de inteligencia emocional. De esta manera, el siglo XXI, donde el progreso tecnológico y racional ha alcanzado cotas increíbles, da paso a la creencia de que inteligente es hoy quien está cualificado, pero el que además tiene el talento de conectar con la gente y consigo mismo.

DESARROLLA TUS TALENTOS. La cuestión es: ¿vives la vida que deseas? ¿Sabes cómo tomar decisiones y actuar en consecuencia para lograr tus objetivos (lo que equivale a encontrar la felicidad)?

Mientras que lo racional se sustenta en la investigación y el estudio, la destreza emocional se basa en aprender a reflexionar. Aquí, *coaching* y psicoterapia, filosofía y espiritualidad apuntan objetivos comunes:

- Fomentar la autoestima teniendo claros nuestros valores y metas, y apoyarnos en ella para ser más asertivos.
- Saber detectar la oportunidad y usar nuestras mejores herramientas personales para aprovecharla.
- Aprender a escuchar y aceptar el error.
- Arriesgarnos y agradecer cada mejora.

En resumen, la formación contribuye a que sepamos elegir lo mejor para nosotros; a su vez, cuanto más seguros estemos de nuestras posibilidades y limitaciones, más acertados seremos a la hora de adquirir más conocimientos. ■

¿CUÁLES SON TUS NIVELES DE APTITUD Y ACTITUD?

El siguiente cuestionario encierra ejercicios mentales que pretenden valorar tu inteligencia lógica y creativa, desde el manejo de números e ideas a la resolución de problemas y la gestión de las emociones.

1 Puedes reconocer y describir con facilidad…
a) Ninguna emoción
b) Sólo miedo, tristeza, amor o enfado
c) Todo lo que sientes

2 ¿Sabes las causas precisas de lo que sientes?
a) No, y no lo pienso
b) A veces
c) Sí

3 ¿Expresas tu agrado o desagrado habitualmente?
a) No
b) En ocasiones
c) Siempre

4 Hablar de tus temores y lo que te hace feliz te resulta…
a) Complicado
b) Fácil en un entorno íntimo
c) Cómodo

5 ¿Necesitas la valoración de los demás para tomar decisiones?
a) Siempre
b) Raramente
c) Siempre asumo la responsabilidad

6 Cuando tienes que trabajar en equipo…
a) Te desanimas y no consigues entenderte con los demás
b) Valoras todas las perspectivas e intentas hacer bien tu cometido
c) Te entusiasmas más con el proyecto

7 ¿Sabes cómo decir 'no'?
a) En absoluto. Me bloqueo
b) Cuando estoy al límite
c) Reflexiono y me esfuerzo porque comprendan lo que necesito

8 ¿Qué palabra no pertenece al grupo?
a) Perro
b) Gato
c) Tigre
d) Hámster

9 Si divides 60 entre 0,5 y multiplicas el resultado por 10…
a) 30
b) 120
c) 130
d) 1.200

10 ¿Cuál es río con más caudal?
a) El Yang-Tsé
b) El Amazonas
c) El Misisipí
d) El Tajo

11 ¿Cuál de estos escritores no cuenta con un Premio Nobel?
a) Vicente Aleixandre
b) Mario Vargas Llosa
c) Daniel Glattauer
d) Nadine Gordimer

12 ¿Qué equipo de fútbol español ha conseguido más veces la Liga?
a) Real Madrid
b) F.C. Barcelona
c) Athletic de Bilbao
d) Valencia C.F.

13 ¿Cuántas millas hay en 20 kilómetros?
a) 12,43
b) 13
c) 12,9
d) 22

14 ¿En qué país nació la revista *Time*?
a) Reino Unido
b) Sudáfrica
c) Japón
d) Estados Unidos

RESULTADOS. ***La pregunta 1 a la 7 permiten distinguir tu perfil de personalidad.*** *Una mayoría de respuestas* ***a)*** *define a alguien que precisa trabajar la autoestima y la asertividad. Un número equilibrado de respuestas* ***a)*** *y* ***b)*** *indica inseguridad y necesidad de establecer metas coherentes. Una mayoría de respuestas* ***c)*** *denota que eres una persona con un alto coeficiente de inteligencia emocional.*

De la 8 a la 14 calculas la inteligencia relativa al razonamiento y la cultura general*. Un nivel estándar estaría en un 40% de respuestas acertadas.* **Respuestas correctas: 8c, 9d, 10b, 11c, 12a, 13a , 14d.**

Suscríbete a PESOPERFECTO

SALUD E IMAGEN

ENTREVISTAS Y CONSEJOS DE salud, belleza Y bienestar
PARA MANTENERTE en forma POR DENTRO Y POR FUERA

4 números al año por sólo 6,40€

CUPÓN DE SUSCRIPCIÓN A PESO PERFECTO

☐ Sí, deseo suscribirme a la revista *Peso Perfecto* por sólo 6,40 € al año (4 números con renovación automática hasta nuevo aviso).

Nombre ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ Apellidos ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Domicilio ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ Nº ☐☐☐ Piso ☐☐ Puerta ☐☐

Población ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ Provincia ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Código postal ☐☐☐☐☐ DNI ☐☐☐☐☐☐☐☐☐ Teléfono ☐☐☐☐☐☐☐☐☐ Firma (imprescindible) 54/12

Forma de pago: ☐ Adjunto talón nominativo a nombre de HOUSEDIET, S.L.U.

☐ Domiciliación bancaria (imprescindible)

Les ruego se sirvan atender los recibos presentados para su cobro por HOUSEDIET, S.L.U.

Entidad ☐☐☐☐ Oficina ☐☐☐☐ DC ☐☐ Nº Cuenta ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ Fecha caducidad ..../..../....

Los datos de carácter personal que usted nos facilite se incluirán en un fichero de uso exclusivo de Housediet, S.L.Unipersonal, con la finalidad de facilitarle información de nuestros productos y ofertas. De acuerdo con la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, usted podrá ejercer sus derechos de acceso, rectificación y cancelación dirigiéndose a Housediet, S.L.Unipersonal, c/Rector Triadó, 94, entlo. de Barcelona.

Envía este cupón cumplimentado a: HOUSEDIET, S.L. Unipersonal
Pasaje Pedro Rodríguez, 4-6. 08028 Barcelona. Tel. 932 890 793
revista@pesoperfecto.es

Tejidos tradicionales en Pisao.

Niña india en Cuzco.

Típico motocarro en una calle de Lima.

Todos los mundos están en PERÚ

CIUDADES DE RITMO FRENÉTICO, ENCLAVES COLONIALES Y PRECOLOMBINOS IMPRESIONANTES, PAZ, CULTURA Y DEPORTES DE ALTA MONTAÑA, SELVAS TROPICALES, PLAYA... EL TURISMO EN PERÚ ES UN TODO INCLUIDO INESPERADO Y ABSOLUTAMENTE RECOMENDABLE. TEXTO **IRENE C.GÓMEZ** FOTOS **AGENCIAS**

Tocar el cielo en la ciudadela de Machu Picchu no es tan difícil, pese al desafío físico que plantea la ascensión al corazón urbano de la cultura inca. Tal vez, o por lo que cuentan las estadísticas de turismo, llegar a las puertas de este maravilloso abismo terrenal sea el sueño de quien visita Perú. Sin embargo, el conocido como país andino –que lo es– tiene más paraísos, y no sólo en las alturas. Sí, Perú andino, y Perú selvático, y Perú costero.

ENTRE CIELO Y TIERRA. Pensemos en más de un millón de kilómetros cuadrados partidos por la majestuosa cordillera de los Andes, que define estas tres áreas geográficas en forma de desiertos (Sechura, Pisco), acantilados y playas en la llana costa; sierras con los picos más altos del sistema andino (Huascarán) y mesetas (el altiplano de Collao); y la selva amazónica. Pensamos entonces en uno de los 12 países más biodiversos del planeta, naturaleza que guía también las costumbres de su población, a la par multiétnica por el paso histórico de culturas atraídas por las riquezas del lugar. Riquezas que levantaron los habitantes de la civilización más antigua del continente americano, coetánea a las prósperas y originales de Egipto, Mesopotamia, India y China. De ahí que los peruanos digan que Perú es un mundo que sólo tiene sentido gracias a que contiene todos los mundos.

Desde la pintoresca Chachapoyas, la capital de la región Amazonas, o la selvática Iquitos, a la ciudadela de barro de Chan Chan (en la ciudad de Trujillo), al Parque Nacional Huascarán o a Arequipa, los atractivos turísticos se suceden, siempre unidos a lo ecológico, las actividades de aventura y deportivas y a lo histórico-monumental con la denominación de Patrimonio de la Humanidad de la Unesco.

En estas tierras altas y zonas exuberantes no podemos perdernos una verdadera ruta de construcciones precolombinas, como la antigua fortaleza de Kuélap (región Amazonas), Chavín de Huántar (Ancash), Vilcashuamán (Ayacucho), Baños del Inca, el cementerio de Ventanillas de Otuzco, el complejo hídrico Cumbemayo y Kuntur Wasi (Cajamarca), Qenko, Tambomachay, Ollantaytambo y, por supuesto, Machu Picchu (Cuzco). Su visita nos conducirá indefectiblemente por paisajes y pueblos coloniales, donde las plazas mayores, las calles estrechas y

MÁS ALLÁ DE LO HUMANO, LAS CONSTRUCCIONES MÁS INCREÍBLES EN TIERRAS PERUANAS SON OBRA DE LA NATURALEZA

Panorámica de Machu Picchu.

Más información:
Oficina de Turismo de la Embajada de Perú
C/Príncipe de Vergara, 36, 50 dchá. 28001 Madrid
Tel. 91 431 42 42
www.peru.travel

adoquinadas, las iglesias o los balcones tienen un exquisito sabor del mestizaje español con lo local. Buenos ejemplos son Abancay, Andahuaylas, la ciudad blanca Arequipa, Ayacucho, Cajamarca y su emblemática Plaza de Armas o Cuzco.

Pero, más allá de lo humano, las construcciones más increíbles en tierras peruanas son obra de la naturaleza. Los amantes de las excursiones y del senderismo encontrarán su particular nirvana en la Cordillera Blanca, en sus nevados y sus 12.000 lagos; en las caminatas de Cuzco a Apurímac; en la tercera catarata más alta del mundo, la de Gocta, y en dos cañones que dejan atrás al del Colorado, el del Colca y el de Cotahuasi; en la observación de flora y fauna por los parques nacionales Tingo María y del Manú, y en las reservas amazónicas Pacaya-Samiria y Allpahuayo-Mishana.

PACÍFICO INMENSO. Con todo y sus miradores andinos, la puerta de Perú está en la costa. El viajero arriba a Lima, su moderna capital –al contrario de lo que se pueda creer, el 75% de la población peruana vive en las ciudades–. Vale la pena visitar el centro histórico, además de la ciudad cercana de Callao, con su Fortaleza del Real Felipe, el barrio de estilo gótico de Chucuito, el distrito de La Punta, con un bonito paseo marítimo y sus casas señoriales, y las islas de San Lorenzo o El Camotal, hogar de aves y lobos marinos.

De hecho, la costa peruana nos ofrece y sorprende con algunos espléndidos balnearios (Toquillo, Huanchaco), playas (Tortugas, de Mendieta, La Catedral…), oasis (Huacachina) e incluso viñedos (región de Ica).

De nuevo, podemos disfrutar de reservas naturales, como la imprescindible Paracas y ahondar en la variedad cultural conociendo los caballitos de totora (las tablas de surf de los pueblos antiguos) o con enigmas arqueológicos como el de las líneas de Nazca, que dibujan figuras de animales sólo visibles desde el aire. Y cuanto más descubramos de Perú, más mundos se abrirán ante nosotros. Mirando hacia el Pacífico o hacia los Andes, el infinito estará más presente que nunca. ■

SUGERENTE MEZCLA GASTRONÓMICA

La mezcla cultural y geográfica de Perú se plasma en su cocina, registrada en el *Libro Guinness de los Récords* como la más variada en platos típicos: ¡casi 500! De entre ellos, destacan el ceviche (pescado y marisco crudo marinados), el juane (masa hervida de carne de gallina, arroz, aceitunas y huevo duro envuelto en hoja de bijao), la pachamanca (cocido de varias carnes especiadas) y bebidas como el pisco o el camu-camu. ❍

Centro Naturhouse en Lima.

MÁS DE 2.000 CENTROS NATURHOUSE EN TODO EL MUNDO... Y TAMBIÉN EN PERÚ

Lima. Calle Monte Rosa 113, tienda 114. Centro Comercial Chacarilla del Estanque, Santiago del Surco. T. 00 511 250 92 58. ❍

RESTAURANTE-ASADOR

TXAKOLI BERRIZ

COCINA VASCA 100% NATURAL

A TAN SÓLO 10 MINUTOS DEL CENTRO DE BILBAO, Y EN PLENA MONTAÑA, TXAKOLI BERRIZ OFRECE LA EXPERIENCIA DE DEGUSTAR COCINA VASCA TRADICIONAL EN UN CASERÍO-ASADOR ADAPTADO A LOS NUEVOS TIEMPOS.

TEXTO **REDACCIÓN** FOTOS **TXAKOLI BERRITZ**

Acercarse a Txakoli Berriz supone deleitarse con las bondades de la aclamada cocina tradicional vasca. Su filosofía consiste en ofrecer los mejores productos del mercado cocinados y presentados "como nos gusta por aquí", señalan sus responsables. Es decir, sin técnicas, añadidos o denominaciones que confundan y desvirtúen el estilo clásico de unos platos tan característicos y apreciados. Esta filosofía cuenta, además, con el beneplácito de una clientela fiel, que valora tanto el trato familiar y cálido, tan típico de los caseríos, como la profesionalidad del equipo de Txakoli Berriz.

El caserío, que abrió en 2011 sus puertas en este nuevo emplazamiento, llevaba 18 años ubicado en el barrio de Berriz del monte Artxanda. El cambio de ubicación ha posibilitado unas modernas instalaciones y un cuidado interior que permiten acoger tanto comidas familiares como citas profesionales o grandes celebraciones.

En Txakoli Berriz trabajan la clásica cocina vasca con productos de temporada. Su carta incluye guisos caseros de cuchara, una gran variedad de mariscos vivos y pescados, verduras de temporada que suministran los caseríos vecinos... Y es precisamente la calidad de estas materias primas una de sus principales señas de identidad.

Siguiendo esta premisa, el asador se esmera en la selección de las mejores carnes, ya que la chuleta a la piedra es uno de sus platos estrella. Mención especial merecen también sus pimientos rellenos de txangurro, el bacalao al Club Ranero, el rabo de toro o el pulpo a la gallega. Y entre los postres, no hay que visitar Txakoli Berritz sin dejar de probar su amplio surtido de tartas caseras.

Una cálida acogida, trato cercano y excelentes menús basados en la selección de productos de proximidad y temporada resumen el espíritu de este restaurante. Cocina vasca sin aditivos. ■

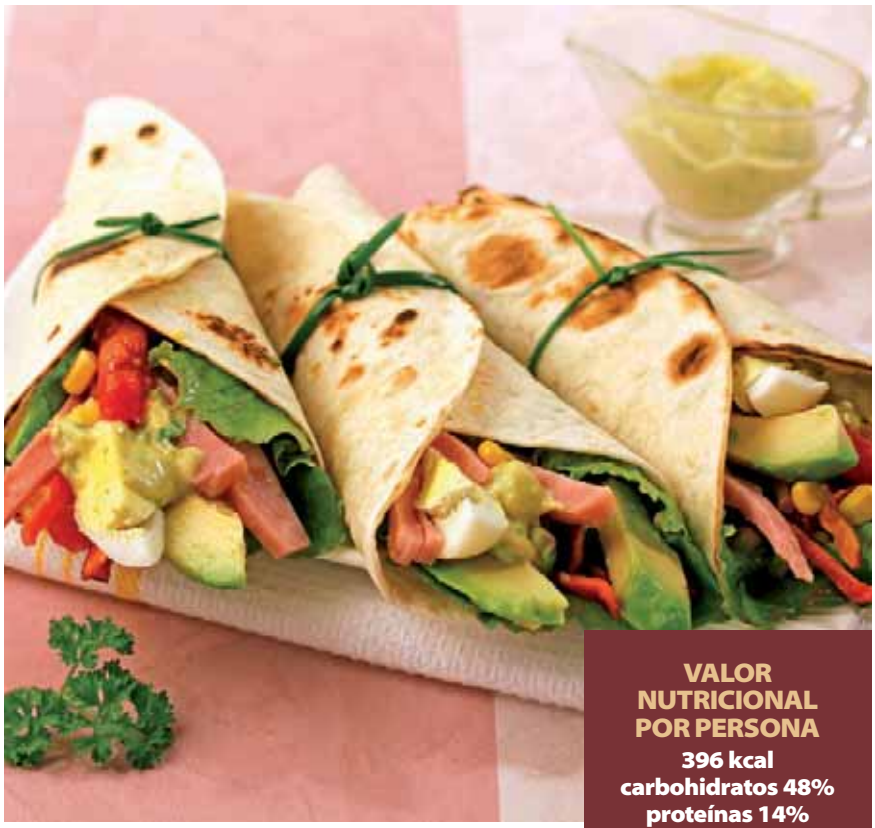
MARIDAJE PERFECTO

En su extensa carta de caldos destacan los vinos con DO Rioja Alavesa Lar de Paula: blanco (fermentado en barrica); crianza (tempranillo criado en roble 12 meses); madurado (tempranillo procedente de vendimia seleccionada, madurado en barrica nueva durante cuatro meses); reserva (tempranillo criado 18 meses en roble americano y francés, y completado con 18 meses de botella); o cepas viejas (DO con uvas procedentes de viñedos plantados a 650 metros de altitud). ❍

Uno de los platos estrella de su carta es la **chuleta a la piedra**

Restaurante-asador Txakoli Berriz
Ctra. Enekuri-Artxanda, km. 7
48015 Bilbao
Tel. 944 75 52 09
www.txakoliberriz.com
Párking propio. Wi-Fi. Salones para banquetes.
Precio medio: **50 €**

Fajitas con ensalada



VALOR NUTRICIONAL POR PERSONA
396 kcal
carbohidratos 48%
proteínas 14%
lípidos 38%

¿QUÉ SE NECESITA?

8 fajitas · 1 pimiento · 1 tomate · 2 huevos · 1 cogollo de lechuga · aguacate · 50 g de jamón de York · 40 g de maíz · 1 ajo · cebollinos · mostaza de Dijon · vinagre · aceite de oliva virgen · sal

ASÍ SE HACE

- Cuece los huevos duros, deja enfriar, pela y corta a trozos. Pon en la sartén las fajitas sin aceite a fuego medio, deja que se hagan por los dos lados y reserva.
- Corta a trozos los tomates, quita los rabos y las semillas del pimiento, y haz tiras con él. Quita la piel del aguacate y parte a trozos su pulpa. Corta a tiras el jamón de York.
- Prepara una salsa batiendo una cucharada de mostaza de Dijon con el ajo, unos trozos de aguacate, unas gotas de vinagre y un chorro de aceite de oliva virgen.
- Rellena las fajitas con unas hojas de lechuga. Reparte encima el pimiento a tiras, un poco de tomate, las tiras de jamón, unos granos de maíz, unos trozos de aguacate y de huevo duro.
- Añade un poco de la salsa, enrolla y pon alrededor un cebollino para evitar que se abran las fajitas.

Carpaccio de ternera

VALOR NUTRICIONAL POR PERSONA
235 kcal
carbohidratos 3%
proteínas 43%
lípidos 54%

¿QUÉ SE NECESITA?

200 g de redondo de ternera · 100 g de lechugas variadas · queso parmesano · espárragos verdes en conserva · 1 lata de atún · 2 filetes de anchoa · 1 huevo · aceite de oliva

ASÍ SE HACE

- Congela la carne unos 30 minutos para poder cortarla muy fina, con ayuda de un cuchillo muy afilado o con un cortafiambres.
- Extiende la carne en los platos, cubre con film de cocina y reserva en la nevera.
- Escurre bien los espárragos.
- Pon en un vaso de batidora el atún escurrido, las anchoas, el huevo y un chorro de aceite.
- Bátelo hasta conseguir una salsa homogénea.
- Reparte las hojas de lechuga, los espárragos y la salsa sobre el carpaccio.
- Sírvelo frío.

Brocheta de pescado, gambas y verduras

VALOR NUTRICIONAL POR PERSONA
508 kcal
carbohidratos 10%
proteínas 38%
lípidos 52%

¿QUÉ SE NECESITA?

- 400 g de rape limpio
- 4 filetes de gallo
- 3 o 4 calabacines pequeños
- 1 pimiento rojo o amarillo
- 16 gambas
- Adobo: una punta de azafrán; raspadura y zumo de limón; 2 cucharaditas de miel; 3 cucharadas de vermut blanco; ½ cucharadita de sal; 1 cucharadita de pimienta rosa o verde molida; ½ cucharadita de pimienta blanca; 2 ramitas de eneldo picado; 100 ml de aceite de oliva

ASÍ SE HACE

- Corta el rape y el pimiento a dados; los filetes de gallo a tiras; los calabacines en rodajas; y pela las gambas (sin cabeza).
- Mezcla todos los ingredientes del adobo en un recipiente hondo de cristal.
- Añade el pescado y las verduras al adobo. Remueve bien. Tapa el recipiente y déjalo reposar una hora en el frigorífico.
- Prepara la barbacoa o precalienta el horno a temperatura media.
- Haz dos brochetas por persona colocando, alternativamente, un trozo de pescado, el calabacín y el pimiento. Pon al final un trocito de lima.
- Asa las brocheta de 5 a 10 minutos, regándolas con su propio adobo.

Melón con frutas y queso

¿QUÉ SE NECESITA?

- 2 melones pequeños
- 1 naranja
- 1 melocotón
- 2 tajadas de piña
- 50 g de grosellas
- 50 g de queso fresco
- miel
- hojas de menta

ASÍ SE HACE

- Corta el melón por la mitad con ayuda de un cuchillo pequeño.
- Quita las semillas y vacíalo con un aparato especial para hacer bolas o, en su defecto, con una cucharita.
- Pela la naranja, la piña y el melocotón. Después, corta toda la fruta a trozos.
- Corta el queso fresco a daditos.
- Reparte la fruta y el queso dentro de las mitades de los melones vacíos.
- Como decoración final, añade las grosellas, las hojas de menta y riega con un hilo de miel.
- Guarda el plato en el frigorífico hasta el momento de servir.

VALOR NUTRICIONAL POR PERSONA
201 kcal
carbohidratos 87%
proteínas 9%
lípidos 5%

Catas delicatessen

LA NUEVA moda

LA CRECIENTE AFICIÓN POR LA ENOLOGÍA Y LA GASTRONOMÍA HA POPULARIZADO LAS CATAS. TRAS EL VINO, LOS ACEITES, LOS DESTILADOS, LOS QUESOS Y, MÁS RECIENTEMENTE, LOS TÉS SE HAN CONVERTIDO EN OBJETO DE DESEO Y DELEITE PARA REUNIRSE EN TORNO A LA MESA. ¡HAZLO COMO UN PROFESIONAL!

TEXTO **NATALIA BETTONICA** FOTOS **OLEOTURISMIA, AGENCIAS**

Catar es probar con atención un producto cuya calidad queremos apreciar. Es someterlo a nuestros sentidos, en particular al del gusto y al del olfato; tratar de conocerlo reconociendo sus defectos y sus cualidades, con el fin de expresarlos y disfrutarlos.

Catar vino es una práctica que permite descifrar, a través de los sentidos, todos los mensajes de un buen caldo. Para empezar, el vino debe llevar, al menos, tres días en reposo. Descórchalo siempre girando el sacacorchos (nunca la botella) y procurando que el corcho no se rompa. Dispón las copas sobre una superficie blanca, para poder contrastar los matices del vino. Coge la copa solamente por el pie, entre el pulgar y el índice, para evitar mancharla y no captar los olores que la mano pueda transmitir. Siguiendo estas directrices y en el transcurso de la cata, descubrirás las tonalidades que dibuja el vino que catamos.

La nariz juega un papel fundamental. Los términos perfume, olor y, sobre todo, aroma y buqué designan el olor agradable, más o menos intenso y más o menos complejo, que desprende el vino. El olor depende de la variedad de uva, del origen, de su edad, de su estado de conservación.

La vista y el olfato dejan paso al gusto para adentrarse en la última fase: saborear el vino para identificar los distintos sabores que le dan forma. Una estructura que lo ideal es que sea armónica y amplia.

Aceites

La cata de aceite requiere una copa específica, compuesta por el vaso y un vidrio de reloj. La copa es de vidrio resistente y oscuro, para evitar que se pueda percibir el color y condicionar la valoración. De unas dimensiones de 7 centímetros en la parte más ancha y 6 de alto, cabe en la mano para poder manipularla y calentar el aceite que contiene. El vidrio se coloca en la parte superior con el fin de evitar que se escapen los olores. Cada copa contiene 15 mililitros de aceite.

Así se cata: el primer paso es calentar la copa con las manos, manteniéndola cubierta con el vidrio de reloj y mojando lo más posible la pared interior, hasta que el aceite alcance una temperatura aproximada de 28º.

Una vez calentado, se separa el vidrio de reloj y procede a oler la muestra mediante aspiraciones lentas y profundas, para extraer los aromas. El período de olfacción no debe sobrepasar los 30 segundos.

A continuación, toma un pequeño sorbo (unos 3 mililitros) y distribúyelo por toda la cavidad bucal. Entre la cata de dos aceites, ingiere un producto capaz de eliminar de la boca los restos del aceite anterior.

Quesos

Para valorar correctamente la calidad de un queso, debemos conocer determinadas características (cualidades organolépticas óptimas), que nos servirán de referencia.

La cata del queso pasa por distintas fases: visual, olfativa y gustativa, además de una fase táctil, en la que se aprecia el tacto con los dedos, primero, y la textura en boca después.

Los panes son buenos maestros de ceremonias. Sirven como soporte físico del queso y complementan su sabor: el pan de centeno para quesos de cabra; el pan de nueces acompaña bien a quesos curados; y el pan vienés para todo tipo de quesos.

La fruta fresca y jugosa limpia la boca y arrastra la grasa del queso, dejando una sensación agradable para continuar la degustación. Recurre a uvas, manzanas ácidas y dulces, peras, higos frescos...

Los frutos secos (almendras, avellanas, nueces...), los orejones de melocotón y albaricoque, así como otras frutas desecadas maridan estupendamente bien con todo tipo de quesos.

No olvides toda la gama de vinos generosos, con los que puedes obtener increíbles armonías. Los finos, amontillados y palos cortados son buenos vinos en el acompañamiento de los quesos de cabra y oveja de larga maduración.

Tés a punto en The Tea Shop.

Tés

En la cata de tés, el agua es muy importante. Debe ser de calidad pura y baja mineralización (mejor recurre a agua embotellada). Utiliza sólo agua recién calentada (no reutilizada), ya que así aseguras su equilibrio de oxígeno.

En la cata, debes constatar el tipo de té: blanco, verde, oolong, rojo o negro, así como la graduación de las hojas (el tipo usada para la elaboración del té).

Tiempo de infusión: sigue a rajatabla los períodos indicados, de lo contrario sus cualidades pueden verse alteradas.

Color: es un rasgo esencial, ya que gracias a él descubrimos datos como la variedad, el origen, la fermentación, la graduación de las hojas y el tiempo de infusión. Las dos cualidades esenciales a observar son su saturación (claro-oscuro) y su limpieza (claro-turbio).

Olor y sabor: fundamentales en la cata. Un té tratado desprende un aroma más terroso, mineral, con toques de frutos secos. Uno sin fermentar es más vivo, fresco, vegetal. Respecto al sabor, puedes apuntar características como la astringencia o sabor tanínico (no amargante).

Destilados

En la cata de destilados blancos, como la ginebra y el vodka, buscamos la pureza del destilado con notas a hierbas y especias usadas para macerar y/o infusionar.

En los destilados tipo ron, whisky, tequila... buscamos, sobre todo, que mantengan la esencia de su materia prima (caña de azúcar, cereales...). También, la presencia de algunos compuestos químicos producidos en el proceso que se controlan selectivamente en la destilación y aparecen de nuevo en el añejamiento. Estos últimos determinan su carácter.

Para probar

La Gastroteca
Colón, 7. Zaragoza

The Wine Academy
Tel. 952 83 08 06. Málaga
www.thewineacademy.com

LoCatamos
Tel. 93 193 22 49

Bacchus Magerit
Pº Alcobendas, 10
La Moraleja
Madrid

The Tea Shop
Barcelona, Madrid, Lleida, Zaragoza
www.teashop.es

Catas de Aceite by Oleoturismia
San Vicente Ferrer, 51
Madrid
www.catesdeaceite.com

Mundocata
Buenos Aires, 2. Barcelona
www.mundocata.com

TEATRO

CLÁSICOS AL DÍA

El 35º Festival Internacional de Teatro Clásico Almagro calienta motores. Blanca Portillo, Jose Sacristán o Sergio Peris-Mencheta son sólo algunos de los nombres que desfilarán en esta edición, una de las citas más importantes del teatro clásico. Son un total de 89 funciones que representan 49 compañías entre el 5 y el 29 de julio. Suponen 89 golpes de lucidez, vocación y estímulo, una manera de acercarse a los clásicos de nuestro teatro en el mejor marco posible: la ciudad castellano-manchega. Si te acercas hasta allí, no dejes de visitar su fantástico corral de comedias. **Festival de Teatro Clásico de Almagro.** Entre el 5 y el 29 de julio.

EXPOSICIONES

BELLAS EN LA ANTIGÜEDAD. *Moda y belleza en el antiguo Egipto* es una exposición que recorre 3.000 años de historia de la moda en el país del Nilo. Es también un homenaje a la estética y al refinado gusto de los antiguos egipcios por el cuidado del cuerpo y, en especial, al modo en que se ataviaban mediante vestidos, joyas, tatuajes, perfumes y aceites. Desde la sensibilidad del par de sandalias con las que se dotó un enterramiento infantil para facilitar su viaje hacia el Más Allá, hasta dos ejemplares de túnicas con pliegues horizontales –de las cuales no se conservan más de una veintena en todo el mundo–, pasando por un variado repertorio de objetos vinculados a la joyería y cosmética. **Museu Egipci de Barcelona.** Hasta el 30 de julio.

ARTE

EL PINTOR EN SU CUMBRE.

Este verano, el Museo del Prado presenta una de las exposiciones más importantes del año. Está dedicada a la obra de Rafael Sanzio (1483-1520) y su taller, y es la primera centrada en la etapa tardía de su producción, la que le convirtió en el pintor más influyente del arte occidental. Realizada en colaboración con el Museo del Louvre, esta exposición sobre los últimos ocho años de este maestro del Renacimiento promete redescubrir a un artista genial, capaz de fijar los parámetros de la pintura académica durante los tres siglos posteriores a su muerte y que recorrió estéticas que otros artistas supieron asimilar. **El último Rafael.** Museo del Prado. Hasta el 16 de septiembre.

MÚSICA

JAZZ A ORILLAS DEL CANTÁBRICO

El Festival de Jazz de San Sebastián es uno de los más veteranos de Europa y siempre ofrece carteles llenos de grandes figuras. Del 19 al 23 de julio, el 47 Heineken Jazzaldia verá cómo, por el Escenario Verde, la Plaza de la Trinidad, el Museo de San Telmo, el Auditorio del Kursaal y el Teatro Victoria Eugenia, actúan algunos de los músicos más destacados del momento. Contará con la presencia de Antony, Sharon Jones, Madeleine Peyroux, Bobby McFerrin, Jamaican Legends, Yellowjackets, Ray Gelato, Marc Ribot, Ninety Miles, Peter Evans o Melody Gardot (en la imagen). Del 19 al 23 de julio. **www.jazzaldia.com**

LIBROS

HOMENAJE A FORMENTERA

1.250 gramos de Formentera es un proyecto nacido de un encargo de la revista *Descobrir Catalunya* al fotógrafo Òscar Rodbag. El objetivo de la publicación era ofrecer a sus lectores imágenes inéditas de esta isla de las Pitiusas. En este primer viaje, Rodbag se enamoró de Formentera. Ha regresado en diversas ocasiones para completar un trabajo fotográfico de más de 20.000 imágenes. El libro cuenta con dos colaboradores de excepción: el fotógrafo Tino Soriano y la editora gráfica Maria Rosa Vila. *1.250 gramos de Formentera.* Òscar Rodbag. **Editorial Grotesca. 36** €.

CONCIERTOS

MADRID SERÁ RIO

El macrofestival Rock in Rio convertirá Madrid del 30 de junio al 7 de julio en un desfile de las mejores estrellas de pop y rock nacional e internacional. De Lenny Kravitz, Maná, Macaco, La Oreja de Van Gogh y Maldita Nerea (30/06) a Rihanna (en la foto, 5/07), pasando por David Guetta y Pitbull (6/07) o Red Hot Chili Peppers (7/07). **Rock in Rio.** *www.rockinriomadrid.es*

NATUR HOUSE

Expertos en Nutrición y Dietética

¿aún no eres fan?

ENCUÉNTRANOS EN facebook

"Encuentra toda la actualidad Naturhouse y los consejos exclusivos de nuestro equipo de Dietistas y Nutricionistas.

Comparte tu experiencia y tus trucos con todos."

Me gusta

www.facebook.com/Spain.NaturHouse

FLUICIR... ¡Y LUCE UNAS PIERNAS BONITAS!

Fluicir es un complemento alimenticio a base de uva roja, fruto de mirtilo y limón, ingredientes que protegen y ayudan a mejorar la circulación sanguínea y, por tanto, a favorecer el bienestar en personas que trabajan de pie y son propensas a tener piernas cansadas. Puede ser también utilizado como complemento alimenticio, en dietas de control y reducción de peso. **www.naturhouse.com. De venta exclusiva en centros Naturhouse**

Pack anticelulítico día y noche de Algologie

En cada uno de los períodos del año debemos aplicar un tratamiento cutáneo específico. Es en primavera y verano cuando nos liberamos de las prendas de ropa y empezamos a mostrar nuestro cuerpo. Pasado el invierno buscamos lucir una piel saludable y sin celulitis. Por ello, Algologie ha desarrollado un Pack Anticelulítico que actúa durante el día (Gel Star Minceur) y también a la noche (Gel reductor). Además, este pack incluye un aceite de almendras, argán y rosa mosqueta, que aportará a nuestra piel la hidratación y suavidad necesarias para lucir una piel perfecta. **De venta en los mejores establecimientos. www.algologie-international.com**

Alfombrillas ecológicas

Trabajar a la vez que cuidas el medio ambiente es más fácil con estas vistosas alfombrillas ecológicas. Cuentan con una base de goma de material reciclado y una superficie de tracción rígida. Son fáciles de limpiar, vienen en un packaging fabricado en cartón 100% reciclado y reciclable y, además, están estampadas con fotografías impresas en alta calidad. Las fabrica Fellowes, multinacional de productos ergonómicos. **www.fellowes.es**

Aliños para aceitunas bajos en calorías

En verano, toma aceitunas con aliños bajos en calorías. Por ejemplo: con ralladura de naranja, pimientas de colores, menta fresca y té de hoja. O con berberechos, vinagre de Jerez, alcaparras, alcaparrones, tomate seco y aceite de oliva. Las aceitunas de mesa contienen un 50% de agua. Asimismo, poseen hasta un 77% de ácido oleico, aportan fibra interesante y son fuente natural de vitamina E. Por todo ello, benefician al sistema cardiovascular y ayudan a prevenir el envejecimiento celular. La ración diaria recomendada, 7 aceitunas, sólo aporta 37 kcal, un 70% menos que otros snacks de consumo habitual. Puedes obtener ideas y más información en: **www.interaceituna.com**

DERMOLIS: PROTEGE TU PIEL DESDE DENTRO

Cuando la ropa de abrigo deja de ser el protector dérmico contra las agresiones externas, se inicia el período de exposición de nuestra piel a un entorno que no siempre es benecioso. La naturaleza nos brinda principios activos como la levadura de cerveza, extracto de alcachofa y orégano, que protegen nuestra piel. Todo esto, unido a los beneficios de las vitaminas del complejo B, crea una combinación de gran poder antioxidante, depurativo y bactericida. En el mercado disponemos de DÉRMOLIS, un complemento alimenticio especialmente formulado a base de levadura de cerveza, extractos de alcachofa, orégano y vitaminas B1, B2 y B3. **De venta en los mejores establecimientos. Tel. 93 448 41 44**

Combina efectos depurativos y antioxidantes

PEIPAKOA BIRREGULARIS Y ANTIOX: TUS ALIADOS PARA MANTENER TU PESO ESTE VERANO

Las bebidas PEIPAKOA son una excelente alternativa para tomar entre horas, ya que enriquecen tu dieta y aportan muy pocas calorías, lo que favorece el control de peso. Puedes incorporarlas a tu día a día y tomarlas en cualquier momento para ayudarte a compensar las carencias de fibra diaria y antioxidantes. PEIPAKOA Birregularis contiene 5,7 gramos de fibra soluble y PEIPAKOA Antiox, con vid roja, té verde y vitaminas C y E, es un excelente antioxidante. Los antioxidantes protegen nuestras células y el sistema inmunológico, al tiempo que ayudan a detener el proceso de envejecimiento. **De venta exclusiva en centros Naturhouse. www.naturhouse.com**

NUEVO YOGUR HELADO

Si te gusta el yogur y el helado, Danone ha unido las propiedades de ambos en Yolado, el primer yogur desarrollado con una fórmula exclusiva para su consumo helado. Con una textura refrescante y cremosa, Yolado es apto para todos los públicos y está disponible en dos formatos diferentes. Lo encontrarás en un pack que incluye cuatro yogures individuales y, también, en envase familiar. En total, ofrece cinco sabores diferentes (natural, fresa, limón, frutas del bosque y stracciatella). Yolado supone menos de 100 Kcal en cada envase pequeño (aproximadamente la mitad de calorías que los helados tradicionales). **www.danone.es**

Protectores solares Algologie

Nuestra piel está indefensa ante las agresiones externas, entre las cuáles se encuentran los rayos del sol. Así, se hace necesario contar con una buena protección dérmica para evitar la deshidratación y el envejecimiento prematuro de la piel, y al mismo tiempo lucir un bronceado espectacular. Para conseguirlo, Algologie lanza una línea de protectores solares de amplio espectro de protección solar desde el 15 al 50+, tanto facial como corporal. **De venta en los mejores establecimientos. www.algologieinternational.com**

Líneas Peusek con aloe vera y aceite de argán

Los packs se aplican de forma fácil y cómoda

Peusek estrena una nueva gama de cosmética natural para pies y manos cuyos principios activos son el aloe vera y el aceite de argán. Se trata de Peusek Argan Oil Cream (crema ultra hidratante a base de aceite de argán) y PenSek (un sérum con argán y aloe vera para el tratamiento diario de las uñas de pies y manos de forma cómoda y pràctica). El aloe vera posee propiedades emolientes, hidratantes, calmantes y cicatrizantes. Rico en queratina y pantenol, su ph neutro protege de la aparición de hongos. El aceite de argán, por su parte, es rico en omega 6 y tiene un alto contenido de vitamina E. **www.peusek.com**

LOGRA EL EFECTO VIENTRE PLANO CON VIVAT DIGEST

Vivat Digest es un complemento de la dieta con una estudiada formulación a base de papaya, piña, fructooligosacáridos e hinojo. Estos componentes contribuyen al equilibrio de la flora intestinal proporcionando bienestar digestivo y el tan deseado efecto vientre plano. **www.naturhouse.com. De venta exclusiva en centros Naturhouse**

Con piña y papaya = bienestar digestivo

Hay un NATURHOUSE muy cerca de ti

ESPAÑA

ÁLAVA

Vitoria Sancho El Sabio, 17. T.945.23.53.87 • Portal Foronda, 24-26. T.945.19.92.99 • Los Herran, 49. T.945.20.47.01 • Francia, 9. T.945.26.01.82 • Dato, 34. T.945.14.56.67 • Beato Tomás de Zumárraga, 29. T.945.21.36.25 • Pío XII,16. T.945.25.50.17 • Heraclio Fournier, 2. T.945.14.40.32 • Basoa, 1. T.945.10.19.53

ALBACETE

Albacete Octavio Cuartero, 43. T.967.50.88.44 • Rosario, 97. T.967.22.70.07 • S. Agustín,10. T.967.21.49.77 • Los Baños, 34. T.967.24.27.10 • Tetuán, 2. T.967.50.84.71 • C.C. Imaginalia, loc. B-50. T.967.67.44.66 **Almansa** Aniceto Coloma, 11. T.967.31.16.57 **Hellín** Gran Vía, 69. T.967.54.24.18 **Villarrobledo** Arcipreste Gutiérrez, 7. T.967.14.23.75 **La Roda** Alcázar de Toledo, 6. T.967.44.33.49

ALICANTE

Alcoy Sta. Rosa, 25. T.965.33.06.69 **Alicante** Pintor Gisbert, 34. T.965.92.72.36 • Av. Padre Esplá, 15. T.965.20.43.47 • Alemania,15. T.965.22.93.29 • Carratalá, 19. T.965.13.17.44 • Astrónomo Comas Sola, 12. T.965.28.77.89 • Deportista Kiko Sánchez, 12 (Zona Miriam Blasco). T.965.26.42.65 • Av. Pintor Baeza, 1. T.965.24.08.77 **Almoradí** Doctor Sirvent, 2. T.966.78.35.83 **Altea** Metge Adolfo Quiles, 2 (semiesquina Av. Jaume I, 34). T.965.84.31.37 **Aspe** Médico Antonio Paviá, 25. T.965.49.07.60 **Benidorm** Av. Los Limones, 15. T.966.88.91.39 **Denia** Sagunto, 8. T.966.43.10.60 **Benissa** Av. País Valencià, 89. T.965.73.34.25 **Elche** Av. Novelda, 45. T.965.44.50.68 • Reina Victoria, 80. T.965.43.68.19 • Cayetano Martínez, 13. T.966.21.76.93 • Ample, 6. T.966.61.00.10 **Elda** Av. Chapí, 23, esq. c/ Emilio Rico. T.965.38.77.52 **Javea** Príncipes de Asturias, 39. T.966.46.33.02 **Novelda** Emilio Castelar, 78. T.965.60.37.43 **Orihuela** Valencia, esq. c/ Limón, s/n. T.965.30.08.56 **Petrer** Jaime I, 17. T.966.31.38.80 **San Juan** Av. La Rambla, 8. T.966.37.18.00 **San Vicente del Raspeig** Ancha de Castelar, 36. T.965.66.19.59 **Santa Pola** Elche, 6. T.965.41.55.14 **Torrevieja** Ramón Gallud, 101.T.965.70.74.70 **Villajoyosa** Ciutat de Valencia, 29. T.966.81.04.68

ALMERÍA

Aguadulce-Roquetas de Mar Av. Carlos III, 290. T.950.34.84.45 **Almería** Ctra. Níjar-Los Molinos, 278. T.950.22.99.11 • Av. Cabo de Gata, 86. T.950.26.89.07 • Padre Méndez, 50. T.950.25.37.49 • Campo Verde, 38. T.950.24.29.74 • Azara, 7. T.950.23.04.79 • Altamira, 42, Ed. El Prado. T.950.22.38.91 **El Ejido** Constantino, 20. T.950.48.34.86 **Huercal de Almería** Ctra. Campamento, 4. T.950.60.06.91 **Huercal-Overa** Av. Guillermo Reina Ed. Albastros, s/n. T.950.47.00.95 **Roquetas de Mar** Av. Roquetas de Mar, 34, C.C. Stylo. T.950.32.93.66 **Vera** Virgen de las Angustias, 21. T.950.39.28.72

ASTURIAS

Avilés Av. S. Agustín, 3. T.985.56.46.36 • Pza. Libertad, 5. T.985.51.25.36 **Cangas de Narcea** Uria, 24. T.985.81.14.91 **Gijón** Río Eo, 29. T.984.05.09.54 • Dindurra, 8, esq. c/ Celestino Junquera. T.985.35.94.83 • Av. Schultz, 153. T.985.38.56.85 • Oriental, 1. T.985.31.43.15 • Cangas de Onís, 13. T.985.17.23.87 • Corrida, 24. T.985.17.20.38 **La Felguera-Langreo** Ramón B. Clavería, 11. T.985.67.45.35 **Las Vegas-Corvera de Asturias** La Ñora, 2. T.985.51.62.66 **Luarca** Nicanor del Campo, 7. T.985.64.26.71 **Lugones** Av. José Tartiere, 4. T.985.26.61.66 **Mieres** Carreño Miranda, 50. T.985.46.71.08 **Navia** Álvaro Delgado, 14. T.985.63.17.28 **Oviedo** General Elorza, 20. T.985.11.55.95 • Matemático Pedrayes, 1. T.985.27.39.71 • Arzobispo Guisasola, 22. T.985.22.33.84 • Martínez Marina, 16. T.985.22.00.47 • Nueve de Mayo, 2 nivel 3 C.C Las Salesas. T.985.21.04.72 • León y Escosura, 10. T.985.25.58.35 • Tenderina Baja, 69. T.984.18.86.66 **Pola de Laviana** Jerónimo García Prado, 2, esq. c/ Libertad. T.985.60.10.29

ÁVILA

Ávila Isaac Peral, 1. T.920.22.91.29 • Aldea del Rey Niño, 17, esq. c/ Damas, s/n. T.920.22.31.47

BADAJOZ

Almendralejo La Hierba, 3. T.924.67.04.54 **Azuaga** Estalajes, 45. T.924.89.20.38 **Badajoz** Maestro Lerma, 1, esq. Av. Sta. Marina. T.924.25.56.10 • Godofredo Ortega y Muñoz, 50. T.924.25.95.47 **Castuera** Tena Artigas, esq. c/Lope de Vega, 1 T.924.76.03.27 **Don Benito** Groizard,12. T.924.80.50.16 **Guareña** Plaza de la Parada, 15. T.924.35.23.69 **Llerena** Av. Jesús de Nazaret, 11. T.924.87.27.12 **Mérida** Av. Lusitania, 2. T.924.31.96.95 **Montijo** Teide, 6. T.924.45.08.05 **Villafranca de los Barros** Pl. Corazón de María, 2. T.924.52.01.82 **Villanueva de la Serena** Ramón y Cajal, 8. T.924.84.62.47 **Zafra** Tetuán, 2. T.924.55.53.89

BALEARES

MALLORCA **Ciutat Santa Ponça-Calvià** Av. Rey Jaime I, 109. T.971.13.41.30 **Coll d'en Rabassa** Illes Pitiüses, 7. T.971.26.07.15 **El Arenal-Llucmajor** Berga, 77. T.971.44.01.51 **Felanitx** Costa de Sa Plaça, 10. T.971.82.75.94 **Inca** Pl. Sa Quartera, 6. T.971.50.47.19 **Llucmajor** ST.Miquel, 13.T.971.66.28.80 **Manacor** Ronda Institut, 38. T.971.83.48.99 **Pont d'Inca - Marratxí** La Cabana, 83. T.971.42.20.72 **Palma de Mallorca** Industria, 56. T.871.94.82.40 • Aragón, 52. T.971.27.52.08 • Blanquerna, 45. T.971.75.29.19 • Bonaire, 12. T.971.72.32.75 • Francisco Martí i Mora, 27. T.971.91.52.22 • Velázquez, 11. T.971.71.97.26 • Reis Catòlics, 25. T.971.25.74.10 **Port d'Alcúdia** Mariscos, 6 bajos. T.971.54.94.87 **Son Caliu** Zaragoza, 1. T.971.68.25.46 MENORCA **Ciutadella** Camí de Maó, 5. T.971.38.58.99 **Maó** Deià, 6. T.971.35.49.52 IBIZA **Ibiza** Ignacio Wallis, 32. T.971.19 97.86 • Av. España, 62. T.971.39.34.35 **San Antonio** Progrés, 23. T.971.34.87.51 **Santa Eulalia del Río** Mariano Riquer Wallis, s/n, Ed. Xuquer. T.971.80.70.74

BARCELONA

Badalona Av. Marqués S. Mori, 94-96. T.93.383.35.15 • Soledad, 12. T.93.464.49.83 • Roger de Flor, 95. T.93.461.03.43 • Independencia, 174. T.93.465.61.77 **Barberá del Vallés** Virgen de la Asunción, 25 **Barcelona** Pl. Ibiza, 21 T.93.420.66.08 • Balmes, 228, junto a c/. Mariano Cubí. T.93.415.51.60 • Villarroel, 130-132. T.93.453.84.11 • Gran de Sant Andreu, 47. T.93.346.49.79 • València, 354-356. T.93.476.27.35 • Provença, 92 Loc.2. T.93.410.99.87 • Gran de Gràcia, 231. T.93.368.31.66 • Av. S. Ramón Nonato, 22. T.93.448.69.24 • Escorial, 160. T.93.285.44.91 • Joan Torras, 8. T.93.346.73.42 • Paseo Fabra i Puig, 437, bajos 4ª. T.93.427.17.56 • Navas de Tolosa, 361. T.93.243.19.48 • Puigcerdà, 239. T.93.278.26.48 • Av. Mistral, 17. T.93.423.40.73 • Bigai, 3. T.93.211.52.30 • Artesanía, 9. T.93.359.87.11 • Calaf, 35. T.93.414.73.38 • Córcega, 566. T.93.436.37.83 • Londres, 80-82. T.93.410.23.38 • Trav. de Gràcia, 229. T.93.285.10.64 • Puig Martí, 11. T.93.210.84.62 • Consell de Cent, 19. T.93.426.81.94 • Ramón Albó, 62. T.93.408.33.29 • Major Sarrià, 130. T.93.252.08.41 • Av. Diagonal, 208-230, C.C. Glorias. T.93.486.18.84 • Rogent, 81. T.93.450.48.39 • Numancia, 95-99. T.93.321.21.25 • Balmes, 66, esq. c/. Aragó. T.93.272.49.79 • De la Marina, 140. T.93.265.90.57 • Sants, 49. T.93.421.81.33 • Pi i Maragall, 40. T.93.219.13.03 • Valencia, 570. T.93.247.19.34 • Diputación, 323. T.93.487.35.01 **Berga** Dels Àngels, 8. T.93.822.14.22 **Cardedeu** Doctor Klein, 47, esq. c/ Montseny T.93.846.98.69 **Castellar del Vallès** Montcada, 8. T.93.715.81.59 **Castelldefels** Iglesia, 30. T.93.665.25.45 **Cerdanyola del Vallès** Sta. Ana, 6-8. T.93.594.62.96 **Cornellà de Llobregat** Rubió i Ors, 178. T.93.474.46.02 • Cristòbal Llargues, 14. T.93.375.02.40 **El Masnou** Capitán Comellas, 3-5. T.93.540.96.30 **El Prat de Llobregat** Av. Virgen de Montserrat, 200. T.93.370.18.16 • Crta. De la Marina, 28. T.93.379.50.96 **Esplugues de Llobregat** Dr. Manuel Riera, 37. T.93.371.02.49 **Esparraguera** ST.Antoni, 48. T.93.708.01.87 **Gavà** Antonio Gaudí, 39. T.93.662.00.55 **Granollers** Roger de Flor, 93. T.93.879.00.67 **Hospitalet de Llobregat** Av. Miraflores, 47. T.93.440.76.51 • Rbla Marina, 217 (Bellvitge). T.93.336.29.60 • Major, 1, B. T.93.338.16.15 • Amapolas, 5-7. T.93.438.77.04 • Sta. Eulàlia, 132. T.93.422.12.81 • C.C. Gran Vía II, 75-77. T.93.259.19.98 • Progreso, 90. T.93.449.07.98 **Igualada** Rambla Nova, 32. T.93.116.00.23 **La Garriga** Samalús, 4. T.93.871.77.65 **Malgrat de Mar** Pl. Anselm Clavé, 7. T.93.761.45.82 **Manlleu** Av. Roma, 129, esq. c/ Montseny, 40. T.93.850.77.37 **Manresa** Ctra. Vic, 35. T.93.873.26.70 **Mataró** Camí Ral, 480. T.93.757.76.58 • Rda. O'Donnell, 72. T.93.798.62.55 **Molins de Rei** Jacinto Verdaguer, 74. T.93.668.36.75 **Montornés del Vallès** Palau d'Ametller, 7. T.93.568.84.44 **Montcada i Reixac** Major, 58. T.93.564.36.11 **Olesa de Montserrat** Pl. Catalunya, 30. T.93.778.67.64 **Palau Solità i Plegamans** Camí Reial, 106. T.93.864.55.51 **Parets del Vallès** De la Mina, 1. T.93.562.48.54 **Premià de Mar** Enric Granados, 23-25. T.93.752.57.76 **Ripollet** Padró, 59. T.93.692.74.58 **Rubí** De la Creu, 5. T.93.587.35.94 **Sabadell** Av. Barberà, 399. T.93.710.48.16 • Advocat Cirera, 5. T.93.727.12.57 • Av. de la Concòrdia, 21, L2. T.93.717.40.68 **Sant Adrià del Besòs** Av. Catalunya, 74. T.93.381.05.92 **Sant Andreu de la Barca** Cataluña, 22. T.93.682.09.78 **Sant Boi de Llobregat** Francesc Macià, 83. T.93.661.72.58 • Víctor Balaguer, 55. T.93.630.84.09 • Ronda S. Ramón, 93-95. T.93.630.90.28 **Sant Celoni** Ctra. Vella, 13. T.93.867.26.64 **Sant Cugat del Vallès** Av. Lluís Companys, 40. T.93.675.65.95 • Josefina Mascareñas, 17. T.93.587.81.11 **Sant Feliu de Llobregat** Ctra. Laureà Miró, 167. T.93.685.46.74 **Sant Joan Despí** Bon Viatge, 17A. T.93.002.67.85 **Sant Pere de Ribes** Av. Mas d'en Serra, 22. T.93.816.59.90 **Sant Quirze del Vallès** Dolors Monserda Vidal, 1, bajos. T.93.611.70.50 **Sant Sadurní d'Anoia** Rbla. Generalitat, 50. T.93.818.43.09 **Santa Coloma de Gramenet** Sicilia, 30-32. T.93.392.27.60 • Av. Generalitat, 39. T.93.466.32.64 **Sta. Perpètua de Mogoda** Av. Pablo Picasso, 11. T.93.574.44.56 **Sitges** Espalter, 30. T.93.118.85.11 **Terrassa** Av. Béjar, 178. T.93.787.58.91 • Del Norte, 115. T.93.731.83.02 • Rambla Egara, 244. T.93.515.46.43 **Vic** Bisbe Morgades, 10. T.93.885.67.50 **Vallirana** Major, 213. T.93.113.61.65 **Viladecans** Jaume Abril, 41. T.93.647.51.13 • Dr. Reig, 53. T.93.659.11.91 **Vilafranca del Penedès** Eugeni d'Ors, 5. T.93.890.08.73 **Vilanova i la Geltrú** Josep Coroleu, 66. T.93.815.38.66

BURGOS

Aranda de Duero Carrequemada, 43. T.947.50.29.20 • Antonio y Manuel Cebas, 2. T.947.51.34.48 **Burgos** Condesa Mencía, 108. T.947.06.10.15 • S. Lesmes, 10. T.947.27.98.74 • Av. Cid Campeador, 86. T.947.23.17.79 • Vitoria, 162, esq. c/ S. Bruno. T.947.23.64.57 • S. Agustín, 13. T.947.05.24.49 **Miranda de Ebro** Ramón y Cajal, 21. T.947.32.49.93 • Vitoria, 34. T.947.31.42.61

CÁCERES

Cáceres Av. Virgen Guadalupe, 16. T.927.26.00.26 **Coria** Av. Virgen de Argeme, 9. T.927.50.64.43 **Navalmoral de la Mata** Pablo Luengo, 2. T.927.53.17.24 **Plasencia** Del Rey, 31. T.927.42.08.88

CÁDIZ

Algeciras Fuente Nueva, 16. T.956.66.71.69 • Emilio Castelar, 4. T.956.63.30.71 • Av. España, s/n. T.956.09.63.53 **Arcos de la Frontera** Algodonales, s/n. T.956.70.03.23 **Barbate** Ancha, 74. T.956.43.04.16 **Cádiz** Dr. Gómez Plana, L 18. T.956.26.66.16 • José del Toro, 17. T.956.22.76.29 • Pza. Bécquer, 4. T.956.27.05.13 **Chiclana de la Frontera** Álamo, 21. T.956.53.18.07 **Chipiona** Víctor Pradera, 45. T.956.37.19.45 **Conil de la Frontera** Catadores, L11, Ed. La Bodega. T.956.44.28.35 **Jerez de la Frontera** Av. Puerta del Sur. T.956.14.21.92 • Av. Descartes, Urb. Jardín del Inglés, Bl. 3. T.956.34.59.14 • Corredera, 30. T.956.16.86.51 • Urb. Parque Atlántico. Av. del Mar, 12, Loc. 1-C T.956.33.22.16 • Urb. Torres de Córdoba, c/ Isabelita Ruíz, (junto Plaza del Caballo). T.956.31.76.92 • Av. de los Arcos, esq. c/ Turia, 52. T.856.05.16.25 **La Línea de la Concepción** El sol, 2. Esq. El Clavel. T.956.17.11.44 **Los Barrios** Padre Dámaso, 4. T.956.62.30.29 **Puerto Real** La Plaza, 176, Pza. de Jesús. T.956.47.53.78 **Puerto Santa María** Luna, 7. T.956.05.27.81 **Rota** Av. María Auxiliadora, 65. T.956.81.01.22 **San Fernando** Almirante León Herrero, 3. T.956.59.34.26 **Sanlúcar de Barrameda** Barrameda, 31. T.956.36.65.54 • Pl. de Lepanto, 9. T.956.38.48.90. **Tarifa** Av. de Andalucía, 18. Esq. Covadonga. T.956.68.42.05 **Ubrique** Clara Campoamor, 2. T.956.46.28.24

CANARIAS

FUERTEVENTURA **Morro Jable-Pájara** Nasas, 3. T.665.69.77.07 **Puerto del Rosario** Isla de la Graciosa, 3. T.928.34.47.96 GRAN CANARIA **Arucas** Poeta Pedro Lezcano. Loc.L. T.928.62.26.39 **El Tablero (Maspalomas)** Manuel Pestana Quintana, s/n. T.928.77.49.64 **Galdar** Drago, 39. T.928.89.58.66 **Las Palmas de Gran Canaria** Buenos Aires, 7. T.928.36.48.49 • Luis Doreste Silva, 40. T.928.29.69.03 • Valencia, 68. T.928.23.12.94 • Presidente Alvear, 20. T.928.49.28.20 • Av. Mesa y López, 62. T.928.26.30.13 • Pintor Felo Monzón, 40, Siete Palmas. T.928.41.62.08 • C.C. La

250512

más de 2.000 centros
VISITAS GRATUITAS
NATURHOUSE

Método Naturhouse

Con el afán de mejorar la salud y el bienestar de las personas, en Naturhouse trabajamos día a día por poner a tu disposición planes dietéticos y nutricionales adaptados, que te ayuden a seguir una alimentación más saludable, perder peso y, en consecuencia, ganar calidad de vida.

Más de 20 años como expertos en Nutrición y Dietética nos avalan. Nuestro método propio es la solución más efectiva y responsable para la pérdida de peso, ya que combina el asesoramiento profesional personalizado, semanal y gratuito, con la dieta y complementos alimenticios formulados con extractos naturales.

Más de 4.000.000 de personas y sus testimonios reales confirman los resultados.

20 años cuidando tu bienestar

Más información
www.naturhouse.com

Ballena, loc.B42. T.928.58.58.05 • Párroco Fco. Rodríguez Rodríguez, 6-8. T.928.39.84.00 **Telde** Castro Ojeda, 5. T.928.69.21.48 **LA PALMA** **Santa Cruz de la Palma** Díaz Pimienta, 12. T.922.41.50.57 **LANZAROTE** **Arrecife** Peñas del Chache, 14. T.928.81.26.03 **Playa Honda-San Bartolomé** Princesa Ico, 79. T.928.81.99.22 **TENERIFE** **Arona Valle San Lorenzo** Ctra. Gral. del Sur, Tenerife, 28. Ed. Fátima, 2. T.922.76.53.95 **Candelaria** Padre Jesús Mendoza, 6. T.922.50.51.02 **Icod de los Vinos** Av. Los Príncipes de España. Ed. Los Príncipes. T.922.81.15.91 **La Cuesta-La Laguna** Ctra. Sta. María Soledad Torres Acosta, 33. T.922.64.57.75 **La Laguna** S. Antonio, 25. T.922.25.45.14 • S. Juan, 72. T.922.26.39.49 **Los Cristianos** Chayofita, Ed. Raquel Park, loc.14. T.922.75.09.38 **Los Realejos (El Toscal)** La Longuera, 38. T.922.36.28.35 • Av. Canarias, 3, Ed. Tigaiga Canarias. T.922.34.14.20 **Orotava** Emilio Luque Moreno, Ed. Ayatina, 23. T.922.33.65.16 **San Isidro Granadilla** Los Panaderos, 2, Ed. La Ermita. T.922.39.42.80 **Santa Cruz de Tenerife** Adelantado, 4. T.922.28.20.24 • Benavides, 49. T.922.03.14.32 • Av. Islas Canarias, 124, esq. c/ Desiré Dogour. T.922.22.64.96 • Avd. Tres de Mayo, 71. Edf. Amarca, loc. 4. T.922.21.73.28 **Taco-La Laguna** Ctra. del Rosario, 176. T.922.95.80.97 **Tacoronte** Ctra. Gral. Del Norte, 31, La Estación. T.922.56.11.54 **Tejina-La Laguna** José Rguez. Amador, 8. T.922.54.06.04

CANTABRIA

Camargo Menéndez Pelayo, 7. T.942.25.49.62 **Cabezón de la Sal** Av. José Antonio Primo de Rivera, 1. T.942.70.28.52 **Castro Urdiales** Juan de la Cosa, 5. T.942.86.93.76 **Santander** Av. Los Ciruelos, 22. T.942.05.95.55 • Guevara, 19. T.942.07.10.99 • Gándara, 7. T.942.22.47.15 **Santoña** Las Huertas, 8. T.942.62.85.18 **Torrelavega** José Posada Herrera, 15. T.942.89.36.03

CASTELLÓN

Almazora Pl. Pere Cornell, 8. T.964.06.77.37 **Benicarló** Pza. Constitución, 9. T.964.47.07.94 **Castellón** Carcagente, 12. Pz. Fadrell. T.964.06.75.11 • Navarra, 111. T.964.24.20.07 • Pza. Clavé, 3. T.964.20.97.18 • Amadeo I, 38. T.964.83.06.83 • Fola, 26 (entre Pza. de la Paz y Pza. Fadrell). T.964.06.38.28 **La Vall d'Uxó** Av. Corazón de Jesús, 38. T.964.69.77.36 **Onda** Av. País Valencià, 94. T.964.77.65.68 **Villarreal** Av. Francesc Tárrega, 47. T.964.05.55.83 **Vinaroz** S. Vicente, 27. T.964.45.33.51

CEUTA

Ceuta Plaza de la Constitución, 4, bajo. T.856.20.56.66

CIUDAD REAL

Alcázar de San Juan Dr. Bonardell, 28. T.926.58.85.14 **Ciudad Real** Paloma, 13. T.926.25.71.06 • Luz, 2. T.926.23.22.80 **Daimiel** Estación, 9. T.926.26.00.29 **La Solana** Emilio Nieto, 9. T.926.64.89.78 **Manzanares** Virgen de la Paz, 4. T.926.61.37.95 **Puertollano** Calzada, 25. T.926.41.29.48 **Socuéllamos** Del Generalísimo, 64. T.926.53.11.39 **Tomelloso** D. Víctor Peñasco, 101. T.926.51.59.49 **Valdepeñas** Escuelas, 28. T.926.32.38.27

CÓRDOBA

Baena Llano del Rincón, 3. T.957.69.08.10 **Córdoba** Av. Arroyo de Moro, 7. T.957.83.07.91 • Av. Manolete, 17, Zoco. T.957.45.42.83 • Av. Virgen de Fátima, 27. T.957.25.16.02 • Pl. Moreal, 5, loc.1 (ARENAL). T.957.07.39.99 • Úbeda, 10. T.957.29.12.31 • Doce de Octubre, 9. T.957.48.30.68 • Alcalde Fdez. de Mesa Porras, 9. T.957.08.61.28 • Tras La Puerta, 4. T.957.44.14.71 • López Amo, 1. T.957.27.70.31 • Dña. Berenguela (Vial Norte). T.957.40.23.76 **La Carlota** Av. la Paz, 45. T.957.30.11.44 **Lucena** Federico García Lorca, 6. T.957.50.13.07 **Montilla** Corredera, 36. T.957.65.37.95 **Peñarroya-Pueblonuevo** Federico García Lorca, 3. T.957.56.01.33 **Pozoblanco** Mayor, 2. T.957.77.08.34 **Priego de Córdoba** Solana, 16. T.957.54.38.41

CORUÑA, A

A Coruña Cabo Santiago Gómez, 6. T.981.14.44.93 Av. Las Conchiñas, 18. T.981.25.78.52 • Enrique Mariñas, 7. T.981.90.26.36 • Pº de Ronda, 45. T.981.12.87.18 • Marqués de Pontejos, 9. T.981.22.15.67 • Rda. Outeiro, 131. T.881.89.55.95 **Arteixo** Ría de Ferrol, 2. T.881.99.06.85 **Betanzos** Av. de Castilla, 1. T.981.77.28.88 **Boiro** Principal, 62. T.981.84.98.89 **Carballo** Fomento, 34. T.981.75.51.96 **El Burgo** Andrés Pan Vieiro, 16-18. T.981.66.09.02 **Ferrol** Magdalena, 27. T.981.35.94.68 • Ctra. Castilla, 134. T.981.37.21.18 **Fene** Av. Marqués de Figueroa, 15. T.981.34.40.72 **Noia** Suárez Oviedo, 1, (Pl. Constitución). T.981.82.18.80 **Narón** Dr. Valero, s/n. T.881.93.38.69 **Ordes** Calvo Sotelo, 1. T.981.10.38.20 **Santiago de Compostela** Rua Concheiros, 52. T.981.56.54.55 • Frei Rosendo Salvado, 13. T.981.59.78.29 • Gral. Pardiñas, 29. T.981.93.52.82

CUENCA

Cuenca Plaza de la Constitución, 3. T.969.23.70.14 **Tarancón** Dr. Morcillo Rubio C.C Oasis, s/n. T.969.13.75.00

GIRONA

Blanes Jaume Ferrer, 2. T.972.35.83.01 **Banyoles** Mercadal, 10. T.972.57.44.56 **Figueres** ST.Pau, 15. T.972.50.51.35 **Girona** Riu Güell, 25. T.972.41.48.63 • Francesc Ciurana, 21. T.972.41.16.45 **Lloret de Mar** Av. Vidreras, 101-103. T.972.36.40.21 **Olot** Pl. Major, 5. T.972.26.98.08 **Palafrugell** San Sebastià, 87. T.972.10.96.06 **Palamós** Av. Catalunya, 27. T.972.31.59.50 **Ripoll** Progrés, 41. T.972.70.10.90 **Sant Feliu de Guíxols** Major, 45. T.972.32.84.40

GRANADA

Albolote Vicente Alexandre, 5. T.958.43.06.01 **Almuñécar** Pintor Manuel Rivera, 3. Ed. Generalife. T.958.63.43.34 **Armilla** Alava 1. T.958.55.29.76. **Atarfe** Dr. Jiménez Rueda, 5. T.958.43.99.70 **Baza** Antonio Machado, L3. T.958.86.04.50 **Churriana de la Vega** San Ramón, 53. T.958.57.93.80 **Granada** Ctra. de Genil, 52. T.958.22.57.79 • Av. Madrid, 16. T.958.27.49.52 • Periodista Eugenio Selles, 18. T.958.09.78.57 • Av. Dílar, 70. T.958.13.17.60 • Pintor López Mezquita, 6. T.958.29.62.91 • Pedro Antonio de Alarcón, 6, esq. c/ Tejeiro. T.958.53.62.47 • Fontíveros, 31. T.958.81.75.73 • Pl. Trinidad, 5. T.958.26.12.75 • Ctra. Málaga, 75. Resid. Perlas. T.958.29.59.03 **Guadix** Joaquin Tena Sicilia, s/n. T.958.66.48.59 **La Zubia** Federico García Lorca, 5. T.958.89.22.38 **Loja** Juan XXIII, 4. T.958.32.26.92 **Los Ogíjares** Real, 19. T.958.50.94.73 **Maracena** Horno, 8. T.958.41.11.94 **Motril** Rbla. Capuchinos, 19. T.958.83.44.54 • Av. S. Agustín, 4. T.958.82.14.35

GUADALAJARA

Azuqueca de Henares Av. Guadalajara, 19. T.949.88.30.66 **Guadalajara** S. Roque, 8-10. T.949.25.48.62 • Miguel Fluiters, 23. T.949.21.63.51 • Padre Tabernero, 21. T.949.21.44.63

GUIPÚZCOA

Azpeitia José Artetxe, 10. T.943.81.45.41 **Bergara** Pza. Simón Arrieta, 3. T.943.76.48.56 **Beasain** Mayor, 40. T.943.10.42.49 **Eibar** Toribio Etxebarria, 22. T.943.17.63.72 **Hernani** Segundo Izpizúa, 5. T.943.55.41.03 **Hondarribia** Martxi Arzu, s/n. T.943.64.52.64 **Irún** Iglesia, 2. T.943.62.72.54 **Lasarte** Nagusia, 19. T.943.37.66.63 **Mondragón** Maalako Arrebala, 6. T.943.79.04.34 **Pasaia Antxo** Amarretxeta Kalea, 9. T.94.310.41.80 **Rentería** Viteri, 18. T.943.34.16.68 **San Sebastián** Reina Regente, 2. T.943.42.67.50 • Matia, 30. T.943.21.27.05 • Miracruz, 7. T.943.32.66.72 • Duque de Mandas, 10. T.943.29.79.72 **Tolosa** Av. Navarra, 1. T.943.65.07.95 **Urretxu** Labeaga, 8. T.943.72.62.16 **Zarautz** S. Francisco, 29. T.943.13.07.06 **Zumaia** Errivera, 7. T.943.86.01.65

HUELVA

Ayamonte Cristóbal Colón, 22. T.959.32.08.97 **Bollullos Par del Condado** Av. 28 de Febrero, 41. T.959.41.28.00 **Huelva** Av. Villa Madrid, Ed. Albatros. T.959.28.36.50 • Rotonda Huerto Paco, confl. Av. Adoratrices-Av. S. Antonio, 51. T.959.81.98.98 • Av. Federico Molina, 31. T.959.80.42.89 **Isla Cristina** Carmen, 27. T.959.34.32.92 **Lepe** Real, 5. T.959.64.52.65

HUESCA

Barbastro Gral. Ricardos, 53. T.974.31.07.09 **Huesca** Juan XXIII, 9 bis. T.974.21.02.49 **Jaca** Siete Febrero, 2. T.974.35.62.07 **Monzón** Calvario, 3-5. T.974.40.49.79

JAÉN

Andújar Gabriel Zamora, 19. T.953.52.51.49 **Baeza** Julio Burell, 32, esq. c/ Cambil. T.953.74.31.82 **Jaén** Miguel Castillejo, 1. T.953.29.69.06 • Av. Andalucía, 69, Ed. Mallorca. T.953.22.36.69 • Dr. Eduardo Arroyo, 9. T.953.23.64.52 • Av. de Granada, 10. T.953.23.65.23 **La Carolina** Madrid, 41. T.953.68.01.28 **Linares** Av. Andalucía, 5. T.953.09.21.27 • Isaac Peral, 11. T.953.65.81.22 **Mancha Real** Maestra, 146. T.953.35.07.67 **Martos** Arrayanes, 22. T.953.55.03.06 **Úbeda** Pje. S. Miguel s/n, esq. c/ Obispo Cobos, 12. T.953.75.02.75 • Av. Ciudad de Linares, 22. T.953.75.41.89 **Villacarrillo** Canalejas, 8. T.953.44.20.95

LEÓN

Astorga José Mª Goy, 4. T.987.60.41.60 **La Bañeza** Escultor Ribera, 10. T.987.64.21.36 **León** Av. de Quevedo, 5. T.987.24.82.83 • Av. Nocedo, 15. T.987.24.83.41 • Av. Roma, 6. T.987.23.08.69 • Velázquez, 23. T.987.21.18.78 • Sta. Nonia, 12. T.987.25.95.72 **Ponferrada** Av. de la Puebla, 30. T.987.42.40.28 • S. Cristóbal, 1. T.987.41.04.64 **Trobajo del Camino** Av. Párroco Pablo Díez, 239. T.987.80.54.69

LLEIDA

Balaguer Barcelona, 7. T.973.44.98.99 **Lleida** Av. Balmes, 6. T.973.28.10.09 • Baró de Maials, 15. T.973.22.83.63 • Alcalde Porqueres, 37. T.973.22.57.33 • Dra. Castells, 17. T.973.20.16.13 **Mollerussa** Ferrer i Busquets, 65. T.973.60.31.81 **Tàrrega** ST.Pelegrí, 31. T.973.31.16.20

LUGO

Lugo S. Roque, 38-40. T.982.24.69.01 • Ronda de la Muralla, 116. T.982.87.11.02 **Monforte de Lemos** Julio Camba, esq. c/ R. Baamonde, 6. T.982.41.05.52 **Ribadeo** Reinante, 49. T.982.12.98.42

MADRID

Alcalá de Henares Pza. España, s/n. T.91.882.85.76 • Daoiz y Velarde, 3. T.91.882.04.91 • Centro Comercial Cuesta de Teatinos s/n, loc. 27. T.91.865.40.48 **Alcobendas** Marqués de Valdavia, 103. T.91.661.29.11 • Ctra. de Burgos Km. 14,5, C.C. Carrefour. T.91.484.02.10 • Pablo Picasso, 57. T.91.651.30.95 **Alcorcón** CC Tres Aguas, Av. S. Martín de Valdeiglesias, 20. T.91.619.34.85 • Colón, 37. T.91.641.66.54 • Timanfaya, 34, posterior. T.91.619.34.62 **Aranjuez** Glorieta Nuevo Aranjuez, 3. T.91.891.02.02 **Arganda del Rey** Juan de la Cierva, 22. T.91.870.46.34 **Boadilla del Monte** Siglo XXI, 10, local 14. T.91.633.21.30 **Carabanchel Alto** Pl. Emperatriz, 12. T.91.511.21.47 **Ciempozuelos** Capitán Antonio de Oro Pulido, 8. T.91.809.28.21 **Colmenar Viejo** Real, 13. T.91.846.72.35 **Collado Villalba** Ruíz de Alarcón, 6, local 5. T.91.857.70.08 **Coslada** Luis Grasset, 11. T.91.673.48.73 **El Escorial** Iglesia, 5. **Fuenlabrada** Los Ángeles, 10. T.91.690.23.80 • Zamora, 13. T.91.606.62.25 • Grecia, 28. T.91.608.00.11 • Irlanda, 2. T.91.607.45.14 **Getafe** Toledo, 28. T.91.683.39.68 • Av. España, 13. T.91.683.31.87 **Humanes** Vicente Alexandre, 2. T.91.498.28.45 **Las Rozas** Av. Comunidad de Madrid, 37, C.C. Burgocentro I. T.91.710.35.00 **Leganés** Reina Sofía, 27. T.91.686.57.95 • Río Manzanares, 6. T.91.694.03.27 • Juan Muñoz, 17. T.91.689.84.84 **Madrid** Martínez de la Riva, 4. T.91.477.09.92 • Pº Acacias, 30. T.91.36 6.37.72 • Atocha, 100. T.91.539.47.87 • Valderrodrigo, 29 esquina C/Antonio Machado. T.91.386.83.68 • Jazmín, 16. T.91.383.24.41 • Pedro Laborde, 48. T.91.777.53.78 • Esteban Mora, 47. T.91.326.73.91 • Gran Vía Hortaleza, 92. T.91.382.47.26 • La del Manojo de Rosas, 77. T.91.318.00.84 • Bulevar de Indalecio Prieto, 22. T.91.772.09.86 • Av. Ciudad de Barcelona, 91. T.91.433.28.84 • C.C. Pza. Aluche, Av. Poblados, 58. T.91.710.81.42 • Costa Rica, 13 (Príncipe de Vergara). T.91.359.58.56 • Sangenjo, 29. T.91.378.50.15 • Hacienda de Pavones, 233, loc.3. T.91.772.39.60 • Guadalajara, 2, C.C. Las Rosas (San Blas). T.91.760.04.22 • Gral. Álvarez de Castro, 4. T.91.445.14.67 • P. Federico García Lorca, 20. T.91.332.92.58 • Corregidor Alonso de Tobar, 8. T.91.328.41.01 • Av. Oporto, 65. T.91.469.53.43 • Antonio López, 59. T.91.469.06.91 • Clara del Rey, 14. T.91.416.71.47 • Elfo, 76, esq. c/ Virgen del Sagrario, 5. T.91.368.00.20 • Nicolás Sánchez, 22. T.91.500.08.79 • Jerónimo de la Quintana, 4. T.91.445.46.03 • Ponzano, 64. T.91.220.33.33 • Ponferrada, 28, post, esq. Av. Betanzos (El Pilar). T.91.730.02.19 • Valderribas, 25. T.91. 501.96.72 • Alcalde Sainz de Baranda, 38. T.91.504.68.54 • Andrés Mellado, 51. T.91.549.10.71 • Dr. Bellido, 12. T.91.477.76.97 • Pza. Ágata, 9. T.91.798.79.50 • Boltaña, 13. T.91.320.86.16 • Cartagena, 32. T.91.725.77.66 • Ferrocarril, 41. T.91.527.41.33 • Av. General, 16. T.91.747.03.34 • Ramos Carrión, 11. T.91.413.57.78 • Raimundo Fernández Villaverde, 39. T.91.535.19.35 • Pº Extremadura, 70. T.91.464.45.09 • Av. Marqués de Corbera, 44. T.91.405.16.84 • Condesa Vega del Pozo, 7 (Vicálvaro). T.91.371.98.56 • Bucaramanga, 2, C.C. Colombia. T.91.763.00.80 • Toledo, 62. T.91.366.29.65 • Príncipe de Vergara, 217. T.91.411.08.24 • Olivo, 39 (Aravaca). T.91.307.12.51 • Dr. Esquerdo, 130. T.91.434.80.17 • Goya, 43. T.91.577.57.18 • Comandante Fortea, 1. T.91.559.61.80 • Los Alpes, 11. T.91.775.90.52 • C.C. La Esquina del Bernabeu, Concha Espina. T.91.344.08.55 • S. Bernardo, 35. T.91.542.29.87 • Francisco Silvela, 76. T.91.356.82.13 **Majadahonda** Santa Catalina, 15. T.91.639.80.62 **Mejorada del Campo** La Era, 10. T.91.679.23.17 **Móstoles** Av. Dos de Mayo, 49. T.91.618.72.61 • Parque Vosa, 27. T.91.614.09.27 • Barcelona, 4. T.91.614.43.10 • Libertad, 49. T.91.647.60.60 **Navalcarnero** Libertad, 50. T.91.810.17.08 **Paracuellos del Jarama** Ps. del Radar, 6. T.91.658.24.70 **Parla** Reina Victoria, 13. T.91.699.65.49 • Ciudad Real, 32. T.91.605.60.90 **Pinto** Av. España, 23. T.91.692.61.71 **Pozuelo de Alarcón** Pza. Gobernador, 3. T.91.714.01.98 • Cirilo Palomo, 14, bajos. T.91.352.09.42/ 91.351.97.13 **Rivas Vaciamadrid** Aloe, 14, C.C. Sta. Mónica. T.91.485.38.43 **San Agustín del Guadalix** Pz. Juan Carlos I, 1, sótano. T.91.841.47.50 **San Fernando de Henares** Av. La Cañada, 8. T.91.669.22.94 **San Martín de la Vega** S. Marcos, 40. T.91.809.16.10

250512

San Sebastián de los Reyes Av. Colmenar Viejo, 9. T.91.653.37.92 **Torrejón de Ardoz** Granados, 15. T.91.675.89.31 • Mármol, 5. T.91.678.36.94 **Villanueva del Pardillo** Alameda, 2. T.91.815.17.18 **Villaviciosa de Odón** Petunia, 13. T.91.685.55.30

MÁLAGA

Alhaurín de la Torre S. Pedro, 2, esq. c/ S. Juan, 1, Ed. Silvia. T.952.42.60.14 **Antequera** Merecillas, 25. T.952.84.42.72 **Campillos** S. Benito, 5. T.952.72.20.68 **Cártama Estación** Av. Andalucía, 62. T.951.21.11.99 **Estepona** Pza. Antonio Guerrero, s/n, Ed. Patio de los Jazmines. T.952.80.89.43 **Fuengirola** Av. de Mijas, 30, Ed. Arlanza. T.952.46.31.18 **Málaga** Blas de Lezo, 27. T.952.28.10.14 • Valle de Abdalajis, 23. T.952.32.18.39 • Lope de Rueda, 65 (Puerto de la Torre). T.952.10.10.97 • Cristo de la Epidemia, 60. T.952.25.23.78 • Av. Juan Sebastián Elcano, 150. T.952.29.48.42 • Haendel, 3. T.952.24.40.26 • Armengual de la Mota, 30. T.952.39.21.39 • Andrómeda, 14 (El Cónsul). T.951.93.14.20 • La Hoz, 1. T.952.32.23.09 **Marbella** Av. Gral. López Domínguez, 20. T.952.85.73.54 • Av. Miguel Cano, 6, C. C. Marbella. T.952.82.05.39 **Rincón de la Victoria** Av. del Mediterráneo, 131, F. T.952.97.87.54 **Ronda** Cruz Verde, 32. T.952.18.70.49 **San Pedro de Alcántara** Av. Oriental, 12. T.952.78.10.51 **Torre del Mar** S. Martín, 17. T.952.54.34.45 **Torremolinos** Avd. Europa, 31. T.952.05.12.31 **Vélez-Málaga** Canalejas, 32, Ed. Alcaucín. T.952.50.40.95

MELILLA

Melilla Castelar, 1. T.952.69.02.87

MURCIA

Águilas Av. Juan Carlos I, 24. T.968.44.68.01 **Alcantarilla** Mariana Vera, 5. T.868.94.91.24 **Beniaján** Dr. Escribano Moreno, 19. T.968.82.20.15 **Cabezo de Torres** Principado, 1. T.868.94.13.14 **Caravaca de la Cruz** Magisterio, 1. T.968.72.22.26 **Cartagena** Ramón y Cajal, 88. T.868.06.35.30 • Ángel Bruna, 38. T.968.52.73.21 **Cieza** Camino de Murcia, 100. T.968.45.31.97 **El Palmar** Av. Burgos, 64, Ed. Itanora III, Bj.5. T.968.88.26.51 **Espinardo** Mayor, 2. T.968.30.55.00 **Fuente Álamo** Av.Murcia, 6. T.968.59.67.66 **La Alberca** Pl. del Raiguero, 3. T.868.95.64.65 **Las Torres de Cotillas** Pº Dr. Fernández Jara, 16. T.868.94.75.93 **Lorca** Pl. Calderón de la Barca, 1. T.968.47.01.76 **Molina de Segura** Pasaje Doyca, 7. T.968.64.29.62 **Murcia** Torre de Romo, 26. T.968.90.74.96 • Pza. Circular, 14. T.968.24.67.35 • Rda. de Garay, 31. T.968.21.50.72 • Sta.Teresa, 3. • S. Antón, 24. T.968.29.50.65 • S. Lorenzo, 10. T.968.22.28.75 **Puente Tocinos** Mayor, 110. T.968.20.06.53 **Puerto Lumbreras** Av. Juan Carlos I, 20. T.968.95.93.25 **San Javier** Av. Párroco Antonio López, 5. T.968.33.42.17 **San Pedro Del Pinatar** Barón de Benifayó, 1. T.968.18.52.79 **Santomera** Prolongación del Calvario, 21. T.968.86.49.82 **Torre Pacheco** Pza. La libertad, 2. T.968.57.66.18 **Yecla** San José, 51.

NAVARRA

Alsasua Isidro Melero, 20. T.948.46.88.45 **Ansoain** Hermanos Noain, 6. T.948.06.05.99 **Barañain** Av. Pamplona, 23. T.948.18.04.88 **Berriozar** Etxaburua, 2. T.948.07.99.10 **Burlada** Merindad de Sangüesa, 10. T.948.06.24.02 **Pamplona** Irunlarrea, 13. T.948.27.79.18 • Tafalla, 28. T.948.23.34.13 • Monasterio Urdax, 43 esq. c/ Oliva. T.948.25.40.20 • Íñigo Arista, 14. T.948.27.59.56 **Sarriguren** Bárdenas Reales, 24. **Tafalla** Av. Sangüesa, 3. T.948.70.44.67 **Tudela** Miguel Eza, 6. T.948.82.84.06 **Villava** Las Eras, 9. T.948.12.64.30 **Zizur Mayor** Erreniega, 6. T.948.18.29.52

OURENSE

Carballiño Norte, 2. T.988.27.52.05 **O Barco de Valdeorras** Eulogio Fdez., 3. T.988.32.67.72 **Ourense** Progreso, 60. T.988.21.34.23 • Av. Habana, 42. T.988.22.92.36 • Av. De las Caldas, 8. T.988.21.15.75 • Coruña, 24. T.988.25.37.72 **Verín** Dr. Pedro González, 1. T.988.41.33.21 **Xinzo de Limia** S. Roque, 2. T.988.46.25.33

PALENCIA

Palencia Juan de Castilla, 5. T.979.74.10.09 • Av. Valladolid, 6. T.979.72.25.22 • Valverde, 1. T.979.10.21.25 • Av. de Santander, 32. **Aguilar de Campoo** Barrio Y Mier, 9. T.979.12.22.40 **Guardo** Mayor, 6. T.979.85.08.22

PONTEVEDRA

Cangas Real, 39. T.986.30.44.49 **La Estrada** Calvo Sotelo, 39-40. T.986.57.03.90 **Marín** Augusto Miranda, 6. T.886.21.47.06 **Nigrán** Av. Val Miñor, 5 bis. T.986.36.56.27 **Ponteareas** Pº Matutino, 2. T.605.08.71.42 **Pontevedra** Av. Doce de Noviembre, 27. T.986.84.42.13 • Peregrina, 33. T.986.84.80.17 **Porriño** Ramón González, 68. T.986.34.87.54 **Redondela** Av. Sta. Mariña, 32. T.986.40.28.75 **Vigo** Martín Echegaray, 22. T.986.91.30.70 • Torrecedeira, 35. T.986.21.08.04 • Barcelona, 34. T.986.48.23.11 • Travesía Vigo, 90. T.986.26.65.12 • Camelias, 46. T.986.48.32.49 • Av. Emilio Martínez Garrido, 65. T.986.91.79.71 **Villagarcía de Arousa** Rúa de San Roque, 3. T.986.50.90.60

RIOJA, LA

Calahorra Av. Nuestra Señora de Valvanera, 46. T.941.14.86.26 **Haro** Sta. Lucía, 60, esq. c/ Domingo Hergueta. T.941.30.42.33 **Logroño** Club Deportivo, 52. T.941.58.19.50 • Vara de Rey, 45. T.941.24.62.34 • Av. La Paz, 16. T.941.26.04.27 • Pérez Galdós, 52. T.941.20.01.63 • Gran Vía, 56, 3K. T.941.50.23.35

SALAMANCA

Béjar Puerta de Ávila, 13. T.923.41.15.23 **Ciudad Rodrigo** Av. España, 15. T.923.48.04.36 **Guijuelo** Alfonso XIII, 19. T.923.58.22.97 **Salamanca** Antonio Espinosa, 15, esq. c/ Wences Moreno. T.923.60.02.99 • Pº del Rollo, 5. T.923.60.03.42 • Valencia, 29. T.923.12.41.32 • Greco, 24. T.923.24.33.52 • Av. Federico Anaya, 66-74. T.923.60.30.12 **Santa Marta de Tormes** Av. Salamanca, s/n, C.C. El Tormes. T.923.13.30.70

SEGOVIA

Cuéllar Av. Camilo José Cela, 39. T.921.14.06.70 **Segovia** Conde de Sepúlveda, 15. T.921.44.22.36

SEVILLA

Bormujos Av. Universidad Salamanca, s/n. T.954.78.80.36 **Camas** Sta. Mª de Gracia, 43. T.954.39.46.02 **Carmona** Santa Lucía, 26. T.954.19.19.23 **Castilleja de la Cuesta** Inés Rosales, 6. T.954.16.08.61 **Dos Hermanas** Ntra. Sra. De Valme, 24. T.955.66.23.84 **Écija** Miguel de Cervantes, 26. T.955.90.29.73 **Lebrija** Pza. España, 11. T.955.97.15.33 **Mairena del Alcor** Av. Andalucía, 7. T.955.74.89.40 **Montequinto-Dos Hermanas** Av. Europa, 3 bis, Ed. Paraíso. T.955.69.05.25 **Morón de la Frontera** Pozo Nuevo, 17. T.954.85.13.23 **Pilas** Av. Pío XII, 5. T.954.75.17.30 **Puebla del Río** Palmar, 6. T.955.77.23.69 **San José de la Rinconada** Madrid, 105. T.955.79.07.12 **Sanlúcar La Mayor** Juan Carlos I, 21. (Ed. Alhambra) . T.955.70.38.10 **Sevilla** León XIII, 32. T.954.43.53.17 • Emilio Lemos, 14. T.954.07.01.00 • Elda, 7. Parque Alcosa T.954.52.19.39 • José Saramago, 27, Bl. Giralda 7 Loc. A y B. T.954.61.86.17 • Moreno López, 2, esq. c/ Sierpes. T.954.21.92.98 • Pº Europa, esq. Av. Alemania. T.954.23.39.64 • S. Alonso Orozco, 6. T.954.54.05.32 • Pto. del Escudo, Trasera, 1. T.954.63.94.53 • Llerena, 8. T.954.36.25.34 • Venecia, 9. T.954.06.29.75 • Corral del Agua, Manzana N-2. T.954.96.05.94 • Sta. Cecilia, 11. T.954.00.12.37 • Asunción, 59. T.954.27.79.12 • Av. Cruz del Campo, 45. T.954.57.49.50 • Baños, 6. T.954.90.46.88 • Luis Montoto, 71. T.954.57.81.92 • Puebla del Río, 12. T.954.07.87.14 • Satsuma, 22. T.954.67.72.13 **Tomares** Navarro Caro, 5. T.954.15.28.98 T.954.40.77.07 **Utrera** Fuente Vieja, 1. Loc.3 T.954.86.10.44

SORIA

Soria Puertas de Pro, 3. T.975.21.39.70

TARRAGONA

Amposta Av. Sta. Bárbara, 53. T.977.70.43.35 **Cambrils** País Basc, s/n. T.977.36.06.08 **Deltebre** Av. Goles de l'Ebre, 143. T.977.48.22.82 **L'Ametlla de Mar** Pl. Nova, 19. T.977.49.37.73 **Mora d'Ebre** Dr. Peris, 5. T.977.40.00.25 **Reus** Av. Pere el Cerimoniós, 19. T.977.30.06.59 **Salou** Vía Augusta, 2. T.977.38.89.37 **Tarragona** Pere Martell, 36. T.977.11.06.11 • López Pelaez, 24. T.977.23.15.25 **Tortosa** De la Sang, 7. T.977.44.17.87 **Vendrell** Plaza Vella, 7. T.977.15.51.09

TERUEL

Andorra La Fuente, 13. T.978.88.08.51 **Alcañiz** Pedro Ruiz Moros, 6. T.978.83.49.46 **Teruel** Av. Sagunto, 5. T.978.22.12.11 • Crta. Alcañiz, 5. T.978.60.28.14

TOLEDO

Illescas Real, 76. T.925.53.22.18 **Madridejos** Portugal, 3. T.925.16.01.31 **Ocaña** Cardenal Reig, 6. T.925.13.05.50 **Talavera de la Reina** San isidro, 7. T.925.11.06.10 **Toledo** Potosí, 8. T.925.28.33.59 **Torrijos** Av. Estación, 53. T.925.05.88.94 **Villacañas** La Paloma, 15. T.925.16.01.31

VALENCIA

Alaquas Vicente Andrés Estelles, 13. T.96.150.18.01 **Albal** Av. de las Cortes, 7. T.96.126.57.82 **Alboraya** Av. Ausias March, 35. T.96.186.21.44 **Alginet** S. Vicente, 9. T.96.175.32.25 **Alzira** Curtidors, 12. T.96.240.59.42 **Benetuser** Av. Camí Nou, 71. T.96.375.97.16 **Benimamet** Campamento, 3. T.96.364.01.34 **Bétera** Gascón Sirera, 74. T.96.169.89.07 **Burjasot** Ctra. de Liria, 78. T.96.364.11.49 **Carcagente** José Vidal Canet, 8. T.96.243.00.08 **Catarroja** Av. Rambleta, 39. T.96.127.43.35 **Chiva** Dr. Nacher, 1. T.96.252.08.96 **Gandía** Magistrado Catalá, 4. T.96.287.84.10 • Nou de Octubre, 25. T.96.287.25.93 • Pº Germanías, 63. T.96.296.12.90 **L'Alcudia** Av. Antonio Almela, 75. T.96.107.52.25 **L'Eliana** Marqués de Cáceres, 52. T.96.165.54.51 **La Pobla de Vallbona** Poeta Llorente, 142, Ed. Ícaro II. T.96.276.34.30 **Llíria** Pl. Major, 62. T.96.279.23.10 **Manises** Masia de la Cova, 38. T.96.154.79.77 **Massamagrell** Valencia, 20. T.96.144.21.31 **Meliana** Industria, 4. T.96.149.99.58 **Mislata** Av. Gregorio Gea, 48. T.96.184.88.54 **Moncada** Pza. Maestro Iborra, 2. T.96.130.00.85 **Oliva** Poeta Querol, 19. T.96.285.57.93 **Ontinyent** Furs, 11. T.96.238.77.75 **Paterna** Av. País Valenciano, 24b. T.96.138.23.08 **Picassent** Calvari, 8. T.96.061.63.04 **Puçol** Sta. Marta, 4. T.96.146.40.00 **Puerto Sagunto** Virgen de los Dolores, 4. T.96.269.01.97 **Silla** Rbla. Independencia, 21. T.96.120.39.52 **Sueca** Vall, 12. T.96.170.14.47 **Tavernes de la Valldigna** Del Passeig País Valencià, 6. T.96.283.65.57 **Torrent** Juez Ángel Querol, 2. T.96.117.68.22 • L'Horta, 11-B. T.96.105.59.97 **Valencia** Parra, 9. T.96.346.86.80 • Málaga, 39. T.96.346.11.97 • Justo Vilar, 26. T.96.329.19.51 • Manolo Taberner, 30, esq. c/ Brasil. T.96.383.35.94 • Av. 1º de Mayo, 40. T.96.381.86.56 • Ciscar, 40. T.96.395.33.45 • Humanista Mariner, 17. T.96.328.40.35 • Ramiro de Maeztu, 32. T.96.330.41.45 • Rodrigo Pertegas, 15. T.96.331.28.28 • Torreta Miramar, 2. T.96.360.00.73 • Héroes Virgen de la Cabeza, 56. T.96.317.08.02 • Pie de la Cruz, 1, esq. Barón de Cacer, 18. T.96.391.13.22 • Chiva, 33. T.96.329.37.21 • Av.Campanar, 8. T.96.347.64.81 • Ingeniero Joaquín Benlloch, 18. T.96.395.40.98 • Escultor Piquer, 6. T.96.205.61.24 • Sta. Amalia , 2, local 36 CC Ed Torres del Turia. T.96.339.13.85 • Sueca, 73. T.96.344.92.32 • Quart, 117. T.96.385.12.83 • Av. Navarro Reverter, 2. T.96.334.47.89 **Xàtiva** Camí de Dos Molins, 12. T.96.228.07.02

VALLADOLID

Arroyo de la Encomienda Picones, 7. T.983.10.09.79 **La Cistérniga** González Silva, 16. T.983.40.38.94 **Laguna de Duero** Av. Madrid,44. T.983.54.30.80 **Medina del Campo** Juan Bravo, 7. T.983.83.76.83 **Valladolid** Tudela, 2. T.983.30.02.79 • Vino de Cigales, 2. T.983.18.20.07 • Los Doctrinos, 2. T.983.34.13.68 • Amadeo Arias, 7. T.983.18.96.40 • Torrecilla, 17. T.983.26.48.02 • Casasola, 8. T.983.39.57.25 • Puente Colgante, 45. T.983.27.98.37 • Fuente del Sol,17. T.983.34.45.72 • Av. Segovia, 57. T.983.47.67.04 • Platerías, 4. T.983.33.95.32

VIZCAYA

Algorta-Getxo Av. del Ángel, 4. T.94.466.05.70 **Amorebieta** Konbenio, 2. T.94.673.32.44 **Barakaldo** Merindad de Uribe, 8. T.94.438.13.75 **Basauri** Nagusia, 12. T.94.405.04.94 **Bilbao** Zamacola, 47. T.94.434.57.46 • Juan de Garay, 27. T.94.470.34.88 • Santutxu, 37, esq. c/ Particular de Allende. T.94.473.03.93 • Mazustegui, 3. T.94.433.76.75 • Elexabarri, 1, esq. c/ Gordoniz T.94.443.63.83 María Díaz de Haro esq. c/ Rodríguez Arias. T.94.427.43.96 • Av. Madariaga, 18. T.94.475.55.05 • Alameda de Urquijo, 35. T.94.443.40.10 • Av. Maurice Ravel, 2. T.94.446.00.92 • Henao, 36. T.94.402.47.86 **Durango** Murueta Torre, 8. T.94.603.06.66 **Erandio** Karl Marx, 8. T.94.467.31.12 **Galdácano** Juan Bautista Uriarte, 32. T.94.600.16.61 **Guernika-Lumo** Don Tello, 32. T.94.625.32.05 **Getxo** Algortako Etorbidea, 67. T.94.491.02.27 • Amistad, 4, Las Arenas. T.94.480.08.36 **Gorliz Lejona** Elexalde, 26. T.94.607.24.22 **Munguía** Butroi, 13. T.94.674.13.68 **Portugalete** Gregorio Uzquiano, 16. T.94.493.43.77 **Sestao** Manuel Andrés, 16. T.94.496.22.12 **Santurce** Las Viñas, 29. T.94.646.21.29 **Valle de Trápaga** Dr. Mulero, 1. T.94.657.29.54

ZAMORA

Benavente Av. Maragatos, 3. T.980.63.39.21 **Toro** Puerta del Mercado, 23. T.980.69.24.35 **Zamora** Av. Tres Cruces, 5, esq. c/ Amargura. T.980.67.23.32 • Benavente, Ed. c/ S. Torcuato, 24. T.980.53.30.48

ZARAGOZA

Calatayud Marcial Sanjurjo, 9, esq. La Bodeguilla. T.976.88.64.58 **Ejea de los Caballeros** Av. Cosculluela, 26. T.976.66.77.55 **Utebo** Av. Zaragoza, 2. T.976.79.20.67 **Zaragoza** Av. Pablo Gargallo, 83, angular puerta Sancho, 24. T.976.43.98.04 • CC Alcampo "Los Enlaces" Ctra. N. Madrid-Zaragoza, km 315. T.976.34.61.84 • La Vía, 8. T.976.40.06.52 • Hermano Adolfo, 6. T.976.48.72.44 • Av. América, 44. T.976.27.36.67 • S. Miguel, 19. T.976.23.84.52 • Alberto Duce, 4-6. T.976.52.48.67 • Braulio Lausín, 4. T.976.49.96.42 • Duquesa de Villahermosa, 7. T.976.55.60.75 • Av. Tenor Fleta, 78. T.976.25.28.63 • Sobrarbe, 47-49. T.976.51.98.97 • Pedro Alfonso, 4. T.976.33.47.70 • Leopoldo Romeo, 11. T.976.41.35.54 • Av. La Jota, 57. T.976.47.20.98 • Pº Teruel, 19-21. T.976.22.45.05 • Marcelino Unceta, 6. T.976.33.84.05 • María Guerrero, 11. T.976.45.82.20 • S. Juan de la Cruz, 13. T.976.55.62.97 • Bretón, 50. T.976.56.24.35

INFORMACIÓN CENTROS NATURHOUSE EN OTROS PAÍSES

Más información www.naturhouse.com

ALEMANIA

Erlangen Rathausplatz, 5 (Einkaufszentrum Neuer Markt). T.00.49.91.31.97.42.935 **Saarbrucken** Vorstadt, 41. T.00.49.68.19.54.59.388 **Weil am Rhein** Freiburger strasse, 95

ANDORRA

Andorra la Vella Av. del Fener, 11. Edif. Eland Unio, loc. 2. T.00.376.82.93.02 **Sant Julià de Lòria** Av. Verge de Canolich, 82, 2ª. T.00.376.84.20.10

BÉLGICA

Ath (Hainaut) Rue de Pintamont, 8. T.00.32.06.82.83.468 **Bruxelles** 2 place Fernand Cocq. T.00.32.47.85.53.779 **Charleroi (Hainaut)** Galerie Bernard 10 Bld. Tirou, 139. T.00.32.07.15.87.100 **Gerpinnes (Hainaut)** Rue Neuve 95. T.00.32.07.12.28.011 **Huy (Liège)** Rue Saint Remy, 6A. T.00.32.85.61.31.61 **Izegem** Roeselaarsestraat, 6. T.00.32.04.93.50.72.47 **Jette (Bruxelles)** Rue Ferdinant Lenoir, 32. T.00.32.02.42.88.818 **Liège** Place Saint Lambert, 80. T.00.32.42.23.32.38 **Mons (Hainaut)** Passage du Centre, Cellule Commerciale 44. T.00.32.06.53.49.585 **Namur** Place Chanoine Descamps, 9. T.00.32.08.12.21.127 **Neupré (Pleinevaux)** Av. Marcel Marion, 2. T.00.32.04.36.13.133 **Nivelles (Brabant Wallon)** Rue du Pont Gotissart, 6. T.00.32.06.72.21.466 **Oudenaarde** Nederstraat, 71. T.00.32.05.52.13.210 **Spa** Av. Reine Astrid, 94. T.00.32.87.77.41.43 **Tournai (Hainaut)** Rue des Chapeliers, 52. T.00.32.06.93.53.491 **Uccle (Bruxelles)** Rue du Postillon, 17. T.00.32.02.34.67.553 **Waterloo (Brabant Wallon)** Blv. Henri Rolin 2, magasin nº 11 (NH Waterloo). T.00.32.02.35.44.651 **Woluwe St. Lambert (Bruxelles)** Avenue Georges Henry, 505. T.00.32.02.73.32.700

BULGARIA

Ruse Nikolaevska, 59. T.00.35.98.28.23.548 **Sarafovo-Burgas** Spa hotel Atlantis, 58 Angel Dimitrov str. T.00.35.98.88.62.23.55 **Sofía** 101 Alexander Stamboliysky Boulevard. T.00.35.92.98.14.533 • Plaza Raiko Daskalov 1 T.00.35.98.98.35.37.74

CHILE

Santiago de Chile Avenida Apoquindo 4400, local 178. Galería Subcentro. T.00.56.25.71.49.41

CROACIA

Zagreb Marticeva14-F. T.00.385 (0) 14.572.128 • Trgovački centar „Superkonzum", Dankovečka 95, Dubrava • Unska ul. Br. 2b • Kranjčevićeva, 30.

EMIRATOS ÁRABES UNIDOS

Dubai Emaar Gold and Diamond Park. Off Sheikh Zayed Road. PO Box 31 280. T.00.971.56.17.69.779

ESLOVENIA

Celje (Center) Levstikova ulica 1f. T.00.38.65.99.21.203 **Ljubljana** Miklošiceva 22. T.00.38.61.23.08.164 • Btc, dvorana A3, Smartinska Cesta, 152. T.00.38.55.14.84.555 • (Moste) Vodnikovi, 163. T.00.38.61.58.51.795 **Maribor** Slovenska Cesta 3. T.00.38.65.90.22.974

FILIPINAS

T.00.63.25.27.60.31

FRANCIA

T.00.33.563.46.21.03

Para más información consultar listado de Centros Naturhouse en la revista *Peso Perfecto* edición en francés.

GRAN BRETAÑA

Gibraltar Cornwall's Center, Units 3A-3B. T.00.35.02.00.52.000 **Ashford-Middlesex** Unit 4 The Atrium, 33, Church Road. T.00.44.178.42.55.065 **Market Harborough** 34-38 The Square. T.00.44.18.58.43.99.77

ITALIA

T.00.39.05.32.90.70.80

Para más información, consultar listado de Centros Naturhouse en la revista *Peso Perfecto* edición en italiano.

MARRUECOS

Agadir 17, Immeuble El Menzeh 3B, Avenue Des Fares. T.00.212.066.19.26 **Hay Riad (Rabat)** Résidence Les Camélias, 7 immeuble 6, Mahaj Riad T.00.212.06.66.03.49.03 **Meknes** Résidence Oued El Makhazine, angle Rue Oued El Makhazine et Rue El Moutanabbi, Ville Nouvelle. T.00.212.05.35.51.51.99 **Quartier Bourgogne (Casablanca)** 41, rue Imam El Aloussi (à coté de Clinique Badr). T.00.212.05.22.48.63.69

MÉXICO

Benito Juárez (D. F.) (Soriana División del Norte) Av. Municipio Libre,314, loc. 2, Santa Cruz Atoyac. T.00.52.56.05.87.43 • (Centro Insurgentes) Av. Insurgentes Sur, 1605, loc. 39, Col. San José Insurgentes. T.00.52.56.61.64.81 **Coyoacán (D. F.)** (Comercial Quevedo) Calle Miguel Ángel de Quevedo, 443, loc. 7, Col. Romero de Terreros. T.00.52.55.54.13.21 **Cuajimalpa (D. F.)** (Plaza Las Lilas) Paseo de Lilas, 92, loc. 23 Pb, Col. Bosques de Las Lomas. T.00.52.21.67.68.20 **Cuauhtemoc (D. F.)** (Torre Mayor) Paseo de la Reforma, 505, suite 2p-9, Col. Cuauhtemoc. T.00.52.52.11.41.77 **Cuautitlán (Estado de México)** Av. Cuautitlán Izcalli s/n Esq. Tenango del Valle, local 5-6, Col. Cuautitlán Izcalli. T.00.52.55.58.71.77.57 • (Perinorte) Av. Hacienda Sierra Vieja, 2, Fracc. Hacienda del Parque. T.00.52.58.93.96.45 **Guadalajara-Jalisco** (Pza. Arboleda) Av. Arboleda, 2500, loc. B3, Col. Rinconada de la Arboleda. T.00.52.13.31.59.47.020 **Gustavo A Madero (D. F.)** (Plaza Comercial Soriana La Villa) Calzada de Guadalupe, 192, Col. Vallejo. T.00.52.55.17.54.81 **Huixquilucán (Estado de México)** (Plaza Espacio Interlomas) Av. Jesús del Monte, 37, loc. D-3034, Col. Jesús del Monte. T.00.52.52.47.30.59 **Iztapalapa (D. F.)** (Plaza Oriente) Canal de Tezontle, 1520 A, loc. 2033 L 31, Col. Dr. Alfonso Ortiz Tirado. T.00.52.56.00.18.93 • (Comercial La Viga) Calzada de La Viga, 1381, loc. 15, Col. Retoño. T.00.52.56.33.73.73 **Mérida (Yucatán)** (Mérida) Calle 16 A No. 307, entre 17 a 19 Av. Yucatán, Col. Paraíso Maya. T.00.52.19.99.94.33.311 **Miguel Hidalgo (D. F.)** (Plaza Galerías) Melchor Ocampo, 193, loc. H-10b, Col. Verónica Anzures. T.00.52.52.60.59.61 **Monterrey (Nuevo León)** (Plaza Fiesta San Agustín) Av. Real San Agustín, 222, loc. D-06, Col. Residencial San Agustín, San Pedro Garza García, Nuevo León. T.00.52.18.18.36.35.587 **Naucalpán (Estado de México)** (San Mateo) Av. López Mateos, 201, loc. 5, Col. Santa Cruz Acatlán. T.00.52.53.60.40.62 **Pachuca (Hidalgo)** (Pachuca) Boulevard Luis Donaldo Colosio s/n, loc. S-05, Ctra. México-Tampico Exhacienda de Coscotitlán, municipio de Pachuca de Soto. T.00.52.17.71.71.97.188 **Puebla** (C. C. Chedraui Cruz del Sur) Avenida Forjadores de Puebla, 10.009, loc. 10, Col. Cuatlanzingo. T.00.52.12.22.22.69.090 **Querétaro-Querétaro** Centro Comercial Central Park. Boluevard Bernardo Quintana Sur No. 3850, local A y B Col. Centro Sur **Saltillo (Coahuila)** (Saltillo Norte) Blvd. Cuauhtemoc, 2.475, Col. Valle Real. T.00.52.18.44.28.88.800 **Tlalnepantla (Estado de México)** (Mega Arboledas) Av. Gustavo Baz, 4.001, loc. L 015, Col. Industrial Tlalnepantla. T.00.52.53.90.80.43 • (Chedraui Mundo E) Blvd. Manuel Ávila Camacho, 1.007, loc. 4, Col. San Lucas Tepetlacalco. T.00.52.53.65.31.06 • Centro Comercial Satelite. Circuito Cirujanos s/n, Satelite **Tlalpán (D. F.)** (Ajusco) Ctra. Picacho Ajusco, 175, loc. 56 Pb Col. Héroes de Padierna. T.00.52.26.15.36.24 **Tlaxcala** (C. C. Gran Patio) Ctra. Apizaco-Puebla, 3, loc. S-17, Col. Tlatempán en Apetatitlán de Antonio Carvajal. T.00.52.12.46.46.64.175 **Tuxtla (Chiapas)** (Tuxtla Plaza Sol) 5a Norte Poniente, 2.650, loc. E-02, Col. Las Brisas. T.00.52.19.61.12.50.362 • (Naturhouse Tuxtla) Boulevard Belisario Domínguez, 1.691, Col. Teran. T.00.52.19.61.61.53.567 **Venustiano Carranza (D. F.)** (Chedraui Ánfora) Ánfora, 71, loc. 25, Col. Madero. T.00.52.57.02.42.77 **Villahermosa (Tabasco)** (Pza. Tabasco, 2.000) Av. Ruiz Cortínez Esq. Periférico Plaza Carrizal (antes Carrefour loc. 17). T.00.52.19.93.31.14.505 **Xalapa (Veracruz)** (Pza. Ánimas) Av. Lázaro Cárdenas esq. Paseo de Las Palmas, 1, loc. 137, Fracc. Las Ánimas. T.00.52.12.28.81.28.759

PANAMÁ

T.00.507.667.50.506

PERÚ

Lima Calle Monte Rosa 113, tienda 114, Centro Comercial Chacarilla del Estanque, Santiago de Surco. T.00.511.250.92.58

POLONIA

T.00.48.42.649.00.00

Para más información consultar listado de Centros Naturhouse en la revista *Peso Perfecto* edición en polaco.

PORTUGAL

T.00.35.12.19.25.80.58

Para más información consultar listado de Centros Naturhouse en la revista *Peso Perfecto* edición en portugués.

PUERTO RICO

T.00.1849.654.1717

REPÚBLICA CHECA

Beroun 1 Česká 51/13. T.00.42.03.13.03.47.45 **Brno** Náměstí Svobody 13. T. 00.42.05.13.03.49.86 **Česká Lípa** Jindřicha Z Lipé 87 **České Budějovice** Oc Mercury Centrum, Nádražní 1759. T.00.42.03.89.05.45.54 **Cheb** Svobody 19/547. T. 00.42.07.25.93.12.12 **Chrudim** Štěpánkova, Chrudim **Děčín IV** OC Koral, Plzeňská 1700/09. T.00.42.04.13.03.42.05 **Frýdek Místek** Malé Náměstí 95 **Hradec Králové** Havlíčkova **Jablonec Nad Nisou** Komenského 2466/15a. T.00.42.07.25.76.42.64 **Jihlava** OC City Park Jihlava, Hradební 1/5440. T.00.42.07.75.55.02.25 **Jindřichův Hradec** Růžová 42. T.00.42.03.83.13.41.28 **Karlovy Vary** Oc Globus, Obchodní 30, 36211, Jenišov u Karlových Varů **Kladno** T.G. Masaryka 98. T.00.42.03.13.03.48.96 **Liberec** OC Forum, Soukené Náměstí 2A/669. T.00.42.04.85.10.30.59 **Litoměřice** Lidická 72/14 **Mladá Boleslav** Oc Bondy Centrum, Tr Václava Klementa 1459. T.00.42.07.24.30.87.10 **Modřice, Brno** Nc Olympia, U Dálnice 777 **Most** OC Central Most. T.00.42.04.76.70.13.81 **Olomouc** Ostružnická 32. T.00.42.05.85.20.78.10 **Opava** Ostružná 10. T.00.42.05.85.20.78.10 **Ostrava** Oc Laso, Masarykovo Náměstí, 15. T.00.42.05.96.11.14.56 • (Zábřeh) Avion Shopping Park, Rudná 3114/114. T.00.42.05.53.03.43.59 • Oc Nová Karolina, Jantarová 3344/4. T.00.42.05.53.03.49.00 **Pardubice** OC Afi Palace, Masarykovo Náměstí 2799. T.00.42.04.63.03.43.07 **Písek** Budějovická 103. T.00.42.03.83.13.40.14 **Plzeň** Americká 32. T.00.42.03.77.22.73.33 • Chotíkov 385, 33017 **Praha** Oc Palladium, Náměstí Republiky 1. T.00.42.02.73.13.07.32 • Rumanska 122/26. T.00.42.02.22.52.26.52 • Nádražní 25. T.00.42.02.73.03.90.56 • Passage Sokolovská, 394. T.00.42.02.30.23.47.10 • Oc Galerie Fenix, Freyova 945/35 • Oc Europark Štěrboholy, Nákupní 389/3. T.00.42.02.73.13.26.13 • Oc Šestka, Fajtlova 1090/1 **Příbram** Pražská 29. T.00.42.608.84.48.82 **Prostějov** Žižkovo Náměstí 143/12 **Tábor** Náměstí Frantiska Krizíka 496. T.00.42.03.81.21.02.23 **Teplice** U Divadla 2992. T.00.42.04.1753.71.48 **Uherské Hradiště** Oc Hradební, Hradební Ulice. T.00.42.07.77.47.71.12 **Usti Nad Labem** Parizska 132/2. T.00.42.04.75.21.19.00 • Fabiána Pulíře 4. T.00.42.04.75.20.96.41 **Žatec** Nákladní 360. T.00.42.606.45.67.55 **Zlín** Dlouhá 5628

REPÚBLICA DOMINICANA

Santo Domingo (Zona La Esperilla). Calle Dr. César Dargam, No. 3, esquina calle Baltazar Brum, La Esperilla, Plaza KM. T.00.18.09.41.28.241 • (Zona La Julia). Av. Sarasota, casi esquina con W. Churchill, La Julia, Plaza Universitaria, Local 27-A. T.00.18.09.53.47.485 • (Zona Ensanche Julieta Morales) calle Máximo Avilés Blonda No. 13, ensanche Julieta Morales, Plaza Las Lilas, Local 201-02. T.00.18.09.54.07.606

REPÚBLICA ESLOVACA

Bratislava Vysoká, 35. T.00.421.91.14.70.061 **Košice** Oc Cassovia- Pri prachárni, 4. T.00.421.90.59.05.873 • Mlynská **Nitra** Stefanikova, 6. T.00.421.37.65.19.590 **Nové Zámky (Nitra)** M.R. Štefánika, 14. T.00.421.94.82.79.972 **Trenčín** Farská ul. c.2. T.00.421.32.74.41.23 **Trnava** Zoc Max Trnava, ul. Ferka Urbanka, 11. T.00.421.33.59.58.128

RUMANÍA

Alba Iulia (Alba) Str. Revolutiei, 14, Bl B4. T.00.40.37.40.69.599 **Arad** B-Dul, Revolutiei, 1-3, Bl. H, Ap. 3. T.00.40.74.55.14.914 **Bacau** Str. MIhai Viteazu, 1. T.00.40.07.57.75.43.60 **Baia Mare** B-Dul Independenti Bl 16 Ap6. T.00.40.74.71.55.207 **Bistrita** Str. Eroilor, 5. T.00.40.75.69.84.374 **Brasov** Str. Carpatilor, 4 A, scara B. T.00.40.26.83.10.245 **Bucarest** Boulevardul Nicolae Titulescu, 39, sector 1. T.00.40.21.31.16.700 • Str Calea Mosilor, 260, Bl6. T.00.40.75.50.59.217 **Cluj Napoca** Avran Lancu, 492-500 (Polus Center). T.00.40.74.11.79.05.01 • str. Andrei Saguna nr 28. T.00.40.74.47.57.741 **Craiova (Dolj)** Str. Paringului nr 98 B. T.00.40.25.14.12.266 **Deva (Hunedoara)** Str Bulevardul Libertatii, Nrbl L4, ap 18. T.00.40.76.62.22.268 **Iasi** Carrefour Felicia Shopping Center, Str. Bucium, 36, Baza 3. T.00.40.37.27.51.776 **Jud. Arges** str Teilor, nr 10 Loc Pitesti. T.00.40.74.92.47.188 **Jud. Bihor** Loc Oradea. T.00.40.75.85.42.755 **Jud. Satu Mare** str. I.C. Bratianu, nr 8A, Loc Satu-Mare. T. 00.40.75.55.22.256 **Medias (Jud Sibiu)** Str. Gheorghe Duca, 7. T.00.40.74.42.71.315 **Ploiesti** Str. Bibescu Voda, 7. T.00.40.73.65.22.040 **Ramnicu-Valcea (Valcea)** Str. General Magheru, nr 8. T.00.40.35.04.19.732 **Sfantu Gheorghe (Jud Covasna)** Str. Libertatii, 17. T.00.40.75.88.06.557 **Sibiu** Str. Turnatoriei, bloc 8, sc A. T.00.40.26.92.21.112 **Sighisoara** Str. Morii, 14-18. T.00.40.76.67.73.387 **Targu Mures (Mures)** Str. I Decembrie, nr 243 ap 4. T.00.40.76.06.73.873 **Timisoara (Timis)** Str. Demetriade nr 1 (Iulius Mall). T.00.40.73.77.70.777

SUIZA

T.00.41.09.19.10.76.45

250512

EN EL PRÓXIMO NÚMERO

A la venta en septiembre

CÓMO SE CUIDA...

SARAH JESSICA PARKER

La serie *Sexo en Nueva York* la ha llevado a convertirse en referente absoluto de glamour. A sus 47 años, la actriz estadounidense mantiene una silueta estupenda y sigue siendo musa e inspiración de diseñadores y *fashion victims*.

SABER + SOBRE

Combate el estrés
CON OSTRA JAPONESA Y GARUM ARMORICUM

INFORME

ACABA CON EL ESTREÑIMIENTO
Y MEJORA TU LÍNEA

SALUD

INICIA EL CURSO CON LAS DEFENSAS A TOPE

BELLEZA

FORTALECE TU CABELLO
Y SANÉALO TRAS EL VERANO

SER FELIZ

RELACIONES TÓXICAS
CÓMO DETECTARLAS

Sol

Prepara tu cuerpo para tener un buen bronceado

ZANAHORIA-REMOLACHA

Complemento alimenticio a base de remolacha y zanahoria que reduce la retención de líquidos y, por el contenido en Betacaroteno de la zanahoria, prepara la piel para la exposición al sol, favoreciendo el bronceado.

síguenos en facebook
www.facebook.com/Spain.NaturHouse

www.naturhouse.com

De venta exclusiva en los centros NATUR HOUSE

8 de cada 10
consumidores
se sienten mejor con

Vivesoy

Y TÚ ¿POR QUÉ TOMAS VIVESOY?

"A MÍ VIVESOY ME AYUDA CON EL COLESTEROL"*

Marta Enríquez

8 de cada 10
consumidores
se sienten mejor con Vivesoy**

LO QUE VIVES HOY, LO DISFRUTARÁS MAÑANA

www.vivesoy.com

*El consumo reducido de grasas saturadas contribuye al mantenimiento normal del colesterol en sangre.
**Resultados estudios hábitos de vida. Ipsos. Enero 2011. En el contexto de una dieta sana y equilibrada y con un estilo de vida saludable. Se recomienda el consumo de tres vasos diarios.