

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

PESO PERFECTO

SALUD E IMAGEN

ÉPOCA II · NÚMERO 55

PVP UE: 2,15 € · USA: \$2.99

TESTIMONIOS
DESDE
BARCELONA

14 Kg
MENOS

y nueva sección

MANTENERSE:
EL MEJOR PREMIO
DESDE JAÉN

20 Kg
MENOS

17 Kg
MENOS

DIETA
14 DÍAS

COMBATE EL
ESTREÑIMIENTO

INICIA EL CURSO CON
DEFENSAS
A TOPE

SARAH
JESSICA
Parker



ISSN 1695-5889
COD. 5.5
9 477169 588003

MEJORA TU
LÍNEA

CLAVES PARA ACABAR CON LA HINCHAZÓN

Tránsito INTESTINAL

La solución
para tu
regularidad

SOBRE
1
DIARIO



IRÁS COMO UN RELOJ

REDUNAT TRANSIT

La combinación de la fibra natural de *Plantago ovata* y los **fructooligosacáridos** favorecen el tránsito intestinal, el vientre plano y te ayuda cada día a sentirte mejor.



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



Dirección: **Vanessa Revuelta**
 Dirección Técnica: **Rafael Esteve**
 Dirección de Marketing 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: **Oscar 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: **Alicia Sierra** (Licenciada en

Biología), **Mónica Herrero Sabaté** (Técnico

Superior en Dietética y Nutrición), **Ramón**

Coronas (Dr. Medicina y Cirugía,

Lic. Farmacia), **Rafael Ansón** (Presidente de

la Real Academia Española de Gastronomía),

Sandra Ubia (Lic. en Medicina), **Natalia**

Bettonica, Aurora Campmany, Marta

Carrera, Irene Claver, Delia García, Rosa

Girona, Paco Martínez, Ángeles Pallás

Fotografía: **Agencias, 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 Julià**

DELEGADOS

Levante: **José López y Vicente Causera;**

Sur: **Mariola Ortiz;** Norte: **Jesús M^a**

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.

Mantenerse: el mejor de los premios

La estilosa actriz norteamericana Sarah Jessica Parker abre este nuevo número de PESO PERFECTO, lleno de interesantes artículos tras el regreso de las vacaciones.

Después de compartir en nuestras páginas las experiencias exitosas de más de 100 testimonios que han perdido peso gracias a una correcta reeducación alimenticia, hemos podido comprobar la importancia no sólo de perder peso, sino, sobre todo, de mantenerlo posteriormente. Prácticamente todos los testimonios entrevistados a lo largo de este tiempo coincidían en la relevancia de no recuperar después el peso perdido. Eso sólo se logra a través de un cambio de pautas y hábitos alimenticios, que comporta un equilibrio tanto en el campo alimenticio como en otros aspectos de su vida. No nos pasa por alto la tan habitual queja de quienes afirman haber perdido peso tantas veces como lo han recuperado después. Eso sólo conduce a la frustración y desesperanza.

Desde nuestra revista, queremos animar a nuestros lectores no sólo a llegar a su peso saludable, sino a mantenerlo después de una manera sencilla. Es por ello que, a partir de este número, tenemos la satisfacción de presentaros una nueva sección: "Mantenerse: el mejor de los premios". En ella os contaremos en primera persona las experiencias de testimonios que nos hablan, sobre todo, de cómo han conseguido mantenerse en su peso a lo largo de los años.

Con el deseo de ayudar a que cuidarse sea una tarea más placentera y fácil, esperamos que disfrutéis de los contenidos de este nuevo número y, de manera especial, que os resulten muy prácticos. ●



Vanessa Revuelta
DIRECTORA DE PESO PERFECTO

SUMARIO



18 34



38



46

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...

Combate el estrés

Con ostra japonesa y garum armoricum.

16 VIVIR MEJOR

Desconecta en la vendimia

18 CÓMO SE CUIDA...

Sarah Jessica Parker

La actriz se ha convertido en un ícono global. Te descubrimos las claves de su estilo y sus pautas de salud, belleza y nutrición.

22 UN KILO DE MENOS, UNA ILUSIÓN DE MÁS

Yolanda Aragón ha perdido 14 kg en Sant Andreu de la Barca (Barcelona).

26 MANTENERSE: EL MEJOR DE LOS PREMIOS

Mª Carmen Romero perdió 20 kg en Úbeda (Jaén) hace más de dos años y se mantiene en su peso.

Domi Gallego perdió 17 kg en Villacarrillo (Jaén) hace más de tres años y se mantiene en su peso (pág. 30).

24 ENTREVISTAS NATURHOUSE

Maite Segurado, Propietaria, y **Marta Cuadrado**, Propietaria y Asesora de un centro Naturhouse en Sant Andreu de la Barca (Barcelona).

Ángela Ruiz, Propietaria y Asesora de un centro Naturhouse en Úbeda (Jaén) (pág. 29).

Francisco del Arco, Propietario y Asesor de un centro Naturhouse en Villacarrillo (Jaén) (pág. 33).

34 GASTRONOMÍA SALUDABLE, POR RAFAEL ANSÓN
Presidente de la Real Academia Española de Gastronomía.

Ir a la compra

¡Con la lista preparada y sin hambre!

38 INFORME

STOP estreñimiento: ¡mejora tu línea!

42 SABOREAR

La cocina tradicional, con menos calorías

44 DIETA 14 DÍAS

Un efectivo plan dietético valorado por profesionales de la nutrición.

46 SALUD

Alimenta tus defensas

Y empieza el curso con energía.

50 EN FORMA

Mejora tu zona GAP

Glúteos, abdominales y piernas.

52 NUTRICIÓN

Propiedades de la fibra de bambú

56 BELLEZA

Fortalece tu cabello

Y sanéalo tras el verano.

60 ESTILO

Guapas por dentro y por fuera

62 SER FELIZ

Relaciones tóxicas: cómo detectarlas

66 ESCAPADA

Dubai

La ciudad de los superlativos.

69 RECETAS COLECCIONABLES

72 TRUCOS

74 AGENDA

76 ESCAPARATE

82 PRÓXIMO NÚMERO



50



60



62

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



CEPILLOS ELÉCTRICOS

Mi higienista dental me ha sugerido cambiar a un cepillo eléctrico para mejorar mi limpieza. ¿Resultan eficaces?

Jaime Biel (Girona)

👉 Los cepillos eléctricos son una buena alternativa para mantener alejadas las caries y otras enfermedades periodontales. Lo mejor es invertir en modelos con movimiento oscilante giratorio y movimiento pulsante, ya que logran una mayor eficacia en la retirada de placa dental. Mientras con un cepillo manual el usuario tiene que esforzarse en hacer una limpieza cuidadosa, el cepillo electrónico contribuye a facilitar esta tarea. Se aconsejan especialmente si debes insistir en la limpieza y no le dedicas el tiempo suficiente o tienes poca habilidad, etc. ●



EXCESO DE GRASA

Desde hace poco, tengo el cabello muy graso. ¿Cómo lo combato?

Josefina Cardús (Barcelona)

👉 El cabello graso requiere cuidados específicos. No debe lavarse diariamente, ya que el exceso de humedad y un masaje reiterado generan más grasa. La temperatura del agua también ayuda a controlar el exceso de sebo. Empieza a lavarte el cabello con agua templada y ve enfriándola. Elige siempre champús o una gama de específicos para pelo graso, ya que su composición te ayudará a mantener el brillo y la limpieza durante más tiempo. A su vez, evita el uso de acondicionador (sólo en las puntas). ●

FAJAS COMPRESORAS

He leído que las fajas vuelven a estar de moda. ¿Son recomendables?

Maribel González (Orense)

👉 Si usas faja o braguita reductora de forma puntual, por motivos estéticos, no pasa nada. Pero su uso continuado para ocultar la grasa no se aconseja; comprimen más el tejido, evitando su oxigenación, favoreciendo los depósitos de grasa y empeorando la celulitis. Puede ser negativa para el tono muscular, ya que a la larga puede favorecer la flacidez dado que el músculo no trabaja. Lo mejor: combate el exceso de grasa con una dieta correcta y ejercicio físico. ●



PROPIEDADES DEL ARGÁN

Me gustaría saber qué propiedades concretas posee el aceite de argán.

Carmen Revilla (Badajoz)

👉 Tradicionalmente, en Marruecos se ha recurrido al aceite de argán como componente básico de la dieta y elemento de medicina tradicional. En la actualidad, muchos laboratorios lo utilizan para el cuidado del cabello y uñas, así como para la fabricación de jabones dadas sus valiosas propiedades nutricionales y dermatológicas. Penetra rápidamente en la piel, dejándola hidratada y sin engrasar. Además de una elevada cantidad de vitamina E, contiene un 80% de ácidos grasos esenciales. ●



ALTURA DEL TACÓN

Quiero comprarme unos zapatos de tacón cómodos. ¿Cuál es su altura aconsejable?

Mónica García (Alcalá de Henares)

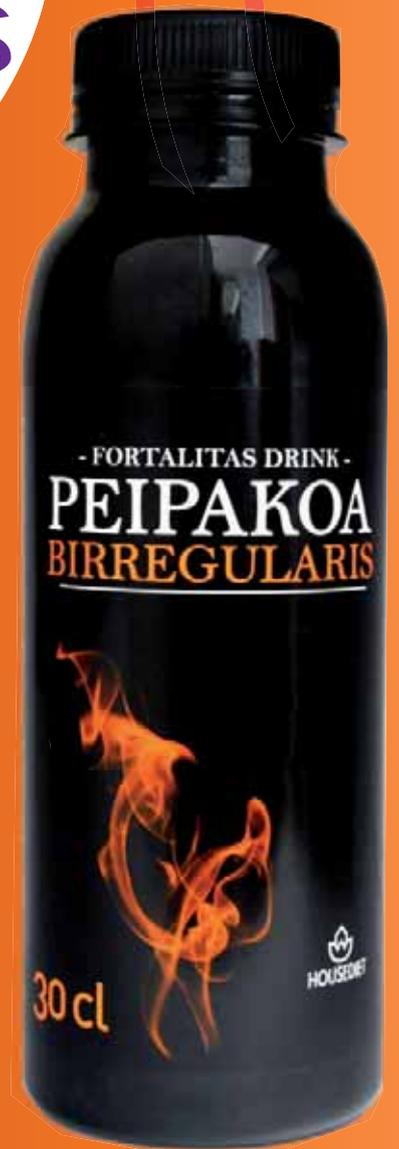
👉 Se recomienda que los tacones cuenten con bases anchas y no sean demasiado altos ni demasiado bajos, ya que ambos pueden causar patologías en el pie. La altura recomendada en los zapatos de tacón de mujer es de 2 a 4 cm. Y en hombre, de 2 a 3 cm. Un tacón demasiado alto puede limitar la función del tobillo y obliga a flexionar la rodilla, la cadera soporta mas presión... Si necesitas elevar tu estatura pero que a la vez te resulten cómodos, puedes optar por un modelo de cuña o con plataforma. ●



Antioxidante
Refuerza
tus
Defensas

Regula
el tránsito
intestinal
diario

Disfruta
SUS
beneficios



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

HIJO CON PSORIASIS

Tengo un hijo de 27 años con psoriasis. Aunque la tenemos controlada, me gustaría saber si tiene cura y qué se puede hacer para mejorar su calidad de vida. También me gustaría saber si es hereditaria, aunque ni yo ni mi marido la tenemos.

Juana Hernández (Badajoz)

La psoriasis es una enfermedad crónica que comporta una producción exagerada y rápida de células de la piel. Puede darse una renovación de las células de la piel hasta siete veces superior al normal. Algunos factores que pueden desencadenar brotes de psoriasis son el estrés, una amigdalitis –por la bajada de defensas que supone–, el tabaco, una mala alimentación, el frío o la falta de sol. No obstante, la psoriasis tiene un componente hereditario importante, pues alrededor de un 8% de los descendientes de pacientes con psoriasis también la padecen.

Para contrarrestar sus efectos es importante hidratar mucho la piel con cremas. En concreto, se pueden utilizar fármacos especiales. Uno de los ungüentos más habituales y efectivos consiste en una mezcla de betametasona y calcipotriol. También es importante cuidar la alimentación y tomar el sol. ●

CONTRACTURA CERVICAL

Llevo días sintiendo mucho dolor muscular en la zona cervical. El otro día me mareé conduciendo y me asusté mucho. Era el día que más dolor notaba y creo que puede ser por culpa de las cervicales. ¿Podría ser éste el motivo?

Regina Calatrava (Ciudad Real)

El dolor cervical se suele presentar en personas a partir de 45 o 50 años, con una vida sedentaria y trabajos en los que están muchas horas en la misma postura. Pese a que el dolor se da sobre todo en la zona de las cervicales, también puede extenderse hacia la parte posterior de la cabeza y los hombros. También puede derivar en cefaleas, mareos y hormigueo o pérdida de sensibilidad en las extremidades superiores. Con un poco de reposo y antiinflamatorios se calma. También puedes recurrir a un relajante muscular y acudir al fisioterapeuta. ●



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

CAÍDA DEL CABELLO

Últimamente, he notado que se me cae mucho cabello. Siempre he perdido, pero ahora las cantidades son mucho mayores. También lo noto en la cantidad de pelo que tengo cuando lo recojo en una coleta. Me gustaría saber cuáles son las principales causas de la caída del cabello.

Eugenia Pons (Alicante)

La renovación del cabello es constante y se considera normal la caída de unos cien pelos al día. Pero existen diferentes factores que pueden agudizarla, como por ejemplo situaciones de anemia, embarazo, estrés, nervios o algunas alteraciones hormonales. Podrías empezar por hacerte una analítica y ver que estás bien de todo. También intenta relajarte y llevar una vida tranquila. No es aconsejable lavarse la cabeza a diario, ni frotar el cuero cabelludo de manera muy enérgica, ya que puede debilitar los folículos pilosos. Utiliza un champú anticaída a base de aloe vera y lleva una alimentación lo más equilibrada posible, pues es uno de los remedios más sencillos que tienes a tu alcance. ●

INFECCIÓN POR PAPILOMA VIRUS

Mi ginecóloga me ha comentado que he sufrido una infección causada por el virus del papiloma. ¿Podéis darme más información sobre esta dolencia?

Tania García (Madrid)

La infección por este virus suele pasar desapercibida al no producir síntomas. En la mayoría de personas infectadas, los virus desaparecen espontáneamente sin secuelas a lo largo de los años siguientes a una infección. Se cree que casi la mitad de las mujeres han sido infectadas en algún momento de su vida sexual. La manera de detectar esta infección es mediante la realización de la citología del Papanicolaou cada año. De esta manera, si se encuentran zonas sospechosas de malignidad, se extirpará una zona del cuello del útero dependiendo de la extensión de la lesión. En los casos en los que no se eliminan dichas zonas, al cabo de los años aparecen lesiones precancerosas que, si no se eliminan de manera quirúrgica, evolucionan hacia el cáncer. La utilización reciente de las vacunas frente a ciertos tipos del virus del papiloma más patógenos también ha supuesto un avance en esta patología. ●

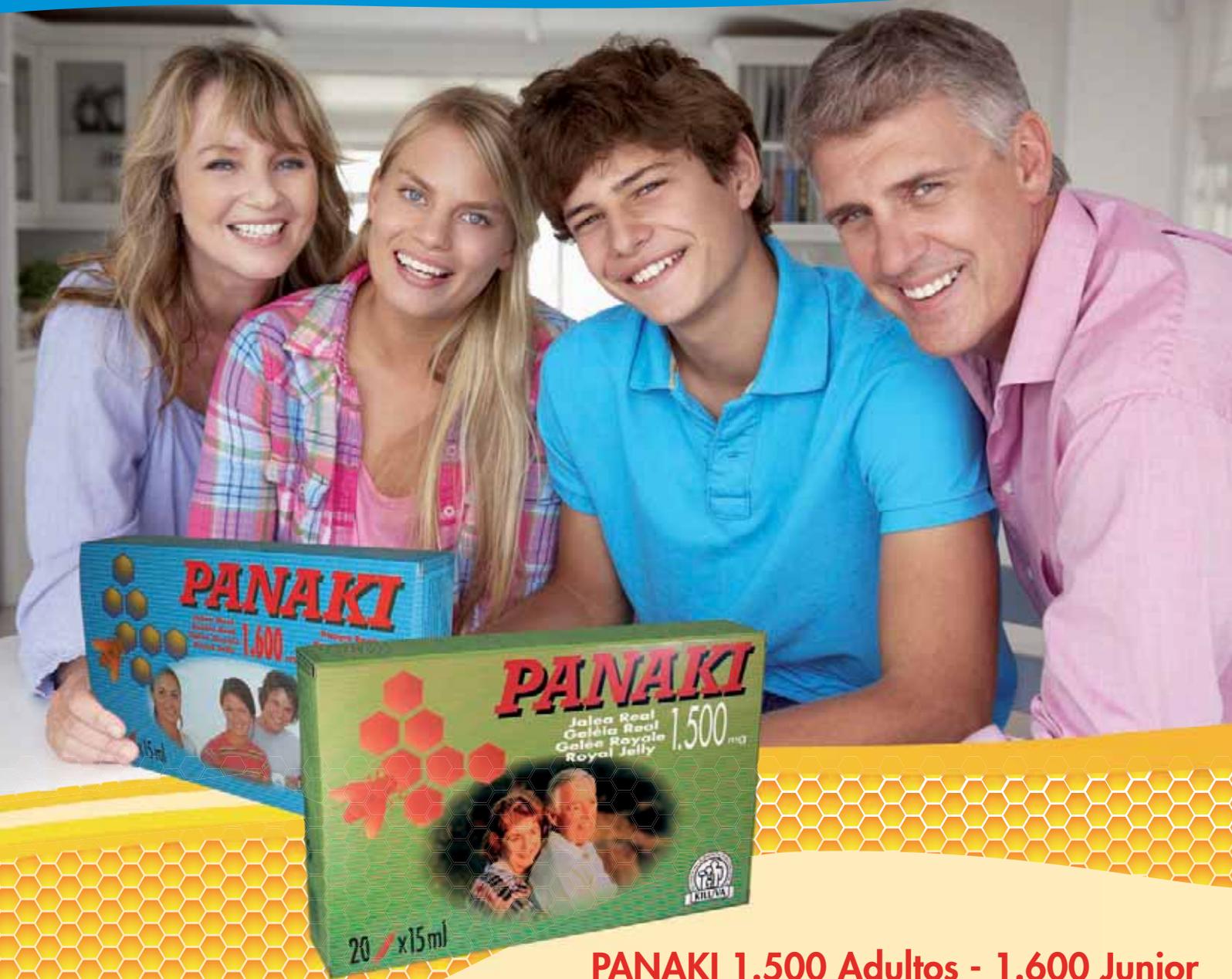
LEGRADO UTERINO

Soy una chica de 34 años que al quedarme embarazada de mi segundo hijo y al hacer el control ginecólogo, vieron que el feto no tenía latido. Me tienen que practicar un legrado y quería saber si ello puede afectarme de cara a tener más hijos.

Cristina Sanz (Tarragona)

El legrado es un procedimiento que consiste en limpiar las paredes del útero con un instrumento llamado legra y se realiza para evitar que queden restos fetales en el interior del útero, que podrían causar infecciones o problemas en futuros embarazos. Es una cirugía actualmente ambulatoria, y se puede realizar con anestesia general, local y sedación. En principio, se aconseja esperar tres meses a volverse a quedar embarazada y tener al menos dos ciclos de menstruación normal. Esta información te la irá dando tu ginecólogo, dependiendo un poco de tu recuperación tras el legrado. ●

EL REFUERZO QUE NECESITAS



PANAKI 1.500 Adultos - 1.600 Junior
Complemento Alimenticio a base de Jalea Real
liofilizada de 1ª calidad que ayuda a mantener
el tono vital en periodos de estrés, fatiga física
y mental.



De venta en centros especializados



BEBER AGUA REDUCE EL RIESGO DE DIABETES

Las mujeres que beben agua en lugar de bebidas dulces, como gaseosas o jugos de fruta, presentan un riesgo algo más bajo de desarrollar diabetes. Así lo señala un macroestudio realizado sobre más de 80.000 mujeres seguidas durante una década, y realizado por investigadores de la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Carolina del Norte (Estados Unidos). Las conclusiones del estudio sugieren que agregar agua a las bebidas dulces del día no haría la diferencia, pero que reemplazarlas con agua permitiría prevenir este trastorno metabólico. El equipo estimó que con reemplazar un vaso de gaseosa o de zumo por uno de agua, el riesgo de desarrollar diabetes disminuye un 7-8 %. Los responsables del estudio señalan que la elevada prevalencia de esta enfermedad hace que hasta un 7-8% de reducción del riesgo sea significativo poblacionalmente. ○

EL CAFÉ ALARGA LA VIDA

Un reciente estudio de la Universidad de Harvard, realizado con 400.000 personas y financiado por el Gobierno norteamericano, señala que el café alarga la vida, concretamente un 10% en los hombres y un 15% en las mujeres. Eso sí, tomado con moderación. Los científicos sugieren como medida dos cafés americanos al día: es decir, largos y diluidos. Otra de las conclusiones del estudio es que da igual tomarlo normal o descafeinado. Sus efectos saludables no parecen tan vinculados a la cafeína, como alguno de los otros casi mil compuestos que lo forman. ○



CAMPAÑA CONTRA EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) ha solicitado a empresas y organizaciones que se unan a la iniciativa Save Food, que tiene como objetivo reducir las pérdidas y el desperdicio de alimentos en todo el mundo. Esta campaña pretende reducir los aproximadamente 1.300 millones de toneladas de alimentos que se pierden o desperdician cada año.

Según la FAO, la tercera parte de los alimentos producidos en el mundo

para el consumo humano se tira o se pierde, así como los recursos naturales utilizados para su producción. Las pérdidas mundiales de alimentos y desechos en los países industrializados ascienden a aproximadamente 680.000 millones de dólares, 310.000 millones de ellos en los países en desarrollo. Para reducir estas pérdidas, "las nuevas tecnologías, mejores prácticas, la coordinación y las inversiones en infraestructura son fundamentales", señala la FAO. ○

IDENTIFICAN LAS CAUSAS DEL "HAMBRE HEDONISTA"

Investigadores italianos han detectado las causas biológicas de la llamada "hambre hedonista", es decir, nuestra programación para recompensarnos comiendo de más si somos tentados con alimentos sabrosos. Según ellos, existe un vínculo fisiológico entre esta "indulgencia" con la comida y el aumento reactivo en los niveles de dos compuestos químicos claves: la grelina, una hormona producida en el estómago, que regula los mecanismos de la recompensa y la motivación; y el 2-AG (2-araquidionilglicerol), que tiene que ver con el apetito. ○



JUGAR EN LA ADOLESCENCIA, IGUAL A MÁS COMUNICACIÓN

Los juegos tradicionales, que fomentan la socialización, favorecen la comunicación entre padres e hijos durante la adolescencia. El juego empieza a perder im-

portancia entre los jóvenes a partir de los 12 años. A esta edad, las tecnologías empiezan a sustituir al juguete tradicional. Los juegos que fomentaban la socialización ceden su espacio a productos que fomentan el individualismo. Es por ello que los expertos españoles del Observatorio del Juego Infantil señalan la importancia del juego como "vía de comunicación eficaz para favorecer la comunicación y el entendimiento entre padres e hijos adolescentes". La realidad demuestra que niños, jóvenes, adultos y ancianos juegan y disfrutan de una actitud lúdica aunque sea desde un prisma diferente. Más información en: www.daletiempoaljuego.com. ○





CAMINAR, CLAVE CONTRA LA DEPRESIÓN

Ya era de todos conocido que hacer ejercicio de manera enérgica ayuda a tratar algunos síntomas de la depresión. Lo que no estaba tan claro hasta ahora es el papel que juegan las actividades físicas más moderadas. Un grupo de científicos escoceses señala que algo tan simple como una caminata tranquila puede ser un componente importante a la hora de combatir este problema, el cual puede afectar a 1 de cada 10 personas en algún momento de sus vidas. ○



NUEVO LOGOTIPO PARA ALIMENTOS BIOLÓGICOS

Desde el pasado 1 de julio, todos los alimentos biológicos preenvasados producidos en la Unión Europea deben incluir un nuevo logotipo que garantiza su carácter ecológico. Este distintivo, voluntario para los alimentos que no estén envasados y para los importados, no reemplaza a otros símbolos existentes a nivel regional, nacional o privado, que podrán figurar juntos en el envase. El distintivo que identifica a estos productos, con un fondo verde y 12 estrellas blancas en forma de hoja, fue elegido a principios de 2010 por voto popular, de entre cerca de 3.400 proyectos presentados por estudiantes de diseño de toda la UE. El consumo de productos orgánicos en la UE ha crecido de manera constante en los últimos años. ○

MÁS ALÉRGICOS QUE HACE UNA DÉCADA

En los últimos 10 años se ha duplicado el número de alérgicos a los alimentos. En concreto, el incremento más notable se observa en los niños y jóvenes, especialmente en el número de alergias de alto riesgo, y es que el número de admisiones de niños en hospitales por estas causas se ha incrementado siete veces en la última década.

En Europa continental las alergias más comunes en niños son las provocadas por el huevo, la leche de vaca y las nueces, mientras que en los adultos se dan más casos de alergia a la fruta, las nueces y las verduras. En el Reino Unido, la mayor amenaza la suponen las nueces, las avellanas y los cacahuets, que causan el 50% de las reacciones alérgicas potencialmente mortales. La alergia al marisco y al bacalao se imponen en los países escandinavos. En Europa, la alergia alimentaria es el factor principal

desencadenante de anafilaxia en niños entre 0 y 14 años. Éstos son algunos de los datos facilitados por la Academia Europea de Alergia e Inmunología Clínica (EAACI), que ha lanzado recientemente una campaña sobre la alergia alimentaria, con el objetivo de concienciar a la población sobre esta realidad. ○

MÁS PREVENCIÓN E INFORMACIÓN

Esta campaña de la EAACI quiere involucrar a las autoridades de la Unión Europea (UE) para mejorar el etiquetado de los alimentos y facilitar el acceso a los tratamientos de emergencia de la anafilaxis. Asimismo, se establecen unos Estándares Mínimos Internacionales para la Alergia Infantil en la Escuela, como requisitos para la seguridad de los niños alérgicos. ○



COMER EN FAMILIA REDUCE LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS INFANTILES

Las comidas en familia al menos tres veces por semana reducen en los niños un 32% el riesgo de que sufran un trastorno alimentario y un 15% el peligro de padecer obesidad, según señalan el área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). Los últimos estudios epidemiológicos realizados confirman que uno de cada tres niños españoles tiene sobrepeso y uno de cada cinco es obeso, lo que sitúa a España como uno de los países europeos que mayor tasa de obesidad infantil y, sobre todo, es el país en el que la obesidad infantil aumenta más rápidamente. Esta situación obedece a cambios en la alimentación llamada tradicional y a la disminución de su actividad física. ○



COMBATE EL

*Las vitaminas
del grupo B
fortalecen el
sistema nervioso
central y tienen un
efecto sedante*

ESTRÉS

CON OSTRA JAPONESA Y GARUM ARMORICUM

NUESTRO CUERPO ESTÁ PREPARADO PARA EL ESTRÉS, UNA REACCIÓN NATURAL A LO QUE ÉL INTUYE COMO UNA AMENAZA. DE TODAS MANERAS, SI ESTE ESTADO DE ALERTA SE CONVIERTE EN PERMANENTE, EMPIEZAN A APARECER ALGUNOS PROBLEMAS. AVERIGUA QUÉ REMEDIOS NATURALES TE AYUDAN A PALIARLO.

TEXTO ALICIA SIERRA (LICENCIADA EN BIOLOGÍA) FOTOS AGENCIAS

El estrés es una reacción fisiológica que se desencadena en nuestro organismo cuando necesitamos hacer frente a una situación percibida como una amenaza. Nuestro cuerpo está preparado para huir o luchar ante cualquier alarma y, una vez hemos reaccionado físicamente ante la misma, retorna a la normalidad. Tras la primera fase del estrés, pasamos a la fase de reparación de los daños que se ocasionan durante este estado. Pero hay que tener en cuenta que un estado de tensión casi constante puede llegar a agotar las reservas de nuestro organismo.

Es el estrés una respuesta natural de nuestro organismo, que, sin embargo, empieza a ser perjudicial cuando nos sentimos amenazados de forma continua. Si esto ocurre, la tensión sin tregua en nuestro organismo empieza a afectarnos, apareciendo problemas de salud (en el aparato circulatorio, digestivo, sistema hormonal e inmunitario) e incluso agravando alguna patología.

El estrés puede deberse a muchos motivos y, sobre todo, influye el ritmo de vida actual. Las presiones económicas, el exceso de trabajo y los problemas personales crean momentos de tensión y angustia que pueden desencadenar con el tiempo estrés y daños asociados al mismo.

¿CÓMO REACCIONAMOS? Como respuesta al estrés reaccionamos activando el sistema nervioso y hormonal. Las glándulas suprarrenales, activadas por las señales enviadas desde nuestro hipotálamo, liberan hormonas (adrenalina, cortisol...) al torrente sanguíneo. Estas hormonas aumentan el ritmo cardíaco, la transpiración, dilatan las pupilas y hacen más lenta la digestión. Si el estado de alarma continúa, la fase de reparación del daño causado por el estrés no funcionará.

PROBLEMAS DESENCADENADOS. Los síntomas de estrés son diversos: jaqueca, migrañas, dolor de espalda, asma, úlceras, depresión, colitis o hipertensión. Además, el estrés emocional también puede provocar problemas de piel como sarpullidos o eczemas.

Numerosos estudios relacionan el estrés con las afecciones gastrointestinales, úlceras, cólicos, gastritis... La tensión y los cambios hormonales pueden provocar alteraciones en la composición, diversidad y número de bacterias intesti-

nales, que constituyen nuestra flora intestinal. La misión principal de nuestro intestino es la digestión y absorción, y la flora intestinal nos defiende de infecciones estimulando nuestro sistema inmune, además de fabricar vitaminas B y K.

Y, cuando nuestro intestino falla, el síntoma más común es la descomposición o el estreñimiento, además del dolor abdominal, la hinchazón y también la flatulencia o el meteorismo. Un intestino sano favorece la absorción de muchos minerales y la madurez del sistema linfático del mismo.

Las células de nuestro cerebro se comunican de forma continua mediante mensajeros químicos. Pero estos mensajes se ven afectados cuando nos encontramos expuestos a altos niveles de estrés. Si la comunicación falla, es entonces cuando el insomnio, los dolores generalizados, la depresión, las pérdidas de memoria y la angustia comienzan a hacer su aparición.

También, si nuestro sistema cardiovascular se ve obligado a trabajar de forma intensiva y forzada, aparecen problemas de presión alta, taquicardias o palpitaciones irregulares.

Todo nuestro organismo se ve afectado por el estrés y en nuestra mano está aprender a luchar contra él, a través de la alimentación y de remedios naturales que tenemos al alcance de nuestra mano.

**UN ESTADO DE TENSIÓN CASI
CONSTANTE PUEDE LLEGAR A AGOTAR
LAS RESERVAS DE NUESTRO ORGANISMO**

Además de mantener una alimentación equilibrada, existen remedios naturales que ayudan a luchar contra el estrés: la ostra japonesa y el garum armoricum.

OSTRA JAPONESA. La ostra japonesa (*Cassostrea gigas*) es un molusco bivalvo que se introdujo en Europa en los años 60, tras la desaparición de la ostra portuguesa. Hoy por hoy, es la ostra más cultivada en el mundo. Las ostras tienen un alto contenido en zinc y taurina.

El zinc es un importante mineral que colabora en el buen funcionamiento del sistema inmunológico. La taurina es un aminoácido que se encuentra de forma natural en nuestro cuerpo pero que disminuye su reserva orgánica con el estrés severo o bajo un esfuerzo intelectual intenso. La taurina colabora con la detoxificación de químicos extraños, la síntesis de sales biliares y en la modulación de nuestra respuesta neuronal, mejorando la respuesta del sistema nervioso central. Aumenta la concentración de acetilcolina, neurotransmisor relacionado con la memoria y el aprendizaje. Además, gracias a este aminoácido, conseguiremos disminuir significativamente la ansiedad y los trastornos del sueño.

GARUM ARMORICUM. El garum armoricum es un producto obtenido a partir de la maceración de las vísceras de pescado que habitan las aguas profundas de los océanos. Éste se utilizaba ya en la civilización celta y resalta por su alto contenido en ácidos grasos poliinsaturados, que actúan como precursores de las prostaglandinas, involucradas en la respuesta neuronal.

El garum contiene pequeñas cadenas proteicas (péptidos) que actúan como péptidos hipotalámicos y como ciertos neurotransmisores. El hipotálamo es la región responsable de la expresión fisiológica de nuestras emociones. La alta concentración en péptidos favorece la transmisión de la señal nerviosa, mejorando estados depresivos, trastornos del sueño, fatiga, problemas de memoria, irritabilidad y, por tanto, combatiendo el estrés. ■



CONSEJOS PARA CONTROLAR EL ESTRÉS A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN

1 Para combatir situaciones de estrés, es importante mantener los niveles de glucosa estable en sangre a través de una alimentación rica en carbohidratos complejos (arroz, pasta, patata...) y realizando cinco comidas diarias.

2 Los alimentos que favorecen el buen funcionamiento de las células nerviosas y las protegen son el plátano, las acelgas, las coles de Bruselas, los frutos secos, los alimentos integrales, la levadura de cerveza, las semillas de lino o sésamo, los lácteos, las vísceras y el pescado

azul, entre otros. Todos son ricos en potasio, calcio o vitaminas del grupo B.

3 Los minerales resultan esenciales para estimular la respuesta orgánica a las hormonas generadas por nuestro cuerpo tras el estrés.

4 Las vitaminas del grupo B fortalecen el sistema nervioso central y tienen un efecto sedante. La vitamina C es esencial, ya que nuestro organismo aumenta la demanda de esta vitamina durante el estrés.

5 Evita los excitantes (tabaco, alcohol, café y té): causan desgaste nervioso y dificultan nuestra capacidad de adaptación al estrés. ○



¿EL DÍA A DÍA TE **SUPERA?**

Solución al
ESTRÉS



PERTRES, en CÁPSULAS, SOBRES Y VIALES

La **tila**, el **azahar**, la **melisa** y el **anís verde**, por su capacidad sedante y digestiva, constituyen una combinación aliada aconsejada para personas con estrés, nerviosismo, ansiedad o problemas digestivos.

El **garum armoricum** y los alimentos que contienen **taurina** (como las ostras), también ayudan a controlar el estrés.



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



Desconecta

EN LA

vendimia

DE FINALES DE AGOSTO HASTA BIEN ENTRADO OCTUBRE ES ÉPOCA DE VINO Y FIESTA EN CASI TODAS LAS REGIONES DE ESPAÑA, QUE SE VUELCAN EN LA VENDIMIA. ES TIEMPO DE COSECHA Y DE CELEBRACIÓN EN CASI 1,2 MILLONES DE HECTÁREAS DEDICADAS A LA UVA EN ESPAÑA, UN TERRITORIO QUE SUMA HASTA 70 DENOMINACIONES DE ORIGEN. APUNTA EN TU AGENDA ESTAS CITAS. TEXTO NATALIA BETTONICA FOTOS AGENCIAS

La vendimia tiene su origen en una fiesta pagana durante la cual los antiguos griegos rendían culto a Dionisos, divinidad de la fecundidad, la vegetación y la producción vinícola. La mitología cuenta que el primer hombre que cultivó la vid en el Egeo fue Icaro, rey del Peloponeso. Y a él lo instruyó en sus artes el mismo dios, llamado Baco por los romanos.

Los atenienses celebraban sus *oscoforias*, o fiestas de la vendimia, entre los meses de octubre y noviembre. Según la tradición, estos festejos menores en honor a Baco fueron instituidos por Teseo tras matar al Minotauro, e incluían jubilosos desfiles donde se bebía el primer caldo del año. Además, multitudinarias representaciones teatrales sirvieron, primero, a los atenienses y, luego, a los romanos para extender su cultura vinícola por toda la cuenca mediterránea.

Algunos documentos posteriores atestiguan la celebración de ágapes de esta índole en la época medieval en la Europa Central (Alemania y Suiza), aunque sería en el siglo XIX, y en Francia, donde vivieron un destacado resurgir.

En España, estas fiestas tienen un origen más prosaico. La propuesta de algún gobernador civil, entre los años 50 o 60 del pasado siglo, fue el germen que ha derivado, décadas después, en algunas de las festividades más esperadas del calendario. En todas ellas se reverencia un pasado agrícola y se brinda por el primer mosto de la temporada. Disfrútalas. ■

Requena

► Esta zona es la decana de las fiestas de la vendimia. En 1948, cuando España sufría las consecuencias de la segunda guerra mundial y todavía se resentía de los efectos de su brutal guerra civil, aún quedaba gente con deseos de insuflar a la vida aires de alegría, ilusión y esperanza. Para ello, y con motivo de dedicar una fiesta al medio de sustento principal del pueblo, se iniciaron unas fiestas dedicadas al vino y a la vendimia.

► De aquella Feria de la Viña y el Vino que echó a andar en el año 1948 y que, con altibajos, ha conseguido alcanzar el siglo XXI, quedan en pie el espíritu festivo y de exaltación de la principal producción agrícola de esta comarca. De-

clarada de Interés Turístico, la fiesta está dedicada a la Virgen de los Dolores (15 de septiembre), patrona de la ciudad.

► El acto más destacado y popular es la llamada Noche de la Zurra. En ella, requenenses y visitantes recorren las calles pertrechados con su bota de vino y pidiendo agua, que se les lanza con mangueras y cubos. Por la avenida del Arrabal discurre el Desfile Vendimial, que finaliza con el pisado de la uva y la bendición del primer mosto.

► No faltan el fuego y la pólvora en unos festejos que concluyen con la quema nocturna de las construcciones empleadas como fuentes del vino. Más info: www.fiestavendimiarequena.com. ○

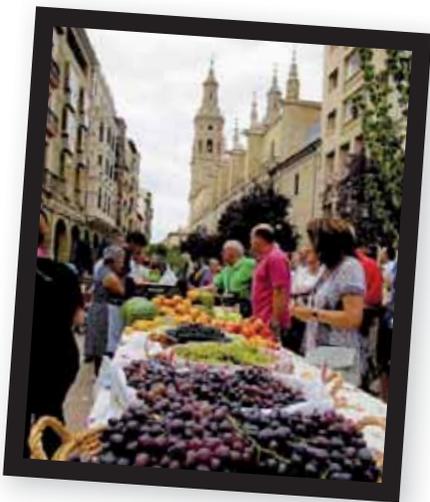


La Rioja

► Sus fiestas, declaradas de interés turístico, se celebran en Logroño coincidiendo con la festividad de San Mateo (21 de septiembre). Es entonces cuando se desarrolla en el paseo del Espolón la tradicional ofrenda del primer mosto de la vendimia a la Virgen de Valvanera, la patrona de La Rioja.

► Este mosto se obtiene tras el pisado de la uva por parte de dos hombres vestidos con el traje regional. Descalzos y con los brazos unidos, van dando vueltas dentro del tinanco –donde se han depositado los racimos de uva– hasta que los vendimiadores mayores de la fiesta recogen en un jarro el primer mosto para a la virgen.

► Durante esta semana las plazas de Logroño se convierten en restaurantes por un día con degustaciones gastronómicas organizadas por las “peñas”; se celebra desfile de carrozas, la feria taurina, la feria de pelota en el frontón Adarraga, conciertos, teatro y fuegos artificiales en el Ebro. Más info: www.logroturismo.org.



Jerez de la Frontera

► En sus fiestas de otoño, Jerez se viste de fiesta para rendir homenaje al vino y a toda su cultura. Y, para ello, además del vino, el flamenco y los caballos se convierten en protagonistas. Tienen lugar del 12 al 22 de septiembre, y comienzan con la *pisá* de la uva frente a la catedral. A partir de ahí todos los días hay actividades como galas ecuestres, mercados, conciertos flamencos, muestras de títeres, música infantil y, cómo no, las ya tradicionales catas.

► Por sus calles, los amantes del vino y la buena mesa encontrarán eventos a su medida: catas magistrales, ferias gastronómicas para probar las mejores recetas

jerezanas, maridajes con los vinos de la tierra...

► Imprescindibles son los espectáculos de Gala de los caballos de la Real Escuela Andaluza de Arte Ecuestre, así como la tradicional Fiesta de la Bulería, el palo del cante español jerezano por antonomasia, que tiene lugar en la plaza de toros. Un espectáculo piromusical supone el broche de oro a unos días repletos de arte, cultura y tradición.

► Si no puedes visitarlo en estos días, el día 24 de septiembre y el 9 de octubre se celebran respectivamente, la Merced y San Dionisio, patronos de la ciudad. Más info: www.webjerez.com.

Valdepeñas

► Éste es otro de los encuentros decanos dedicados al vino, cuyos orígenes se remontan a la Feria Nacional del Vino (1952). De aquella feria comercial surgió la propuesta de organizar unas fiestas locales dedicadas a la principal producción de Valdepeñas. La idea germinó en 1957, con el embrión de lo que hoy suponen estas celebraciones: la elección de la reina y sus damas de honor, el desfile de carrozas y los actos litúrgicos en honor a la Virgen de la Consolación. Este evento fue declarado de Interés Turístico Nacional en 1976.

► El tradicional desfile de peñas se realiza el 1 de septiembre, en torno a la plaza de España. Durante sus ocho días festivos se programa el Festival Nacional de Arte Fla-

menco, el encuentro Vaso Poético, concursos de platos típicos y de *limoná*, el desfile de carrozas con la Ofrenda de las Flores y la procesión que cierra las fiestas. Más info: www.valdepenas.es.



Somontano

► La comarca del Somontano invita a disfrutar de su otoño maridando vino con románico, o recorriendo lagares, guardaviñas y bodegas en bicicleta. Bodegas de esta DO de Barbastro (Huesca) han programado visitas y degustaciones, catas, talleres e incluso la posibilidad de presenciar el proceso de la vendimia en horario nocturno. Otra alternativa para disfrutar el paisaje y la naturaleza del Somontano en este tiempo y conocer mejor sus bodegas es pasear a caballo. Más info: www.rutadelvinosomontano.com.

Sarah Jessica Parker

ICONO DE *estilo* GLOBAL

LA PROTAGONISTA DE 'SEXO EN NUEVA YORK' ES UN REFERENTE DE MODA EN TODO EL MUNDO. RECONOCIDA POR SU EXQUISITO VESTUARIO, CONFIESA QUE SU MATERNIDAD LE HA LLEVADO A PRIORIZAR LAS COSAS SENCILLAS Y EL INTERIOR DE SU CUERPO. HACE EJERCICIO, PRACTICA YOGA Y PILATES, TIENE UN ENTRENADOR PERSONAL... PERO, SOBRE TODO, CUIDA SU ALIMENTACIÓN.

TEXTO LUIS FERNANDO ROMO FOTO DE PORTADA TESH/CORBIS OUTLINE/CORDON PRESS FOTOS ARCHIVO / AGENCIAS

A sus 47 años, Sarah Jessica Parker lleva ya más de una década como icono de la moda mundial. La responsable de ello es Carrie Bradshaw, papel que interpretó en la exitosa serie *Sexo en Nueva York* desde 1998 hasta 2004. Como ella, Sarah se confiesa una *fashion victim* y se lo ha transmitido a sus hijos, James Wilke, que a sus 10 años le dice a su madre que le vista como The Beatles –grupo que a él le encanta–, y a las gemelas Marion Loretta y Tabitha, a quienes suele comprar ropa igual de sus diseñadores preferidos. Es habitual verla pasear por la Quinta Avenida neoyorquina y entrar en las tiendas más exquisitas. “Me gusta la moda y, cada vez que se celebra la Semana de la Moda en Nueva York, procuro no perderme ningún desfile. Pero, aunque la gente no lo crea, ya no voy tanto de compras y sigo mirando los precios de las etiquetas”, asegura entre risas. Al igual que Carrie, siente predilección por los zapatos, especialmente por los “manolos”, diseños del canario Manolo Blahnick.

DISEÑADORES FAVORITOS. Si entráramos en su vestidor, encontraríamos prendas de todo tipo de estilos. Sus modistos favoritos son Óscar de la Renta, Chanel, Elie Saab, Diane Von Fürstenberg, Narciso

Rodríguez y, en los últimos meses, el nepalí Prabal Gurung. Desde que es madre afirma no gastarse más de 500 euros en unos zapatos, algo difícil de creer, aunque a las estrellas de su calibre las marcas suelen cederles la ropa, las joyas y los accesorios para eventos importantes.

En un día cualquiera, la actriz define su forma de vestir como “muy ecléctica, ya que no sigo una tendencia única. Me encanta el estilo de ‘madre urbana’ con sudaderas, camisetas, pantalones pirata, vaqueros oscuros o *blazers* a medida. Lo complemento con bufandas y fulars, llamativos collares y bolsos grandes. Si tengo que caminar mucho, opto por bailarinas, botas planas o mis favoritas, unas zapatillas Nike”.

LOOKS DE NOCHE. Cuando se trata de una gran fiesta, la cosa cambia. Sus prendas fetiche suelen ser las faldas voluminosas y los vestidos de cóctel muy ajustados y, en muy pocas ocasiones, por debajo de las rodillas. También le sientan como un

guante los vestidos rectos de falda de tubo y el escote palabra de honor. En cuanto a los colores, prefiere el rosa palo o el *nude*, aunque no tiene reparos en recurrir al blanco, el negro, el amarillo, el rojo y el azul. Los bolsos, a menudo carteras de mano, no hacen juego con el color de sus zapatos, ya que prioriza el contraste. Y para pisar firme, lo tiene claro: ¡un buen taconazo y colores vivos!

Su particular *charme* le ha llevado a ser el referente de millones de mujeres en todo el mundo. Y si tiene problemas de estilismo, recurre a grandes profesionales como L'Wren Scott, novia de Mick Jagger.

¡Quién se lo iba a decir siendo una adolescente, cuando tenía que compartir la ropa de sus hermanas! En casa eran tres hermanos y cuatro hermanastros, y aquella situación, según confiesa, “nos obligó a ser más creativos, a agudizar el ingenio y a combinar las cosas según nuestra imaginación. Como sé lo que he vivido, a mis hijos intentaré inculcarles el valor de las cosas y que no crezcan con el derecho a tener lo que les apetezca”. Con todo ello sorprende que Sarah diga que “no soy tan *fashionista* ni me vuelvo loca cada día pensando en estrenar algo nuevo. Sé que la gente no se lo creerá, pero me gustan las cosas sencillas, no sé ni arreglarme el pelo y no me hago la manicura”.

Aunque es asidua a las fiestas, la actriz prioriza por encima de todo su faceta de

“EN CASA, ÉRAMOS MUCHOS HERMANOS. ESTO NOS OBLIGÓ A COMPARTIR LA ROPA, SER CREATIVOS Y AGUDIZAR EL INGENIO A LA HORA DE COMBINAR”



madre, algo que le ha hecho cambiar su percepción sobre la vida. "Soy más realista, valoro más las cosas sencillas. A partir de los 35 años empecé a realizarme como mujer y todos los frutos que he ido obteniendo han sido el producto de un largo proceso de trabajo y buenas elecciones."

SALTO A LA FAMA. Aún recuerda que de joven no era muy agraciada, pero era una luchadora nata y estaba convencida de que llegaría a conquistar sus sueños. Steve Martin le dio una oportunidad para una de sus películas, en las que

hacía de chica sexy y, a partir de entonces, la industria empezó a verla con otros ojos. Retoques por aquí, asesores por allá y mucha disciplina fueron los ingredientes básicos para que en 1998 consiguiera el papel protagonista de *Sexo en Nueva York* durante seis temporadas, así como el de la versión cinematográfica junto a sus compañeras Kim Cattrall, Kristin Davis y Cynthia Nixon. Pero, a pesar del éxito, Sarah Jessica Parker sentenció que "jamás volveré a hacer un *show* televisivo".

HÁBITOS SALUDABLES. Para lucir tipazo, Sarah es de las que se cuida a rajatabla para no superar sus 51 kilos de peso con 163 centímetros de estatura. Su constitución ya es delgada y de pequeña practicaba *ballet*, pero tiene muy claro que hay que eliminar los excesos y, sobre todo, no consumir alcohol, ni dulces, ni alimentos procesados como el pan, el azúcar, la pasta o ciertos aceites. Y cuando quiere neutralizar los excesos, toma una serie de líquidos que sustituyen a las comidas. Afirma que "no hay que obsesionarse por la alimentación, pero sí cuidarse. Procuero consumir mucha proteína y limitar el consumo de carbohidratos con un alto índice glucémico. Me encanta comer huevos y carne magra, y pruebo pocas cantidades de arroz blanco, patatas y pan. Uno de los secretos que tengo es que limito el tamaño de las porciones y siempre dejo algo en el plato para que, psicológicamente, piense que he reducido el riesgo de sobrepeso."

EJERCICIO DIARIO. Como ejemplo, la actriz nos cuenta lo que puede llegar a comer en un día: "Al levantarme normalmente me tomo un zumo natural de naranja con huevos revueltos; para comer una buena ensalada con pollo o ternera a la plancha y a la noche algo de pollo o verduras. Entre comidas, suelo ingerir fruta o yogures".



De pequeña, ella misma confiesa que no era muy agraciada. Su imagen actual (derecha) refleja el cambio.



Con sus compañeras de serie, Kristin Davis (Charlotte) y Cynthia Nixon (Miranda).



PRACTICA YOGA Y PILATES Y, AL COMER, "UNO DE LOS SECRETOS QUE TENGO ES LIMITAR EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES Y DEJAR ALGO EN EL PLATO"

Además, esto lo acompaña de ejercicio. Tiene un entrenador personal que le ha hecho una tabla de ejercicios diarios, cardiovasculares o pesas; practica yoga y Pilates; prefiere caminar a coger un taxi y en lugar de coger el ascensor procura subir las escaleras. "Estar activa es lo que más me gusta, sobre todo, si lo hago de una forma sana y natural. Por eso, cuando mi agenda lo permite, doy largos paseos con mis hijos por las calles de Nueva York". Esta ciudad, a la que se mudó hace 30 años, es lo que la mantiene viva y, a pesar de dedicarse a

la actuación, jamás se le ha pasado la idea por la cabeza de trasladarse a Los Ángeles. "Me encanta caminar, mirar a la gente, sentir el palpito de una ciudad", asegura.

LECCIONES DE ESTILO. Para completar su look, maquillaje y peluquería son un factor decisivo. Al analizar su evolución, Sarah es una mujer camaleónica. Le encanta acentuar la mirada usando bastante máscara y sombras oscuras, mientras que en los labios prefiere los todos *nude* (neutros) con brillo labial. Pero lo que más le gusta cambiar es el pelo. Podemos verla con el cabello rizado, ondulado, salvaje y suelto o con la melena rubia lacia partida en dos. Sus lecciones de estilo han hecho de Sarah Jessica Parker un icono que traspasa fronteras. ■



Abajo, con su marido desde 1997, el también actor Matthew Broderick.

Mide 163 cm y se mantiene en 51 kg de peso. Lo consigue a base de **ejercicio diario** y vigilando su **dieta**

Enamorada de los zapatos, especialmente de los Manolos, Sarah es asidua a los eventos de moda. Arriba, con Karl Lagerfeld (Chanel) y Pedro Almodóvar.



Un matrimonio aparentemente perfecto

Desde que en 1997 Sarah se casara con el actor Matthew Broderick –alcanzó la fama con *Juegos de guerra* y puso la voz a Simba en *El rey León*– forman una de las parejas más estables y envidiadas del mundo del espectáculo, aunque en los últimos tiempos hay rumores de una posible ruptura. En temas del corazón, Sarah

ha estado siempre rodeada de grandes hombres, como el actor Robert Downey Jr o el galán John Kennedy Jr –hijo del ex presidente de los Estados Unidos– fallecido en accidente aéreo. Muy celosa de su vida privada, la protagonista de películas como *Tentación en Manhattan* o *Ed Wood* afirma que "la prensa rosa y, en espe-

cial los *paparazzi*, son un mal endémico de la sociedad. Me gustaría que aprendieran a respetar nuestra vida privada y que no se entrometieran, sobre todo, desde que somos padres". Una batalla perdida, ya que cada uno de sus pasos se convierte en una foto que se traduce en muchos dólares. ○

“¡Ahora me dicen
que estoy más
joven que antes!”



Dos embarazos hicieron que Yolanda ganara unos kilos de más que no lograba perder. Por eso decidió ponerse en manos de los expertos en Dietética y Nutrición de Naturhouse. En pocos meses, y de una manera fácil y cómoda, ha bajado 14 kilos y ahora lleva una alimentación más saludable y se confiesa “encantada” con su nueva figura.



“Cuando tenía sobrepeso, sentía pesadez en las piernas y me costaba dormir”.

Yolanda
14
Kg menos
SANT ANDREU DE LA
BARCA (BARCELONA)

Nombre **Yolanda Aragón**
Edad **37 años**
Profesión **sector logística**
Altura **1,72 m**

Peso anterior **74 kg**
Peso actual **60 kg**

HA PERDIDO 14 kg

Tiempo transcurrido **5 meses**

Talla anterior **46**
Talla actual **38**

HA BAJADO 4 TALLAS

TEXTO PACO MARTÍNEZ FOTOS MARTA JORDI

Yolanda dice que el Método Propio Naturhouse ha transformado su vida. No sólo ha perdido peso, sino que ella misma confiesa que se ha transformado en una mujer nueva, más alegre, jovial y dinámica. ¡Salta a la vista!

¿Por qué decidiste perder peso?

Había ganado algunos kilos después de mis dos embarazos, que me provocaron retención de líquidos, y con ese exceso de peso sentía pesadez en las piernas y me costaba dormir. Todo eso es historia.

¿Cómo conociste Naturhouse?

Había seguido otras dietas para intentar bajar peso, pero no me funcionaron. Y conocía el Método Naturhouse por anuncios de revistas y porque algunos familiares me habían hablado muy bien de él.

Así que decidiste probarlo...

Pues sí. Un día entré en el centro Naturhouse de Sant Andreu de la Barca, y allí me recibieron Marta y Maite, que me acogieron de una forma encantadora. Ya en la primera entrevista me di cuenta de la profesionalidad del Método y del personal de Naturhouse. Recogen información sobre tus hábitos, costumbres y horarios a la hora de comer, sobre

“A MEDIDA QUE PIERDES KILOS YA DESDE LAS PRIMERAS SEMANAS VAS NOTANDO QUE ESTÁS DE MEJOR HUMOR, MÁS ÁGIL Y DELGADA”



Yolanda posa así de radiante en un parque de Sant Andreu de la Barca.

tu complexión física... Todo ello para darte las mejores pautas y Asesoramiento Dietético.

¿Te parece un Método fácil de seguir?

Muchísimo porque te confeccionan una dieta adaptada a tus necesidades que puedes seguir tanto en casa como si comes fuera y los menús son muy saludables, no necesitas hacer nada especial. Gracias a Naturhouse aprendí lo fácil que es llevar una alimentación más sana si estás bien asesorado. Además, a medida que pierdes kilos ya desde las primeras semanas vas notando que estás de mejor humor, más ágil y delgada.

¿Qué dice tu familia?

Mis hijos vieron en seguida que su mamá mejoraba su carácter, que estaba más alegre. Así que para ellos también fue muy fácil adaptarse a esta forma de comer más saludable. ¡Ahora me dicen que estoy más joven que antes! A mi marido también le fue muy bien, ahora todos comemos mejor.

Y tú, ¿cómo te ves ahora?

Como una mujer nueva. Realmente me siento más juvenil, con más energía y esa sensación me hace muy feliz, tanto que yo ya lo he recomendado a todas mis amigas y más de una va a Naturhouse. ■



Yolanda, en la plaza de la iglesia de Sant Andreu de la Barca.

UN MUY BUEN EJEMPLO

► El de Yolanda Aragón es un caso ejemplar que demuestra lo fácil que es la transición de la fase de pérdida de peso a la del mantenimiento. Durante los cinco meses que siguió el Método Propio Naturhouse perdió un total de 14 kilos, dos de ellos ya en la fase de mantenimiento. Ahora, después de un año, sigue en su peso óptimo. ○



En el Naturhouse de la calle Catalunya, 22 de **Sant Andreu de la Barca** (Barcelona), **Yolanda** ha perdido 14 kilos

Maite Segurado y Marta Cuadrado

Propietarias de un centro Naturhouse

“TENEMOS CADA VEZ MÁS CLIENTES JÓVENES QUE BUSCAN UNA DIETA SANA Y EQUILIBRADA”

TEXTO PACO MARTÍNEZ FOTOS MARTA JORDI



 **NATUR HOUSE** 

SANT ANDREU DE LA BARCA

Catalunya, 22
Tel. 93 682 09 78

Más de 2.000
centros Naturhouse
Ver páginas: 78 a 81

MARTA Y MAITE HAN SABIDO SUMAR SU BUENA SÍNTONÍA A LA LABOR DE EQUIPO QUE SUPONE EL MÉTODO PROPIO NATURHOUSE.

Marta siempre supo que su futuro iba a estar ligado al campo de la Dietética y Maite llegó hasta este centro Naturhouse de Sant Andreu de la Barca, del que son propietarias, procedente de otro sector.

¿Desde cuándo estáis al frente de este centro Naturhouse?

Hace tres años que somos las propietarias. Antes estuvimos dos años trabajando, como Asesora Naturhouse y Dependienta, con el anterior propietario. Cuando nos propuso quedarnos al frente del mismo, no lo dudamos. ¡Era la oportunidad de nuestra vida!

¿Representan las mujeres la mayoría de vuestros clientes?

Parece que sólo las mujeres quieren perder peso, pero nosotras tenemos también muchos hombres. Algunos vienen con sus mujeres o novias porque quieren perder peso los dos. Y hemos notado que tenemos cada vez más clientes jóvenes que buscan una dieta sana y equilibrada.

¿Cómo es la respuesta de la gente?

En cuanto ven lo fácil que es el Método, con una dieta valorada y adaptada a cada caso, con revisiones semanales gratuitas y resultados desde el principio se animan mucho y lo recomiendan. ■

Maite Segurado (Dependienta) y Marta Cuadrado, Propietarias del centro Naturhouse de Sant Andreu de la Barca.



Marta Cuadrado

Asesora Naturhouse

Diplomada en Dietética y Nutrición

“LA FACILIDAD DE LA DIETA Y EL ASESORAMIENTO EXPERTO SON LAS CLAVES DEL ÉXITO”

MARTA ANALIZA QUE LA FACILIDAD, LA PROXIMIDAD Y EL RIGOR MARCAN LA DIFERENCIA Y DEFINEN EL ÉXITO DEL MÉTODO PROPIO NATURHOUSE.

liar. Les asesoramos para que puedan disfrutar sin problemas.

¿Qué valoras más de tu trabajo?

Como profesional, me satisface mucho saber que en Naturhouse no sólo estamos asesorando a las personas a alimentarse de una forma más saludable y perder peso, sino que el resultado también comporta que se sientan más ágiles y con ganas de hacer más cosas.

¿Qué es lo que más te sorprende de las personas que acuden al centro?

La ilusión de la gente cuando ve los resultados. Cuando estás estudiando, no esperas tener esta relación tan directa con las personas y es muy gratificante.

¿Y cómo es tu relación con los clientes?

Muy cómplice, ya que noto que tengo su confianza y el hecho de tener confianza en las pautas y en los profesionales expertos que te asesoran, como en el caso de Naturhouse, marca la diferencia. La facilidad de la dieta y el asesoramiento experto son las claves del éxito.

Coméntanos la experiencia de Yolanda en concreto...

Yolanda vino hinchada y con un exceso de peso y, desde la primera visita, se mostró muy predispuesta. Toda la familia se involucró en el Método Naturhouse y el resultado fue espectacular. Durante el mantenimiento, ha bajado un par de kilos más. Todo un ejemplo. ■

A partir de su trabajo como Asesora en Naturhouse, Marta ha descubierto aspectos nuevos y apasionantes de su oficio. Entre ellos, la satisfacción de conseguir que las personas que acuden a ella consigan su peso ideal y aprendan hábitos alimenticios más sanos.

¿Cómo llegaste al campo de la Dietética y la Nutrición?

Desde joven siempre me interesaron los temas relacionados con las Ciencias de la Salud, así que estudié Dietética y Nutrición. Terminé la carrera y vi un anuncio con una oferta de trabajo de Naturhouse. Me presenté y fui seleccionada. De eso hace ya cinco años.

¿Cómo explicarías a alguien que no lo conozca el Método Naturhouse?

Es una dieta muy fácil de seguir en casa y las pautas son muy sencillas: cinco comidas al día, una dieta amplia y equilibrada, recomendamos siempre alimentos de temporada que podemos encontrar en cualquier mercado, y tenemos en cuenta sus agendas personales, como una boda o una celebración fami-



Yolanda durante una de sus visitas al centro Naturhouse de Sant Andreu de la Barca (Barcelona), donde la han asesorado para perder 14 kilos.



M^a Carmen
perdió
20 kg y se
mantiene
en su peso
desde hace
2 años
ÚBEDA
(JAÉN)

- ▶ Nombre **M^a Carmen Romero**
- ▶ Edad **26 años**
- ▶ Profesión **peluquera**
- ▶ Altura **1,65 m**
- ▶ Peso en 2010: **77 kg**
- ▶ Peso actual **57 kg**
- ▶ Talla en 2010: **44**
- ▶ Talla actual **38**

bajó 3 tallas



"Con 77 kilos no encontraba ropa de mi talla que me gustara. Ahora, con 20 kilos menos, sí."

**NUEVA
SECCIÓN**

“Es cuestión de tener claro que quieres comer bien”

A SUS 26 AÑOS, M^a CARMEN ESTÁ ENCANTADA CON SU NUEVA FIGURA. GRACIAS AL PROCESO DE REEDUCACIÓN ALIMENTICIA QUE LLEVÓ A CABO EN NATURHOUSE PERDIÓ 20 KILOS Y, DOS AÑOS Y MEDIO DESPUÉS, SE MANTIENE IGUAL DE ESBELTA, SE SIENTE MÁS ÁGIL Y SEXY. ADEMÁS, PUEDE ENTRAR EN CUALQUIER TIENDA Y ENCONTRAR ROPA DE SU GUSTO Y DE SU TALLA, POR LO QUE POR FIN SE VE COMO UNA CHICA DE SU EDAD.

TEXTO REDACCIÓN FOTOS MARTA JORDI AGRADECIMIENTOS WWW.ATLANTATURISMO.COM, ASADOR DE SANTIAGO

Una alimentación poco equilibrada la llevó a ir ganando kilos con el tiempo. Gracias al proceso de reeducación alimenticia que empezó en Naturhouse hace ya más de dos años, M^a Carmen se mantiene en unos espléndidos 57 kilos.

¿Cuándo comenzaste a tener sobrepeso?

Fue progresivo. Abusaba de las tapas, de la comida rápida, no hacía ejercicio, bebía muy poca agua... En mi dieta no entraba para nada ni la verdura, ni el pescado, ni la fruta. Al trabajo me llevaba un bocadillo... Así fui ganando kilos poco a poco.

¿Intentaste perderlos por tu cuenta?

Sí, pero no lo conseguía. Optaba por apenas desayunar, no comía o comía cualquier cosa... Entonces llegaba la hora de cenar y tenía muchísimo apetito, y caía en la tentación de comer cosas muy calóricas.

¿Cómo conociste Naturhouse?

Gracias a mi suegra. Ella estaba perdiendo peso en el centro Naturhouse de Úbeda y me animó a probar.

¿Qué es lo que más te sorprendió?

Tenía que comer verdura, y yo ni la probaba hasta ese momento. Ángela, mi Asesora Naturhouse, me recomendó introducirla en forma de puré, mezclada con alimentos que me la hicieran agradable... Y mi suegra me enseñó a cocinarla. Así descubrí que me gustaba. Ahora, por ejemplo, me chupo los dedos ¡con unos champiñones!

¿Te resultó fácil seguir las pautas del Método Naturhouse?

Sí, hay que mentalizarse. Es cuestión de tener claro que quieres comer bien y de forma saludable.

¿Hace tiempo que alcanzaste tu peso óptimo?

Sí, hace más de dos años y medio que estoy en mi peso. He cambiado el modo de alimentarme: hago cinco ingestas, tomo fruta, bebo agua, controlo el consumo de sal... Sigo una dieta equilibrada.

“SIGO ACUDIENDO A NATURHOUSE EN FECHAS CLAVE, POR NAVIDAD O TRAS EL VERANO. SI HE GANADO UN KILITO, VISITO A MI ASESORA Y ENSEGUIDA LO PIERDO”





EN SU PESO
DESDE HACE
+2
AÑOS



M^a Carmen posó para *Peso Perfecto* en diferentes lugares emblemáticos de Úbeda. En las dos fotos de la izquierda, en el Parador Nacional. Arriba a la derecha, en uno de los restaurantes con más prestigio de Úbeda, el Asador de Santiago.

¿Sigues contando con Naturhouse?
En fechas clave, por Navidad o tras el verano. Si he ganado un kilito, visito a mi Asesora Naturhouse y enseguida lo pierdo.

Ahora te puedes comprar la ropa que te gusta...
Me lo paso genial yendo de tiendas y mi armario está lleno de color. Recuerdo el día que me compré mi primera minifalda. Fui corriendo a enseñarla a mi Asesora.

¿Qué beneficios tiene para ti haber perdido peso?
Como peluquera, paso muchas horas de pie y con 20 kilos de más me dolían las piernas. Ahora ya no, y me noto más ágil. ■

DE TAPEO POR ÚBEDA

► Tomar unas tapas por la ciudad puede ser una tentación, pero M^a Carmen ya sabe cómo disfrutar y mantener la silueta. "Un truco, si es por la noche, es salir ya cenada de casa. Así no tienes tanto apetito y puedes resistirte más a las tapas. Otra buena opción es escoger lo que más te conviene: unos mejillones, caracoles, champiñones... También están riquísimos y no engordan", cuenta. ○



En el Naturhouse de la calle Cronista
Cazabán, 2 de **ÚBEDA**, Jaén
Mª Carmen Romero
ha perdido **20** kilos

ÁNGELA RUIZ

Propietaria y Asesora del centro Naturhouse
Técnico Superior en Dietética y Nutrición

“NUESTRO MÉTODO
PERMITE PERDER
PESO Y MANTENERSE
COMIENDO DE TODO”



NATUR HOUSE

ÚBEDA. Cronista Cazabán, 2. Tel. 953 75 02 75
Más de 2.000 centros Naturhouse
Ver páginas: 78 a 81

TRAS NUEVE AÑOS COMO ASESORA EN ESTE CENTRO NATURHOUSE DEL CENTRO DE ÚBEDA, SU LOCALIDAD NATAL, ÁNGELA DECIDIÓ COMPRARLO HACE TRES AÑOS Y SE CONVIRTIÓ EN SU PROPIETARIA.

TEXTO REDACCIÓN FOTOS MARTA JORDI

Está convencida de que dar a conocer la experiencia de personas como Mª Carmen, que han alcanzado y mantienen su peso óptimo gracias a Naturhouse, es la mejor manera de demostrar que el Método funciona.

¿Qué es lo que más valoras del Método Propio Naturhouse?

Que apuesta por una alimentación equilibrada y permite perder peso y mantenerse comiendo de todo, sin pasar hambre. Estas pautas saludables son las que hacen que la persona se mantenga.

Por tu experiencia, ¿cuáles crees que son las causas del sobrepeso en la mayoría de las personas?

Con el ritmo de vida actual, mucha gente tiende a comer rápido y mal, a saltarse las comidas...

En Naturhouse, ¿las indicaciones alimenticias se adaptan a cada caso concreto?

Así es. No debe comer lo mismo alguien que tiene un trabajo sedentario que alguien que tiene un trabajo más físico. Incluso tenemos dietas adaptadas para diferentes turnos de trabajo.

Naturhouse apuesta, además, por productos de proximidad...

La dieta que pautamos no es nada restrictiva, se apoya en los ingredientes de la dieta mediterránea y no hace falta hacer comidas especiales en casa ni diferentes a las del resto de la familia.

¿Cómo fue el caso de Mª Carmen, que perdió 20 kilos?

Su sobrepeso se debía a una alimentación bastante desequilibrada: se saltaba ingestas, abusaba de la comida rápida, apenas probaba ni la verdura ni la fruta... Poco a poco fue incorporando a su dieta todos esos alimentos que, además de aportarle nutrientes necesarios, también le facilitaban bajar de peso. Y lo consiguió.

Y se mantiene en 57 kilos.

Mª Carmen y muchas otras personas han aprendido gracias a Naturhouse qué es lo que tienen que comer y cómo hacerlo para mantenerse en su peso de forma fácil, sin pasar hambre y disfrutando.

¿Podrías explicarnos cómo se hace esa transición de la dieta a la fase de mantenimiento?

Se van incorporando días libres, no tan pautados, en los que las personas pueden comer lo que quieran, aunque sin excederse y, poco a poco, esos días se van ampliando y también les damos trucos para compensar los días con más ingesta calórica. Así se mantienen en su peso sin problemas y Mª Carmen es la mejor prueba de ello. ■





Domi
perdió
17 kg y se
mantiene
en su peso
desde hace
3 años
VILLACARRILLO
(JAÉN)

- ▶ Nombre **M^a Domitila Gallego**
- ▶ Edad **40 años**
- ▶ Profesión **empresaria**
- ▶ Altura **1,63 m**
- ▶ Peso en 2009: **75 kg**
- ▶ Peso actual **58 kg**
- ▶ Talla en 2009: **50**
- ▶ Talla actual **38**

bajó 6 tallas



"Además de 17 kilos, me he quitado años de encima porque antes parecía mayor."

“En seis meses cumplí mi sueño: 14 cm menos de cadera”

NATURAL DE ARROYO DEL OJANCO (JAÉN), DOMI TOMÓ LA DETERMINACIÓN DE ACABAR CON LOS KILOS DE MÁS QUE SIEMPRE LA HABÍAN ACOMPAÑADO Y DE LOS QUE YA NO SABÍA CÓMO DESHACERSE. GRACIAS A NATURHOUSE LO LOGRÓ Y SE MANTIENE ESBELTA CASI CUATRO AÑOS DESPUÉS. LA REEDUCACIÓN ALIMENTICIA HA SIDO CLAVE EN SU CASO.

TEXTO REDACCIÓN FOTOS MARTA JORDI AGRADECIMIENTOS PELUQUERÍA D-TOÑI

Domi, como le gusta que le llamen, había convivido desde muy joven con el sobrepeso. Tras probar todo tipo de dietas por su cuenta, se interesó por el Método Naturhouse, con el que sí ha logrado su peso óptimo y mantenerse en él durante más de tres años.

¿Desde cuándo tenías sobrepeso?

Desde niña. Ya de mayor, tras los embarazos, la cosa fue a más. Me alimentaba mal. Apenas desayunaba, al mediodía comía muy deprisa y por la noche, a la hora de cenar, comía con voracidad.

¿En qué momento decides remediarlo?

He hecho dietas de todo tipo. Antes de venir a Naturhouse, lo había probado todo, pero seguía teniendo mucho volumen en la zona de las caderas. Ya no sabía qué más hacer para eliminarlo.

¿Cómo llegaste a Naturhouse?

Vine a acompañar a mi marido, porque mi suegra se lo recomendó. Cuando vi las pautas que Francisco, el Asesor de Naturhouse, le dio a mi marido, me animé yo también. Le dije que yo ya sabía lo que era hacer dieta, pero que no sabía qué estaba haciendo mal.

¿Y qué respuesta te dio?

Vio que tenía sobre todo retención de líquidos. Adaptó la dieta para favorecer su eliminación y me aconsejó qué complementos alimenticios me podían beneficiar. En 6 meses cumplí mi sueño: 14 centímetros menos de cadera.

¿Notaste los resultados enseguida?

De inmediato. Soy una persona muy constante y apliqué las pautas del Método Naturhouse con muchas ganas y sin que me supusiera un esfuerzo.

¿Qué crees que tiene el Método Naturhouse de diferente que te ha permitido lograr tu peso óptimo?

En Naturhouse he encontrado la dieta perfecta: no es restrictiva, puedes comer casi de todo, variado, sin límite de cantidad, con una combinación saludable y equilibrada de alimentos, y éstos son muy fáciles de encontrar. Y lo más importante: no pasas hambre, porque haces cinco comidas al día.

Y es evidente que con el Método Naturhouse también te mantienes en tu peso...

Gracias a sus pautas he conseguido mantenerme todos

“EN NATURHOUSE HE ENCONTRADO LA DIETA PERFECTA: NO ES RESTRICTIVA, PUEDES COMER CASI DE TODO, VARIADO Y SIN LÍMITE DE CANTIDAD”





**EN SU PESO
DESDE HACE
+3
AÑOS**

Domitila posó para *Peso Perfecto* en diferentes lugares emblemáticos de Villacarrillo.

estos años entre los 58 y los 60 kilos. Tengo esos dos kilos de margen. Cuando me aproximo a los 60, aplico los consejos de Naturhouse y otra vez me pongo en 58, que es mi peso óptimo. Y eso que ahora como incluso más cantidad que antes. ■

“CON OTRAS DIETAS NO LO LOGRABA”

► Domi tiene claro que haber perdido 17 kilos en Naturhouse le ha permitido ganar en calidad de vida. “Antes me cansaba mucho al andar, no podía hacer esfuerzos, me dolían las piernas. Ahora me siento más ágil y activa, con energía, y encima puedo ir a cualquier tienda y comprarme la ropa que realmente me gusta. Además de kilos, ¡me he quitado años de encima!”, afirma. ○



En el Naturhouse de la calle Canalejas, 8 de **VILLACARRILLO**, Jaén
Domi Gallego
 ha perdido **17** kilos

FRANCISCO DEL ARCO

Propietario y Asesor del centro Naturhouse

“DOMI LLEVA MÁS DE TRES AÑOS EN SU PESO Y CONTINÚA ESTUPENDA”



NATUR HOUSE

VILLACARRILLO. Canalejas, 8. Tel. 953 44 20 95
 Más de 2.000 centros Naturhouse
 Ver páginas: 78 a 81

HACE MÁS DE TRES AÑOS QUE DOMI ALCANZÓ SU PESO ÓPTIMO EN EL CENTRO NATURHOUSE DE VILLACARRILLO, DEL QUE FRANCISCO ES PROPIETARIO Y ASESOR. TODO UN EJEMPLO DE QUE PERDER PESO Y MANTENERSE ES POSIBLE.

TEXTO REDACCIÓN FOTOS MARTA JORDI

Francisco decidió especializarse en Nutrición y obtuvo la licenciatura de Ciencias y Tecnología de los Alimentos, su segunda carrera, pues ya era licenciado en Ciencias Químicas. Tenía claro que quería ser Asesor Dietético. En septiembre de 2006, abrió este centro Naturhouse en Villacarrillo (Jaén), su localidad natal.

¿Cuándo empezaste a interesarte por la Nutrición y la Dietética?

De niño tenía sobrepeso. Así que ya de jovencito decidí cuidarme mucho más. Desde entonces, he procurado siempre mantener una alimentación equilibrada y saludable, y he practicado deporte.

Cuando Domi acudió a Naturhouse, ¿qué pautas le diste?

Le recomendé una dieta adaptada a sus necesidades. Es una mujer trabajadora, activa, así que debía contener todos los nutrientes. A su vez, debía ayudarle a eliminar ese líquido acumulado y deshacerse de cierto nivel de grasas.

¿Qué otros aspectos eran claves en su caso para conseguir rebajar kilos?

Sobre todo, beber agua con regularidad, hasta dos litros diarios. Es la mejor manera de favorecer la diuresis y eliminar toxinas.

¿Qué alimentos son más aconsejables cuando se tiene retención de líquidos?

Es importante incorporar las verduras a nuestra alimentación, así como las proteínas y las frutas. Y cuando la retención de líquidos es mayor, se aconseja controlar el consumo de sal y recurrir a determinados complementos alimenticios.

¿Conviene combinar dieta y ejercicio?

Sí, siempre que se pueda, es muy aconsejable.

¿Qué importancia tienen las visitas semanales en el Método Naturhouse?

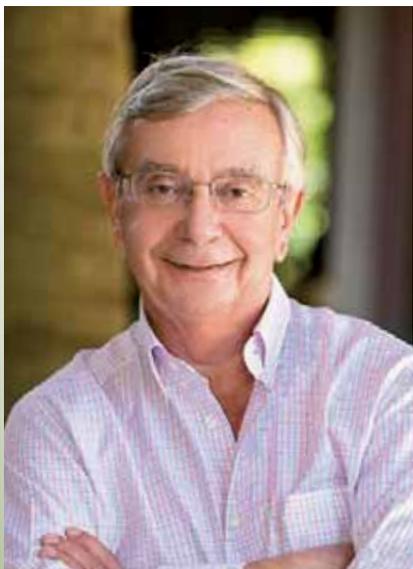
Sirven para motivar a las personas, y también para resolver dudas que tengan, como qué hacer si tienen un compromiso o si comen fuera de casa, ver su evolución...

Domi se mantiene en su peso óptimo con el paso de los años. ¿Le resulta fácil?

Así es. Domi lleva más de tres años en su peso y continúa estupenda porque, al mismo tiempo que hacía la dieta y perdía peso, iba adquiriendo esos buenos hábitos de alimentación. Gracias a Naturhouse, ahora come de una manera equilibrada y más saludable. ■



por **Rafael Ansón**



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). ○

IR A LA ¡CON LA LISTA PREPARADA Y SIN HAMBRE!

UNA DE LAS ACTIVIDADES MÁS ESTIMULANTES VINCULADAS A LA GASTRONOMÍA ES VISITAR LOS MERCADOS. SOBRE TODO, SI LO HACEMOS CON EL ESTÓMAGO LLENO (LAS URGENCIAS ALIMENTICIAS PUEDEN FRUSTRAR LA VISITA) Y CON UNA PLANIFICACIÓN PREVIA. AUNQUE ÉSTA NO SEA DE CUMPLIMIENTO OBLIGATORIO, NOS SERVIRÁ DE GUÍA A LA HORA DE LLENAR LA CESTA Y EVITA LA TENTACIÓN DE ADQUIRIR PRODUCTOS IMPULSIVAMENTE. TEXTO RAFAEL ANSÓN FOTOS AGENCIAS

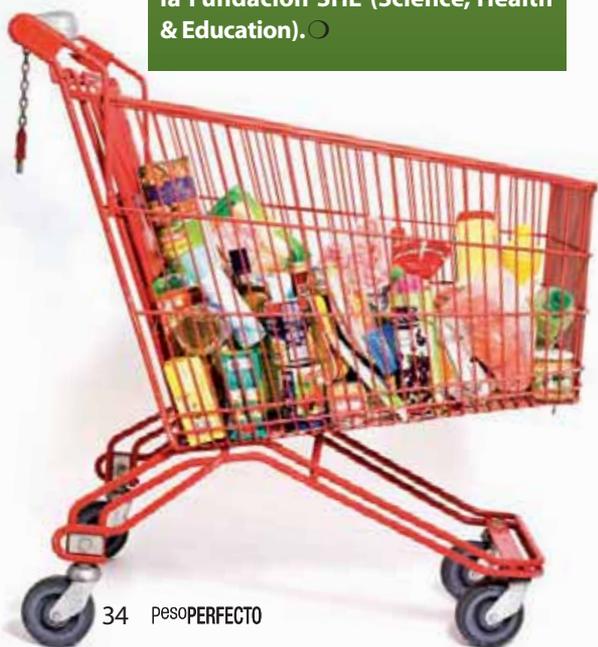
Al empezar, y si se puede, una recomendación interesante es dar una primera vuelta al mercado o supermercado para localizar los productos y las ofertas. Y nunca abandonar la curiosidad como compañera de viaje.

CRITERIO ESTACIONAL. Descubrir las leyes de la temporada en los mercados es una experiencia apasionante. Porque, para que nuestra inmensa y maravillosa alacena dé lo mejor de sí misma y facilite los mejores resultados desde el punto de vista nutricional, lo mejor es siempre seguir el criterio estacional.

Los de temporada son siempre los mejores productos, los más abundantes y los que tienen mejor precio. Por todo ello, la cocina de estación nos ayuda a estar energéticamente equilibrados, hace que no tiemble nuestro bolsillo y es la materia prima más sabrosa.

A la hora de preservar la exigencia estacional, no existe ninguna fórmula universal para hacer bien una lista de la compra, sobre todo si se trata de una actividad de periodicidad semanal, lo habitual en nuestra acelerada vida urbana, ya que son pocos los afortunados que pueden hacerlo a diario.

LISTAS PRECISAS O CAÓTICAS. La lista depende de la organización mental de cada persona; las hay que son precisas y milimétricas, a otras las podemos llamar expresionistas o directamente caóticas. Las hay detalladas y otras más generalistas. Unas están organizadas en función de los menús, otras tienen como clave la ubicación de los distintos productos en la nevera... Y las hay (quizá las más sensatas) que se basan en planificar con antelación lo que se comerá en casa a lo largo de la semana.



COMPRA



No hay una manera de hacer la lista de la compra mejor que otra, ya que son muy distintas las cestas de personas que viven solas a las de las madres o padres de familias numerosas. Lo importante es que al volver a casa tengamos todo lo que hace falta. Si se consigue esto, la lista será buena, aunque es recomendable que la lista se base en la mayor variedad posible: que no siempre se compren los mismos pescados, que se incluyan nuevas frutas... Y, que si alguna vez se recurre a un plato preparado, que éste resulte, en la medida de lo posible, diferente y también ligero.

ENSEÑAR A COMPRAR A LOS NIÑOS.

Mercados y supermercados son buenos lugares para desarrollar la pedagogía. Ir con niños en plena formación alimentaria es una alternativa muy creativa pues, a partir del momento en que uno se

ES RECOMENDABLE QUE LA LISTA SE BASE EN LA MAYOR VARIEDAD POSIBLE: QUE NO SIEMPRE SE COMPREN LOS MISMOS PESCADOS, QUE SE INCLUYAN NUEVAS FRUTAS...

toma la compra como una oportunidad de educar, deja de ser algo nimio y rápido. Porque educar (como comprar, en su sentido más estricto) es una actividad que no se puede hacer con prisas.

La industria alimentaria es un negocio y lo extraño sería que no utilizaran estrategias para hacernos adquirir incluso

productos que no necesitamos. Lo hace de dos maneras: la primera consiste en apelar a mecanismos inconscientes, a nuestra impulsividad a la hora de decidir qué compramos y qué comemos. Y la segunda es que se aprovecha de que la cultura de consumo actual antepone los deseos a las necesidades.

De ahí que se haya establecido una competencia entre marcas para presentar productos (cada cuál más sabroso), con texturas agradables y estudiadas combinaciones de grasas y azúcares.

REUNIR LA MÁXIMA INFORMACIÓN.

Nadie está a salvo de estas estrategias de optimización de ventas, como tampoco de otras tan extendidas como la de etiquetar un alimento como *light*, bio u otras identidades que lo identifiquen como natural cuando la mayor parte de ellos no lo es.

Por eso, en nuestra visita al mercado siempre debemos tener como horizonte la obtención de la máxima información de todos los productos que vayamos a adquirir, accediendo, por ejemplo, a las etiquetas de información nutricional, la llamada "letra pequeña", que antes era patrimonio de los contratos de seguros y hoy ha invadido el sector alimentario.

Conviene descubrir, en la medida de lo posible y separando el grano de la paja, lo que significa cada uno de los nutrientes y sus respectivas repercusiones para la salud. Hoy, la perspectiva saludable de la alimentación es vital y ha de suponer uno de los principales argumentos de la visita a los mercados.

En este momento, la relación entre calidad y precio no es una ley universal. Y las excepciones más notorias afectan a los productos frescos, donde puede ocurrir que el precio de las hortalizas baje a la mitad en una semana mientras la calidad sigue siendo la misma. O que el precio del pescado se dispare porque la lonja ha recibido menos capturas.



LA RELACIÓN ENTRE CALIDAD Y PRECIO NO ES UNA LEY UNIVERSAL Y LAS EXCEPCIONES MÁS NOTORIAS AFECTAN A LOS PRODUCTOS FRESCOS

Recetas sabrosas y ligeras
de los chefs más prestigiosos

Marco Pinheiro

Tras su paso por El Chaffán, la pastelería del Nobu (Miami) y el Charlie Trotter's (Chicago), ha sido jefe de cocina de las Paninotecas de Sergi Arola y de la trattoria de Andrea Tumbarello.



Chipirones encebollados

VALOR NUTRICIONAL POR PERSONA
Por cada ración hay
232 kcal, divididas en:
hidratos de carbono 28%
proteínas 51%
lípidos 21%



¿QUÉ SE NECESITA?

Para una ración: ▶ 160 g de chipirones limpios. ▶ 40 g de lombarda. ▶ 1/2 cebolla. ▶ Aceite de oliva. ▶ Flor de sal.
Para la salsa de tinta de calamar: ▶ 2 sobres de tinta de calamar. ▶ 1/2 cebolla. ▶ 200 ml de caldo de pollo.

ASÍ SE HACE

Para la salsa de tinta:
▶ Picar media cebolla y dorarla en aceite de oliva. ▶ Una vez dorada, añadir los 2 sobres de tinta y el caldo. ▶ Cocer hasta reducir a la mitad. ▶ Procesar, colar y ajustar el punto de sal. ▶ Reservar.

Para los chipirones:

▶ Cortar la lombarda en juliana. ▶ Saltear en una sartén con poco aceite hasta ablandarla. ▶ Añadir una pizca de sal y reservar. ▶ Cortar la cebolla en juliana. ▶ Pochar a fuego lento con poco aceite (sin añadir azúcar). ▶ Corregir el punto de sal y reservar. ▶ Secar los chipirones. ▶ En una sartén con aceite muy caliente, marcar los chipirones por ambos lados junto con sus patas. ▶ Emplatado: poner la lombarda en la base, y encima la cebolla y los chipirones, con la tinta y la flor de sal.

RECUPERAR LA 'CUCINA POVERA'.

También hoy hay una cierta recuperación de la *cucina povera*; es decir, de productos considerados modestos (como las sardinas frescas o las hortalizas de temporada) que, desde el punto de vista del sabor, son maravillosos y tienen un precio discreto. La moda de los productos "baratos" ha llegado incluso a los restaurantes de alta cocina donde, hasta hace poco, resultaba inconcebible no servir productos de lujo. Hoy, lo importante no es el precio sino la calidad. Y algunos buenos congelados –no demasiados– son una alternativa más que válida.

Tan importante como hacer la lista de la compra resulta ordenar el carro, de tal forma que los productos más delicados no reciban peso o golpes que los puedan dañar. Por eso resulta recomendable planificar las sucesivas adquisiciones.

Por último, leer las etiquetas y comparar artículos también es aconsejable, ya que el buen comprador/a se guía siempre por la curiosidad y el interés por descubrir sorpresas gustativas. ■

FOMENTAR EL TRATO PERSONAL

► Los zocos han sido, desde tiempos inmemoriales, estupendos lugares de encuentro de las ciudades; espacios para convivir, emocionarse y vivir.

► Tanto si se trata del mercado como del supermercado no hay que renunciar nunca al trato personal. Por ejemplo, al comprar productos frescos de carne y pescado, resulta muy recomendable pedir al dependiente que se ocupe de las preparaciones más laboriosas, como desespinar o deshuesar.

► No hay que convertir la compra o visita al mercado en una actividad mecánica y solitaria. Hablar con el personal del establecimiento u otros clientes es una de las mejores maneras de socializarnos y por qué no, de conseguir nuevas ideas, trucos, recetas...



► Conviene abandonar las prisas y tomarse tiempo, recorrerlo con calma y con curiosidad. Así garantizamos que este viaje entre tesoros alimentarios genere mayores beneficios para la salud. ○

Jorge Arnoldson

Actual jefe de cocina del Teatríz (Madrid), antes de llegar a sus fogones, pasó por los del Ramses, Artxanda, Fish Club, El portón de Duque, El Amparo, Nodo y Orfila (todos en Madrid), y por otros en Barcelona y Dénia.



Ensalada templada de vieiras

VALOR NUTRICIONAL POR PERSONA

Por cada ración hay 519 kcal, divididas en: hidratos de carbono 6% proteínas 15% lípidos 79%



¿QUÉ SE NECESITA?

Receta para 4 personas:

► 440 g de vieiras. ► 80 g de mezclum de brotes. ► 60 g de espinacas baby. ► 16 hojas de remolacha. ► 100 g de panceta ibérica. ► 100 g de aceite de oliva virgen extra. ► 200 g de mostaza de Dijon. ► Zumo de limón. ► Azúcar. ► Sal.

ASÍ SE HACE

- Mezclar el aceite, la mostaza, el zumo de limón, el azúcar y la sal para preparar una vinagreta, y reservar.
- En un recipiente, unir los brotes, las hojas de remolacha y de espinaca y aderezarlos con la vinagreta.
- En una plancha, sellar las vieiras (marcándolas por ambas caras).
- A continuación, hornearlas con una fina loncha de panceta sobre ellas.
- Para emplatar, colocar la ensalada (ya aderezada) en tres *bouquets* y presentar las vieiras asadas entre ellos.

STOP

ESTREÑIMIENTO

MEJORA TU LÍNEA

SOMOS MUCHOS QUIENES PERSEGUIMOS EL SUEÑO DE LUCIR UN VIENTRE PLANO Y DE OLVIDARNOS DE LA INCOMODIDAD QUE SUPONE NO IR AL BAÑO. EL ESTREÑIMIENTO ES UN TOQUE DE ATENCIÓN DEL ORGANISMO PARA RE-PLANTEAR NUESTRA ALIMENTACIÓN Y ALCANZAR EL BIENESTAR.

TEXTO IRENE CLAVER FOTOS AGENCIAS





TO

Hinchazón, pesadez, piel pálida e incluso debilidad pueden más que cualquier impresión estética de abdomen abultado: queremos sentirnos bien, “ser regulares”, como dicen los anuncios. Que los famosos publiciten soluciones para el engorro del mal tránsito intestinal es otra señal de que el tema importa, pese a su escasa relación con el *glamour*. Y es que, como una de las funciones fisiológicas básicas, librarnos de las toxinas y de lo que no nutre resulta necesario para estar saludables.

Estreñir es sinónimo de comprimir, y así nos sentimos cuando no evacuamos por lo menos cada día o, máximo, cada tres días. Por estreñimiento entendemos el insuficiente movimiento de los intestinos para transportar los desechos del organismo; podemos considerarlo una dolencia según altere o no nuestra calidad de vida y de si se convierte en un trastorno crónico.

Entonces, ¿es una marca de fábrica o tenemos alguna responsabilidad en la marcha intestinal? La buena noticia es que podemos reconducir el mal tránsito. ¿Cómo? Fijándonos en qué alimentos consumimos, hidratándonos bien, haciendo ejercicio físico y protegiendo la mente del estrés. En definitiva, al recuperar el hábito de movernos y comer de forma equilibrada, nuestro cuerpo se relajará y dejará de retener lo que no le sirve.

De hecho, todo el mundo padece de estreñimiento en algún momento, que suele coincidir con etapas de nerviosismo, ingesta de alimentos procesados, muy proteicos y pocos líquidos, y sedentarismo. Al organismo le cuesta mucho digerir y expulsar los restos sin la ayuda de la fibra, el agua y las enzimas protectoras del intestino presentes en ciertos alimentos. Más, si pasamos por cambios bruscos de horarios –en un viaje, por ejemplo–, tomamos estimulantes como la cafeína o el alcohol, o si bebemos demasiado durante las comidas. Son gestos que ponen a prueba la capacidad de absorber nutrientes y eliminar restos. Llegados a este punto, es momento de devolver su equilibrio al organismo.

BUENA FIBRA. La estrella de una dieta que evite y alivie el estreñimiento es la fibra vegetal. También la fruta y la verdura, seguidas de tomar más de un litro de agua diario y prescindir de las carnes rojas. Nuestra dieta tiene que estar enfocada a incluir unas cinco raciones de frutas y verduras en nuestra rutina diaria (tres de fruta y dos de verdura, equivalentes a unos 20-35 gramos de fibra). Eso sí, de forma progresiva.

Es posible que al principio, por la sensación de saciedad, acabemos con gases y dolores abdominales. Es muy importante introducir poco a poco verduras cocinadas enteras o en puré sin colar, verduras crudas en ensalada y fruta fresca con piel, en puré o compota.

Otras fuentes de fibra primordiales que deben figurar en este plan dietético son

ESTREÑIR ES SINÓNIMO DE COMPRIMIR, Y ASÍ NOS SENTIMOS CUANDO NO EVACUAMOS POR LO MENOS CADA DÍA O, MÁXIMO, CADA TRES DÍAS

los cereales integrales, las legumbres, los frutos secos y las frutas deshidratadas, como las pasas o los higos. El pan, la pasta, el muesli, las galletas y el arroz de grano entero –trigo, centeno, avena– potencian los movimientos del intestino, al igual que las legumbres cocidas al vapor o combinadas con algún cereal integral.

En estos grupos de alimentos existen excepciones con efecto astringente, como la manzana cruda, el limón, el plátano, la zanahoria y algunas hortalizas flatulentas, o la ingesta continua de arroz blanco, que apartaremos ahora del menú.

REFORZAR DEFENSAS.

Una digestión cómoda empieza por masticar bien, por comer y beber con calma, respetando un horario para cada una de las cinco comidas del día. Cinco para que el organismo se active fácilmente y no tenga que esforzarse para asimilar cantidades y nutrientes sólo un par de veces al día.

Entre ágape y ágape, mantendremos a punto el sistema digestivo con líquidos y con otros grandes aliados: los fermentados.

Beber más de litro y medio de agua al día, en especial tibia y en ayunas, es un excelente remedio contra el estreñimiento.



Durante el día, elige infusiones digestivas y carminativas (alivian flatulencias y gases), como la menta, el anís, el comino, la manzanilla, el hinojo, la salvia o la hierbabuena. Y también, zumos de cítricos –naranja, pomelo, mandarina... que favorecen la secreción de bilis, un buen laxante natural– y de piña, kiwi, fresas o pera.

Con la pulpa, tendrás más fibra garantizada.

A la aportación de las frutas, puedes añadir la acción protectora del yogur y otras leches fermentadas, que estimulan el tránsito intestinal. Así, los lácteos desnatados sin

curar (mejor con una cucharada de semillas de lino,) o platos principales como el tempeh, el miso (ambos elaborados con soja) o el sauerkraut (col fermentada) no sólo combaten el estreñimiento, sino que proporcionan bacterias beneficiosas para nuestra flora intestinal.

Al recuperar el hábito de movernos y comer de forma equilibrada, nuestro cuerpo se relajará y dejará de retener lo que no le sirve

¡OJO CON LOS LAXANTES!

► Queremos solventar un problema, pero acabamos por empeorarlo. El efecto bumerán de los laxantes, tanto químicos como naturales, está demostrado. Al actuar sobre la pared del intestino para modificar la mucosa y lograr una mayor lubricación, estos compuestos destruyen a la vez la flora que la protege. A la larga, el intestino se vuelve vago y necesita una mayor dosis de laxantes para funcionar. Por eso, la verdadera solución frente al estreñimiento consiste en retomar un buen hábito alimenticio. Y para ello, nada mejor que recurrir a frutas como el kiwi. ○

GRASAS SALUDABLES.

En un plan dietético que busca una mayor frecuencia de visitas al baño tiene cabida la grasa buena, o sea, el aceite de oliva. Tanto en ayunas como en nuestros platos de verdura o sobre una tostada de pan integral, una cucharada de aceite funciona como el lubricante natural más adecuado y sabroso. Los aceites de maíz, soja y los contenidos en los frutos secos también son de gran ayuda, aunque siempre consumidos con moderación.

En la otra cara de la moneda hay productos que, precisamente por incorporar grasa no saludable, debes excluir de tu alimentación, ya que agotan al organismo y bloquean la evacuación. Toma nota: desde carnes y embutidos, ahumados, salazones y vísceras a cereales refi-

FIBRAS Y LÁCTEOS: UN BUEN DÚO

► Una manera deliciosa de introducir la fibra y reforzar las defensas de tu organismo es mezclar yogur con lactobacilus o kéfir con zumos de frutas y verduras con su pulpa. Podemos rebajar la acidez de estos fermentados con el dulzor del tomate y la sandía, con frutos rojos, peras, ciruelas, albaricoques, higos... O, por qué no, espolvorearlos con unos 20 gramos de nueces, almendras o avellanas picadas. ○



nados, chocolate y bollos industriales, zumos envasados y bebidas estimulantes como el café, el alcohol o refrescos. También, las salsas, almíbares, mantecas, natas y edulcorantes contienen azúcares y grasas que, además, pueden provocar hinchazón por gases o flato.

En ese sentido, aligera tu dieta si pretendes quitarle un peso de encima a tu intestino. Inicia el día con un desayuno completo que te aporte fibra en forma de cereales y fruta (un kiwi, por ejemplo), las proteínas del huevo, el yogur o la pechuga de pavo y el líquido del té, leche desnatada, un zumo de naranja y agua. Pue-

CUANTO MÁS SUAVES Y MENOS ESPECIADAS SEAN LAS COCCIONES Y ALIÑOS DE TUS RECETAS, MÁS ALIVIADOS SE SENTIRÁN TU ESTÓMAGO E INTESTINO

des dividir esta ingesta en el desayuno y otra comida a media mañana. Para el almuerzo, opta por ensaladas, verduras cocidas, algún plato de legumbres, carne o pescado magros y fruta.

A media tarde, un yogur con semillas o galletas integrales precede a una cena con puré de verduras sin pasar por el chino, una tortilla con una guarnición de queso fresco, tomate y pepino, un vasito de gelatina y una infusión. Cuanto más suaves y menos especiadas sean las cocciones y aliños de tus recetas, más aliviados se sentirán tu estómago e intestino.

MOVER DESDE FUERA. El tránsito no es sólo una cuestión digestiva. El cuerpo requiere movimiento para efectuar todas sus funciones con comodidad. Desde ese punto de vista, un automasaje en la zona baja del vientre, no reprimirse si tienes ganas de ir al baño (y tampoco forzarlo) o intentar evacuar en un determinado horario con tranquilidad son tan importantes como hacer ejercicio físico.

Caminar unos 20 minutos a buen ritmo, nadar, bailar, subir y bajar escaleras o hacer gimnasia son actividades que estimulan las funciones fisiológicas y nos liberan de cargas mentales. Todo ello, con un objetivo: descomprimirte por dentro y por fuera. ■



La cocina

CON **MENOS** CALORÍAS

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



Suquet de pescado

El pescado es una gran fuente de sabor, además de ser un alimento muy beneficioso para nuestra salud. Por este motivo, es muy importante incorporarlo a una dieta equilibrada a cualquier edad. La cocina tradicional española posee muchas recetas que reflejan la abundancia y riqueza de especies autóctonas de nuestras costas, atlántica y mediterránea. Aquí tienes uno de los platos que mejor condensa esta variedad: el suquet de pescado.

TEXTO ANGELES PALLÁS FOTOS AGENCIAS

tradicional

Receta tradicional

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- ▶ 1 calamar mediano
- ▶ 4 rodajas gruesas de rape
- ▶ 4 rodajas gruesas de merluza
- ▶ 4 gambas grandes
- ▶ 4 cigalas grandes
- ▶ 8 mejillones
- ▶ 500 g de almejas
- ▶ 300 g de patatas
- ▶ 4 cucharadas soperas de aceite de oliva
- ▶ 3 cucharadas soperas de vino blanco dulce o semidulce
- ▶ 2 cucharadas soperas de harina
- ▶ Sal

INGREDIENTES PARA EL 'FUMET' (CALDO)

- ▶ 1 cebolla
- ▶ 1 ramita de apio
- ▶ 1 zanahoria grande
- ▶ ½ kg de morralla

RESTO DE INGREDIENTES

- ▶ 2 cucharadas soperas de aceite
- ▶ 1 rebanada de pan
- ▶ 50 g de almendras tostadas
- ▶ 3 dientes de ajo
- ▶ Perejil

PREPARACIÓN

- ▶ Sumerge las almejas en agua y sal (1-2 h) para que suelten toda la arena. Seguidamente, limpia y sala todo el pescado.
- ▶ A continuación, prepara el *fumet* o caldo blanco con morralla (peces menudos) o espinas. No uses vísceras de pescado, ya que quedaría amargo y turbio.
- ▶ En una olla con agua fría, introduce todos los ingredientes a fuego vivo. A medida que hierva, ve retirando la espuma y añade un poco de agua fría. Deja

Receta *Peso Perfecto*



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- ▶ 4 rodajas gruesas de rape
- ▶ 4 rodajas gruesas de merluza
- ▶ 4 gambas grandes
- ▶ 8 mejillones
- ▶ 500 g de almejas
- ▶ 150 g de patatas
- ▶ 2 cucharadas soperas de aceite
- ▶ 3 cucharadas soperas de vino blanco seco con menos de 11° de alcohol
- ▶ 1 cucharada soperas de harina
- ▶ Sal

INGREDIENTES PARA EL 'FUMET'

- ▶ 1 cebolla
- ▶ 1 ramita de apio
- ▶ 1 zanahoria grande
- ▶ ½ kg de morralla

RESTO DE INGREDIENTES

- ▶ 1 cucharada soperas de aceite
- ▶ 20 g de almendras tostadas
- ▶ 3 dientes de ajo
- ▶ Perejil
- ▶ Pimienta negra molida

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Receta tradicional

866 Kcal
por ración

50% proteínas

34% lípidos

16% carbohidratos

Receta *Peso Perfecto*

595 Kcal
por ración

271 Kcal
menos

57% proteínas

30% lípidos

13% carbohidratos

que vuelva a hervir 30 minutos y reserva.

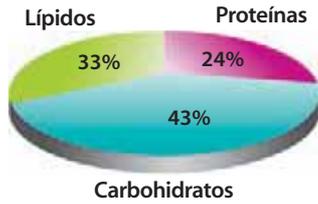
- ▶ En una cazuela aparte, de barro, pon a calentar aceite y fríe los ajos con una rebanada de pan. Seguidamente, con la ayuda de un mortero, pica el pan frito con los ajos, añade las almendras, el perejil, 1 cucharada de harina y un poco de aceite del que hemos utilizado para freír el pan, además de un poco de *fumet*.
- ▶ Mezcla todo bien y vierte de nuevo a la cazuela de barro para sofreírlo todo

a fuego lento. Seguidamente, añade todo el *fumet* y las patatas cortadas a dados.

- ▶ Con las patatas a medio cocer, añade el pescado, previamente enharinado y pasado por la sartén con un poco de aceite (sellado). Rectifica de sal si fuera necesario. A continuación, añade el vino blanco, las gambas, las cigalas, los mejillones y las almejas. Tapa la cazuela y deja cocer a fuego lento durante 15 minutos.



Dieta 14 días



ENERGÍA
1.421 kcal = 5.940 kJ
(media: 14 días)

FIBRA CONTRA EL ESTREÑIMIENTO

Tanto al inicio del verano como en la vuelta al trabajo y rutina diaria, hay un cambio en nuestras costumbres que puede favorecer el estreñimiento. Esta dieta nos ayudará a regular el tránsito intestinal, gracias a los beneficios de estos alimentos:

- ▶ Kiwi: contiene fibras solubles e insolubles que le dan a esta fruta un efecto laxante suave.
- ▶ Ciruela: la ciruela tiene 2,1g/100 g de fibra. Se puede comer tanto fresca como desecada, y su uso continuado favorece la movilidad intestinal.
- ▶ Papaya y piña: la papaya (1,9 g/100 g de fibra) mejora el tránsito intestinal. Además, contiene papaína (enzima) que favorece la digestión. Igualmente, la piña con su alto contenido en agua y aporte de fibra mejora el tránsito.
- ▶ Sandía: es la fruta con más agua (93%). Por ello, es ideal para aquellas personas a quienes les cuesta beberla.
- ▶ Espinacas y espárragos: ambas, con contenidos en fibra de 1,8 g/100 g y 1,5 g/100 g de fibra, respectivamente, tienen un efecto ligeramente laxante.
- ▶ Alcachofa: una de las verduras con más fibra (10,8 g/100 g).
- ▶ Pasta, arroz y pan integral: la harina de trigo integral aporta 12,2 g de fibra. En cambio, estos alimentos de harina blanca sólo aportan 2,7 g de fibra.

CONSEJOS GENERALES

- ▶ La cantidad aconsejada de fibra diaria es de 25-35 g. Evita tanto su déficit como su exceso.
- ▶ Aumenta el consumo de frutas y verduras crudas.
- ▶ Toma la fruta entera, con piel.
- ▶ Bebe 1,5-2 l de agua diarios.
- ▶ Consume 1 día de legumbre a la semana y otro de pasta y/o arroz integral (por su aporte en fibra). El pan también es preferible consumirlo integral.
- ▶ Realiza ejercicio físico.

1ª semana

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Leche desnatada con café o descafeinado 2 biscotes integrales con queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Leche desnatada con café o descafeinado 3 galletas PEIPAKOA BAMBOU 	<ul style="list-style-type: none"> Leche desnatada con café o descafeinado 2 biscotes integrales con pavo
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> 2 kiwis 	<ul style="list-style-type: none"> 2 ciruelas 	<ul style="list-style-type: none"> 2 rodajas de piña
Comida	<ul style="list-style-type: none"> Berenjena asada Pollo a la plancha con limón y eneldo Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes salteadas (ajo, vinagre, pimienta dulce) Hamburguesa de ternera con aros de cebolla Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> Pimiento rojo, berenjena y cebolla al horno Lentejas salteadas con jamón serrano y verduras (cebolla, zanahoria, tomate) Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> 2 rodajas de sandía 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pera 	<ul style="list-style-type: none"> 2 ciruelas y una botella de PEIPAKOA BIRREGULARIS
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Tomates aliñados Tortilla de champiñones (2 claras y 1 yema) Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de melón (melón, cebolla, yogur desnatado, menta) Papillota de bacalao con verduras INFUNAT LAX 	<ul style="list-style-type: none"> Espárragos verdes Calamar a la plancha con ajo y perejil Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA

2ª semana

Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Leche desnatada con café o descafeinado 2 biscotes integrales con pavo 	<ul style="list-style-type: none"> Leche desnatada con café o descafeinado 3 PEIPAKOA BAMBOU 	<ul style="list-style-type: none"> Leche desnatada con café o descafeinado 2 biscotes integrales con queso fresco
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> 2 rodajas de piña 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 papaya 	<ul style="list-style-type: none"> 2 rodajas de sandía
Comida	<ul style="list-style-type: none"> Sopa fría de sandía (sandía, menta, yogur, zumo de 1 limón) Pollo a la pimienta negra Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de endivias con manzana y queso fresco Carpaccio de ternera con vinagreta de mostaza Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de judía blanca (judía blanca y picadillo de pimiento rojo y verde, cebolla, tomate y atún al natural) Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> 2 ciruelas 	<ul style="list-style-type: none"> 2 kiwis y una botella de PEIPAKOA BIRREGULARIS 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pera
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Espinacas salteadas con jamón serrano Merluza al horno con limón Infusión INFUNAT LAX 	<ul style="list-style-type: none"> Montaditos de berenjena y tomate al horno Tortilla de espárragos verdes Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomate con queso fresco Sepia a la plancha Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA

para combatir el estreñimiento

Alto porcentaje de fibra y 0% de azúcar añadido



JUEVES

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

- 1/2 papaya



- Ensalada de brócoli con tomate
- Conejo asado con hierbas provenzales
- Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA

- 2 kiwis



- Menestra de verduras
- Revuelto de ajos tiernos (2 claras y 1 yema)
- Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA

VIERNES

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



- Zumo de naranja (sin colar)

- Gazpacho con picatostes de verduras
- Salmón con champiñones

- Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA

- 1 pera



- Brochetas de pollo con piña y cebolla (a la plancha)

- INFUNAT LAX



SÁBADO

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

- 2 rodajas de sandía



- Coliflor hervida con vinagreta
- Pasta integral con gambas y verduras (espinacas, cebolla, champiñones)

- Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA

- 2 ciruelas y una botella de PEIPAKOA BIRREGULARIS



- Tostada de pan integral con verduras al horno y bacalao desmenuzado

- Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA

DOMINGO

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

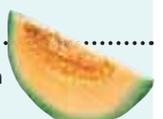
- 1/2 papaya



- Crema fría de calabacín
- Bistec de ternera con pimientos a la plancha

- Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA

- 2 rodajas de melón



- Corazones de alcachofa
- Rollitos de fiambre de pavo con queso de untar light, espárrago blanco, zanahoria y cebollino

- Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA

- Leche desnatada con café o descafeinado
- 3 PEIPAKOA BAMBOU



- 1 pera



- Ensalada verde con higos
- Brochetas de pavo con cebolla

- Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA

- 2 rodajas de melón



- Rodajas de calabacín gratinadas (queso bajo en grasa)
- Conejo a la plancha

- Infusión INFUNAT LAX

- Leche desnatada con café o descafeinado
- 2 biscotes integrales con pavo

- 2 rodajas de piña



- Espárragos blancos con zanahoria
- Filete de buey al vino tinto

- Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA

- 2 ciruelas y una botella de PEIPAKOA BIRREGULARIS



- Zumo de tomate
- Omelette de verduras salteadas (1 yema y 2 claras)

- Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA



- Leche desnatada con café o descafeinado
- 3 PEIPAKOA BAMBOU

- 1/2 papaya



- Ensalada de canónigos y rábanos
- Sardinas a la plancha

- Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA

- 2 kiwis



- Ensalada de gambas (lechuga picada, tomate, palmitos, piña, gambas y clara de huevo duro)

- Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA

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

- 2 rodajas de melón

- Licuado de manzana y pera
- Arroz integral con verduras

- Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA

- 2 rodajas de sandía



- Pimientos asados
- Bacalao al horno con cebolla

- Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA

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

EMPIEZA EL CURSO
CON **ENERGÍA**

LA FATIGA, EL CANSANCIO, LA SEQUE-
DAD DE LA PIEL, LA FRAGILIDAD DEL
PELO Y LAS UÑAS... TODO ELLO
PUEDE SER UNA SEÑAL QUE ALERTA
DE UNA BAJADA DE NUESTRAS DE-
FENSAS. DESCUBRE CÓMO FUNCIONA
TU SISTEMA INMUNOLÓGICO Y CÓMO
PUEDES "ALIMENTARLO" MEJOR.

TEXTO SANDRA UBÍA (DOCTORA EN MEDICINA) FOTOS AGENCIAS

Hay épocas en las que ya sea por
estrés, falta de sueño, mala ali-
mentación, estado anímico o por
una combinación de varios factores,
nuestras defensas bajan. Pero con una
correcta alimentación y algunos cuida-
dos básicos, podemos reforzarlas.

Para combatir las infecciones, nuestro
organismo posee defensas de barrera
externas, como son la piel y las mucosas.
La primera no solo recubre nuestro

cuerpo protegiéndolo de las agresiones
externas (luz solar, agentes químicos,
etc.), sino también de patógenos que
quieren penetrar en tejidos más inter-
nos. Formada por varias capas (epider-
mis, dermis y subdermis), contiene raí-
ces del pelo, queratinas, glándulas
sudoríparas y sebáceas que también for-
man parte de esta barrera defensiva.

Nuestra segunda barrera estructural
de defensa son las mucosas. Estas mem-

Y ALIMENTA TUS DEFENSAS

microbios y otros cuerpos extraños). O las células llamadas caliciformes, que segregan una mucosidad encargada de atrapar microbios y partículas de polvo.

DEFENSAS ANTIMICROBIANAS.

También tenemos defensas antimicrobianas como los lisozimas, sustancias naturales presentes en la saliva y las lágrimas que ayudan a eliminar gérmenes presentes en la boca y en la superficie ocular. La saliva ayuda a eliminar ciertos gérmenes, mientras que las lágrimas lubrican el ojo y minimizan el riesgo de infecciones.

Y otro de nuestros mecanismos defensivos son los "microorganismos buenos". Ejemplo de ello es la flora intestinal, que nos protege de infecciones del tracto digestivo, potencialmente muy graves. En este sentido, ciertos alimentos y complementos, como los lácteos y sus derivados, ayudan a renovar más rápidamente y mantener en buenas condiciones la flora intestinal.

DEFENSAS INTERNAS. Cuando las defensas externas fallan, se ponen en marcha las denominadas "defensas internas" y entra en funcionamiento nuestro sistema inmunológico, compuesto por diferentes tipos de células y proteínas.

Todos los componentes de nuestro sistema inmunológico están preparados para reconocer cuerpos extraños (antígenos) y reaccionar contra ellos. Cuando el cuerpo detecta antígenos se induce una respuesta inmunitaria con la formación de anticuerpos, como forma de defensa. Los anticuerpos, también denominados inmunoglobulinas, son usados por el sistema inmunológico para identificar y neutralizar estas sustancias extra-

Si reducimos las grasas de la dieta, aparte de bajar de peso aumentamos nuestra respuesta inmune

EL AJO: ANTIBIÓTICO NATURAL

► El ajo, además de ser un ingrediente esencial en la dieta mediterránea y uno de los alimentos más saludables, es uno de los mejores antisépticos, antibióticos y antimicóticos naturales que existen. Por ello es un excelente aliado contra las infecciones. Asimismo, es un excelente depurativo; ayuda a eliminar toxinas del organismo y contribuye a la formación y regeneración de nuestra flora intestinal. ○

branas húmedas, que revisten algunos elementos de nuestro cuerpo (vías respiratorias, genitourinarias, tubo digestivo...), tienen una función similar a la piel: evitan la entrada de patógenos y, por tanto, las infecciones.

Además de la piel y las mucosas, contamos con una serie de barreras mecánicas. Un ejemplo son los cilios del aparato respiratorio (o pequeños pelitos que, con sus rápidos movimientos, arrastran los



ñas al cuerpo. Si reconocen organismos extraños se unen a ellos e inician una cadena de reacciones para destruirlos.

DIETA SANA Y EQUILIBRADA. Tanto por exceso como por defecto de calorías, la ingesta de alimentos tiene una gran influencia en la actividad inmunológica. **►** Un aporte excesivo de calorías reduce la respuesta de nuestro sistema inmune

frente a las infecciones. Si reducimos las grasas de la dieta, aparte de bajar de peso aumentamos nuestra respuesta inmune minimizando el riesgo de infecciones.

► El buen mantenimiento del sistema inmunológico requiere un consumo equilibrado de todas las vitaminas y minerales necesarios. Para ello, hay que asegurarse de seguir una dieta equilibrada que incluya una gran variedad de ali-

mentos en las cantidades necesarias.

► Hay alimentos que refuerzan nuestras defensas; uno de los grupos más completos en este sentido son los fermentos lácteos y sus derivados.

► Hábitos como realizar ejercicio físico de manera regular, dormir las horas necesarias o alternar baños fríos y calientes estimulan la circulación sanguínea y linfática, fortaleciendo nuestras defensas. ■

LA MEJOR DESPENSA PARA TUS DEFENSAS

1 VITAMINA C.

Aumenta la producción de interferón, una sustancia celular que impide a una amplia gama de virus provocar infecciones, por lo que potencia la inmunidad. Además, esta vitamina es necesaria para formar el colágeno, un componente esencial de las membranas de las células, lo que contribuye a mantener las barreras naturales contra las infecciones. La contienen: kiwi, mango, piña, naranja, limón, melón, fresas, bayas, pimiento, tomate, verduras de la familia de la col, frutas y hortalizas en general.



transforman en vitamina A. Los carotenoides están presentes en las verduras de hoja verde o coloración rojo-anaranjado (como las zanahorias) y en algunas frutas (albaricoques, cerezas y melocotón).

4 VITAMINAS DEL GRUPO B. Su carencia disminuye la producción de anticuerpos. Multitud de alimentos contienen el complejo vitamínico B. Por ejemplo: verduras, fruta fresca, frutos secos, cereales y legumbres, así como carne y vísceras, pescado y marisco, huevos y productos lácteos.



inmunológica. El hígado y otras carnes rojas (especialmente la de buey), el pescado, el huevo y los productos lácteos son grandes fuentes de hierro a las que puedes recurrir para reforzar este aporte mineral.



7 ZINC. Su carencia en el organismo puede afectar a niños, jóvenes, embarazadas, mujeres lactantes, personas de edad avanzada y a quienes realizan dietas muy estrictas o bajas en calorías. El tabaco también disminuye las cantidades de zinc del organismo. Su déficit afecta fundamentalmente a los órganos productores de linfocitos y, por tanto, a nuestra respuesta inmunológica. Lo contienen: marisco y pescado, el hígado, los quesos curados, las legumbres y los frutos secos, algunos cereales completos, las carnes rojas, los huevos y los lácteos.



2 VITAMINA E. Diversos estudios científicos demuestran los beneficios que esta vitamina aporta a nuestra respuesta inmunológica. La contienen algunos tipos de aceite (principalmente, el de germen de trigo, soja y oliva), el germen de cereales o los cereales de grano entero (pan, arroz y pastas alimenticias integrales), los vegetales frescos o hervidos de hoja verde, y algunos frutos secos (como las nueces, las avellanas y las almendras).



5 FLAVONOIDES. No se consideran exactamente nutrientes, sino que son sustancias propias de plantas que ejercen como colorantes y poseen una acción antioxidante. Están presentes en numerosos vegetales, algunos de los cuales potencian la acción de otras vitaminas como, por ejemplo, la vitamina C. Verduras de la familia de la col, otras verduras de hoja verde, los frutos rojos y los cítricos son fuente de flavonoides.



3 VITAMINA A. Tiene un papel esencial en la prevención de las infecciones y en el mantenimiento de la integridad de la superficie de nuestras mucosas. Alimentos como el hígado, la mantequilla, la nata, el huevo y lácteos completos como la leche entera o los yogures –fundamentalmente no desnatados–, contienen vitamina A. También los alimentos con betacarotenos, cuando el organismo lo requiere, se



6 HIERRO. Su déficit, relativamente frecuente en mujeres jóvenes y embarazadas, disminuye la proliferación celular y nuestra respuesta

8 SELENIO. Este elemento destaca por su actividad bactericida. Si está bajo, disminuye la capacidad de atacar a las bacterias y, por lo tanto, también la respuesta de los anticuerpos frente a ciertos tóxicos y el desarrollo de linfocitos. Alimentos ricos en selenio son la carne, el pescado, el marisco, los cereales, los huevos, las frutas y las verduras. ○



LA MEJOR DEFENSA



Protégete del otoño y activa tus defensas



INMUNAT es un complemento alimenticio elaborado a base de Fructooligosacáridos (FOS), Shiitake y Espárrago. Los **FOS** y el **shiitake** potencian las defensas del organismo y el **espárrago**, rico en sales potásicas, favorece la eliminación de líquidos y es un aliado en el control de peso.



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

www.naturhouse.com

DE VENTA EXCLUSIVA EN LOS CENTROS **NATUR HOUSE**

MEJORA TU ZONA GAP

GLÚTEOS, ABDOMINALES Y PIERNAS

LUCIR UNAS PIERNAS BONITAS, UNOS GLÚTEOS FIRMES Y UN VIENTRE PLANO ES UN GRAN DESEO PARA LA MAYORÍA DE NOSOTROS. PARA EJERCITAR ESE TRIÁNGULO DEL CUERPO QUE SE RESISTE A ESTAR FIRME, CONVIERTE EL GAP EN LA BASE DE TU ENTRENAMIENTO. TEXTO D. G. DOMÉNECH FOTOS AGENCIAS ILUSTRACIONES MARCOS BALFAGÓN /ESPASA

El sedentarismo de nuestro estilo de vida actual, derivado de trabajos menos físicos, afecta directamente a nuestra figura. Este tipo de vida fomenta la acumulación de grasas en el cuerpo, en especial en el tren inferior (de cintura hacia abajo), con una mayor incidencia en las mujeres. Como consecuencia de la falta de actividad, la piel se vuelve flácida, se fomenta la mala circulación de la sangre y se pierde tono muscular.

Para contrarrestar estos efectos, los gimnasios proponen planes de entrenamiento que actúan directamente sobre esta parte del cuerpo, la denominada zona GAP: glúteos, abdomen y piernas.

¿EN QUÉ CONSISTE EL GAP? Se trata de una serie de ejercicios básicos y fáciles específicamente diseñados para trabajar el tren inferior y fortalecerlo. Las sesiones tienen una duración aproximada de una hora, en la que un monitor dirige los ejercicios. Las clases acostumbra a ser grupales y, para que no resulten monótonas, suelen complementarse con otras actividades como el aeróbic o los steps. Hacer GAP es una de las mejores fórmulas para conseguir unos glúteos de revista o unas piernas bien definidas.

¿CON QUÉ FRECUENCIA? Si se quieren observar resultados, la recomendación es hacer GAP al menos dos horas a la semana, tiempo en el que, pasadas unas sesiones, se empieza a observar cómo se fortalecen las piernas, una mayor definición en los glúteos y un vientre más plano.

En cuanto a la cadencia, hay que tener en cuenta que, mientras que una sesión a la semana no es suficiente para obtener buenos resultados, entre los principiantes más de dos horas semanales puede suponer una sobrecarga en la zona GAP.

UNA CLASE, PASO A PASO. Una sesión de GAP se suele estructurar en las siguientes partes: en primer lugar, hay un calentamiento de unos diez minutos que sirve para preparar el cuerpo para la actividad. De este modo, la intensidad del ejercicio va aumentando de manera progresiva y la musculatura va tomando temperatura paulatinamente. Así se evita así el riesgo de lesiones.

SI PRACTICAS GAP EN CASA, PONTE MÚSICA ANIMADA PARA MARCAR EL RITMO DE LOS EJERCICIOS Y PROCURA QUE SU ORDEN SEA SIEMPRE EL MISMO

A continuación, se realiza un trabajo cardiovascular de unos 25 minutos, al que le siguen los ejercicios localizados. Éstos actúan sobre la zona GAP y suelen durar otros 25 minutos. Los ejercicios se deben hacer en series de 30 repeticiones y en lo posible sin pausas entre uno y otro para elevar la intensidad, y exigir al músculo un esfuerzo mayor.

Por último, se hacen los estiramientos. Para evitar de nuevo lesiones y sobrecargas musculares innecesarias, se estiran las zonas musculares que se han trabajado mediante ejercicios de relajación

ASPECTOS A TENER EN CUENTA:

- ▶ No bajes la guardia durante el entrenamiento y mantente siempre hidratado. Durante la sesión de GAP ten una botella de agua a tu lado.
- ▶ No hace falta "hacerse" el héroe o la heroína en las primeras sesiones, ya que el ritmo de exigencia es medio-alto. Date de margen un par de semanas para que puedas acondicionarte a la clase antes de pretender hacer todos los ejercicios al 100%. Por si no lo sabías, al mejorar progresivamente también obtienes mejores resultados.
- ▶ Sigue siempre las indicaciones del monitor que dirija la actividad. Te ayu-

dará a evitar lesiones y a no forzar ninguna zona del cuerpo.

▶ Tanto en casa como en el gimnasio, no te olvides de hacer el calentamiento ni acabes la sesión sin estirar. Saltarse estos dos pasos puede ser sinónimo de lesión.

▶ Si practicas GAP en casa, ponte música animada para realizar tus clases. Te ayudará a marcar el ritmo de los ejercicios.

▶ Asimismo, en casa, intenta que el orden de los ejercicios sea siempre el mismo.

▶ Si padeces algún problema cardíaco, hipertensión o lesiones de espalda no es recomendable que hagas este tipo de actividad sin la prescripción de tu médico y la supervisión de un profesional.

Además de estas indicaciones, seguir algunas pautas incide en los beneficios de esta práctica: toma el sol con moderación pues, en exceso, daña las fibras elásticas y agrava la piel de naranja. No permanezcas mucho rato sentado y evita tanto la ropa como el calzado muy ajustados.

MATERIALES COMPLEMENTARIOS.

En los gimnasios se utilizan materiales y máquinas que ayudan a incrementar los resultados y a hacer las clases más dinámicas (aunque si practicas GAP en casa, no es necesario ningún material).

El GAP puede realizarse con o sin pesas, aunque la idea es que el esfuerzo

sea progresivo para lograr el objetivo planteado y evitar lesiones. En algunos centros deportivos utilizan lastres en los tobillos para aumentar la intensidad del ejercicio y mejorar la tonificación de todas las zonas. En otros, se recurre a steps, bandas elásticas, pelotas, mancuernas...

RESULTADOS Y BENEFICIOS. Practicar GAP aporta muchos beneficios directos en el tren inferior, aunque también repercute en otros aspectos de nuestro cuerpo. Éstos son los más relevantes:

▶ Ayuda a recuperar y definir la silueta.

▶ Tonifica la zona de los glúteos, las piernas y el abdomen en un tiempo menor que el de otras rutinas para lograr los mismos resultados.

▶ Actúa sobre la musculatura de la espalda, por lo que contribuye a la corrección de desviaciones de columna y mejora la postura corporal general.

▶ Incrementa la fuerza en la zona de los glúteos, abductores, cuádriceps, isquiotibiales y gemelos.

▶ Evita y previene la incontinencia urinaria.

▶ Mejora la circulación de la sangre.

▶ Aumenta la resistencia física.

▶ Es un eficaz desestresante.

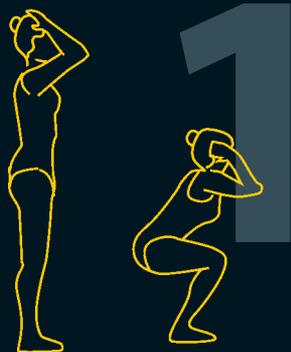
▶ Ayuda a conciliar el sueño.

▶ Fomenta el espíritu de superación y la confianza en uno mismo. ■



TABLA DE EJERCICIOS

1. SENTADILLA. Desde la posición inicial de pie –con los pies separados en paralelo a la anchura de los hombros y las manos en la cabeza–, flexiona las rodillas de modo que tus piernas hagan un ángulo de 90°. Mientras vas bajando el tronco, la espalda debe permanecer siempre recta. Realiza 3 series de 8 sentadillas.

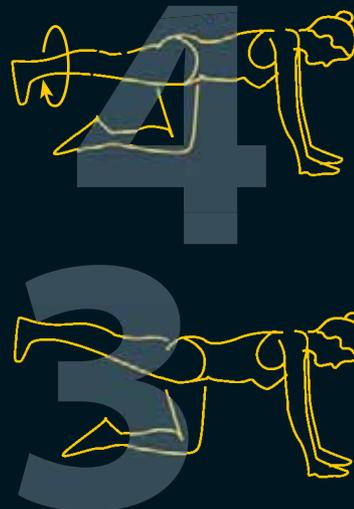


2. ZANCADA ATRÁS. De pie, con los pies casi juntos, lleva el pie derecho lo más atrás que puedas y flexiona la pierna izquierda. Realiza este movimiento 12 veces y cambia de pierna. Haz 3 series.



3. PATADA DE GLÚTEO. A cuatro patas, eleva una pierna de modo que quede alineada con el tronco. Suavemente, realiza rebotes hacia arriba. Haz 3 series de 12 repeticiones con cada pierna.

4. CÍRCULOS DE GLÚTEOS. En la posición de cuatro patas, eleva una pierna de manera que quede en línea recta con el tronco y ves trazando círculos con la punta del pie. Realiza 3 series de 12 repeticiones con cada pierna. ○



EL BAMBÚ

UN EXTRA DE FIBRA EN TU ALIMENTACIÓN

EL ÉXITO DE LA COMIDA ASIÁTICA Y LA BÚSQUEDA DE ALIMENTOS QUE NOS ASEGUREN EL APOORTE NUTRICIONAL NECESARIO SIGUIENDO UNAS PAUTAS SALUDABLES HAN AYUDADO A DIFUNDIR EL BAMBÚ. ESTA CAÑA, BAJA EN CALORÍAS Y CON UN ALTO CONTENIDO EN FIBRAS Y MINERALES DE CONSUMO, ES MUY ACONSEJABLE PARA EL EQUILIBRIO DE NUESTRO ORGANISMO. ¡DESCÚBRELA!

TEXTO AURORA CAMPANY FOTOS AGENCIAS

El bambú, una caña de la familia de las gramíneas que se cultiva básicamente en Asia –de donde es originaria– y en algunas zonas de América Latina, es uno más de los alimentos que el interés por la alimentación asiática ha acabado por incorporar a nuestra dieta.

Si en nuestra cultura hasta hace poco el bambú no era más que una caña que se utilizaba con fines decorativos, destinada a la fabricación de muebles ligeros y de exterior, y también el alimento principal de pandas y elefantes, ahora es ya un nutriente aceptado básicamente entre los amantes de la cocina asiática y por todos quienes apuestan por una alimentación saludable.

BENEFICIOS NUTRICIONALES. La cocina china ha sido la principal difusora del uso de brotes tiernos del bambú como alimento, que son considerados saludables por su alto contenido en fibra y su baja aportación calórica. Pero no son éstos los únicos beneficios nutricionales del consumo del bambú; esta caña está también considerada como un importante remineralizante por su alto contenido en silicio, que la hace muy recomendable para personas desmineralizadas o que sufren de problemas osteoarticulares (artrosis, artritis, reumatismos, descalcificación, etc.) ya que colabora en la síntesis del colágeno, lo que favorece la salud de los huesos y cartílagos.

Por otra parte, dado su alto porcentaje de fibra, el bambú tiene un efecto saciante, muy favorable en dietas de adelgazamiento; esa misma fibra le confiere su poder laxante, favoreciendo el tránsito intestinal. Además, es bajo en calorías y su aporte de fibra disminuye la capacidad de absorción de grasas y azúcares por parte del organismo, favoreciendo los procesos de adelgazamiento.

Este arbusto, el más alto del mundo –puede llegar a alcanzar los 10 metros de altura–, ha sido utilizado asimismo y durante generaciones en los países asiáticos como paliativo de diversas enfermedades, dado que se le reconocen múltiples propiedades beneficiosas para la salud. Sus hojas, por ejemplo, tomadas en infusión tonifican el estómago y ayudan a tratar problemas gástricos e intestinales, actuando básicamente como antiespasmódico y antidiarreico. De ahí que también se considere útil para matizar los dolores de la menstruación y para regularla. Además, gracias a sus propiedades germinicidas, la misma decocción de las hojas actúa contra los parásitos intestinales y ayuda a curar las úlceras.

Por otra parte, en tanto que antiespasmódico, es un buen remedio para paliar las crisis asmáticas, los espasmos bronquiales y otros trastornos respiratorios. También se le reconoce al bambú su capacidad para reducir los riesgos cardiovasculares, gracias a que disminuye el colesterol y su contenido en potasio ayuda a nivelar la presión arterial. Finalmente, como otros vegetales, posee propiedades antioxidantes que mitigan el envejecimiento y el riesgo de sufrir un proceso cancerígeno.

ALIMENTO CON FUTURO. Las propiedades de la caña de bambú y las condiciones de su crecimiento le convierten en

CÓMO COCINARLO

- ▶ Puedes encontrar brotes de bambú frescos en cualquier comercio de alimentación asiático, así como en las zonas específicas con las que hoy cuentan muchas grandes superficies.
- ▶ También pueden comprarse en conserva aunque, como sucede con cualquier hortaliza o verdura, sólo consumiéndola fresca podrá apreciarse todo su aroma y sabor.
- ▶ Se trata de un alimento que por preparación, y también por sabor –comparten un delicioso punto amargo–, es muy similar a los espárragos.
- ▶ En primer lugar, debes desechar las hojas exteriores, cortar la base y ponerlo a cocer en agua salada

durante unos 20 minutos.

A continuación, podrá pelarse hasta que veas la forma escalonada del corazón de la caña. Una vez ahí, puedes cortarlos a cuartos, a tiras, rodajas... en función del plato al que quieras incorporarse.

▶ Habitualmente, suele añadirse en tiras finas en salteados junto a otras verduras (al estilo de la cocina wok).

▶ También puede cortarse en rodajas para, por ejemplo, cocinar uno de los platos chinos más difundidos internacionalmente: ternera con bambú y setas. ○



OTROS MODOS DE CONSUMIRLO

► Aunque lo más habitual es consumir los brotes tiernos de esta planta –son especialmente apreciados los nudos de los tallos–, el consumidor puede también aprovechar las propiedades del bambú tomando infusiones de sus hojas, ingiriendo comprimidos de fibra de bambú (lo que suele indicarse a aquellas personas que presentan bajas tasas de mineralización), o bien al consumir algunos de los productos elaborados que utilizan como componente la fibra de bambú. Pueden ser zumos, galletas, salsas, bollería... En platos de la cocina asiática más tradicional se utilizan también las flores y las hojas de este arbusto. ○

¿QUÉ NOS APORTAN 100 GRAMOS DE BAMBÚ?

Del análisis de 100 g de caña de bambú se desprende que casi el 90% de su contenido es agua, un 3,9% de su composición son proteínas, 0,5% grasas y 5,7% carbohidratos.

En cuanto a minerales aporta: calcio, fósforo, hierro y silicio. Otros de sus componentes son la vitamina C, la riboflavina (vitamina B2), la tiamina (o vitamina B1). ○

un alimento idóneo para hacer frente a las necesidades nutricionales de un planeta cada día más poblado.

En primer lugar, cabe destacar que la especie crece de forma silvestre y también se cultiva básicamente en Asia y América Latina, dos de las zonas geográficas de la Tierra con mayores tasas de crecimiento poblacional. Además, se trata del arbusto con el crecimiento más rápido del mundo, a un ritmo un tercio más rápido que los árboles, lo que supone un crecimiento de hasta 20 cm diarios. Ello permite que, a los dos o tres años de su plantación, ya pueda practicarse la primera tala, cuando otras leñosas demandan más de 10 años. Hay que añadir que su veloz crecimiento lo hace idóneo para reforestar con rapidez áreas devastadas o taladas, y que la planta se

reproduce un año tras otro sin necesidad de ser replantada.

Por otra parte, la especie es muy apreciada por sus valores medioambientales, ya que, además de ser perfecta para la repoblación de áreas verdes, genera cuatro veces más oxígeno que otras especies vegetales, protege de los rayos ultravioletas gracias al espesor que llegan a alcanzar las plantaciones, purifica la atmósfera y, como absorbe una gran cantidad de anhídrido carbónico, contribuye a la disminución del efecto invernadero.

Asimismo, es muy resistente a las lluvias torrenciales, tan habituales y devastadora sobre todo en el continente asiático –en época de monzones, puede llegar a crecer hasta un metro de altura diario–. Por último, para cultivar bambú no son necesarios pesticidas, herbicidas ni fertilizantes ya que, al crecer en los márgenes de ríos, pantanos, etc., toma de la tierra el abono natural que necesita. ■

Dado su alto porcentaje de fibra, el bambú tiene un efecto saciante muy favorable en dietas de adelgazamiento



Suscríbete a

PESO PERFECTO

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) 55/12

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.



FORTALECE TU CABELLO Y SANÉALO TRAS EL VERANO

DESPUÉS DE LA TEMPORADA ESTIVAL, NUESTROS CABELLOS SE SOMETEN A EXAMEN. Y POCOS PASAN LA PRUEBA. CON LA AYUDA DE PRODUCTOS REPARADORES, UN BUEN CORTE Y LA MAGIA DEL COLOR CONSEGUIRÁS VOLVER A DISFRUTAR DE UNA MELENA MÁS SANA Y BONITA. TOMA BUENA NOTA.

TEXTO ROSA GIRONA FOTOS KÉRASTASE / AGENCIAS

Lo más frecuente a la vuelta de las vacaciones es mirarnos al espejo y ver cómo nuestro cabello aparece muy deteriorado. Y es que factores tan decisivos como el sol, el cloro, y la sal acaban pasando factura, dejándolo más encrespado y reseco. También puedes comprobar que el color se ha ido apagando y que el corte –impecable antes de las vacaciones– ha dado paso a algunas puntas abiertas y asimetrías que necesitan un retoque. ¿Qué puedes hacer? Conviene poner en práctica lo antes posible un plan de puesta a punto para recuperar tu cabello. Un plan que... ¡funciona! Aunque ahora te lo veas muy mal, incluso el cabello más estropeado puede recobrar naturalidad y belleza siguiendo estos consejos.

MEDIDAS DE CHOQUE. Según los expertos, son cinco los problemas que afectan a la mayoría de los cabellos dañados, y sobre los que tendremos que

actuar: puntas abiertas, falta de hidratación, fragilidad, falta de brillo y aspereza. Como medida de choque, es necesario reconstituir el cabello mediante tratamientos intensivos que reestructuren la fibra capilar. Lo conseguirás con champús hidratantes y nutritivos que combatan la sequedad, y acondicionadores que quitan aspereza a tu cabello y facilitan tanto el peinado como su desenredado.

Para acelerar la recuperación de la cutícula, es muy aconsejable incorporar en tu ritual de cuidado el uso de mascarillas capilares. Aplícala generosamente por todo el cabello, una vez limpio y seco con una toalla. Mejorarás el efecto de la mascarilla si te cubres el pelo con un gorro de plástico y lo envuelves con una toalla caliente.

EVITAR LA CAÍDA. La caída del cabello constituye otra gran preocupación estética, mayoritariamente en el hombre

pero también en la mujer. Perdemos unos 100 cabellos diarios; es algo normal que no debe alarmarnos. Si esta pérdida es mayor y persiste en el tiempo es cuando deben buscarse soluciones para frenarla.

Los tratamientos locales anticaída frenan la pérdida capilar, estimulan el crecimiento del cabello al tiempo que lo nutren y reparan. Puedes adquirirlos en forma de champú, tónicos y concentrados en ampollas. Para potenciar su eficacia se aconseja acompañarlos de masajes del cuero cabelludo. ■

CABELLOS MÁS SANOS DESDE EL INTERIOR

► La alimentación incide directamente en la salud del cabello. Tras las vacaciones y sus posibles extras, hay que volver a una alimentación más sana, que incluya un mayor aporte de vitaminas y minerales. Para ello, aumenta el consumo de verduras crudas, cereales, frutos secos y frutas. Como complementos específicos para fortalecer el cabello podemos incorporar la lecitina de soja y la levadura de cerveza. Notarás sus resultados con un cabello más sano y fuerte. ○

1



2



3



6



4



5



7



9



10



8



11

12



APUESTA POR COLORES NATURALES

► Una vez recuperada la estructura de tu pelo, lo demás es sencillo. Necesitas un corte favorecedor a manos de tu estilista, y un tratamiento de color que intensifique el brillo natural de tu cabello y lo recargue de energía. Para que el cambio de estilo sea más evidente, redefine tu color con un tono más oscuro del que llevabas en verano. Importante: utiliza siempre tintes de calidad que garanticen el cuidado de tu cabello. Éste es el caso del Tinte Natural con Extracto de Algas y de Plantas, de Algologie. Se trata de un tinte-crema con acción suavizante y sin amoníaco, que respeta el cabello y el cuero cabelludo. Posee un total de 15 tonos, desde el negro al rubio más claro (12,80 €). ○



PRODUCTOS QUE TRATAN Y FORTALECEN

1. **Champú Antiencrepamiento Suave Efecto Seda, de John Frieda.** Restaura las defensas naturales y evita el encrepamiento (9,19 €).
2. **Champú Shusu Sleek, de Shu Uemura.** Para cabellos encrepados y rebeldes. Purifica el cabello con suavidad, respetando el cuero cabelludo (34 €).
3. **Nutricerat Champú Tratante Ultra-nutritivo, de Ducray.** De textura untuosa, este champú nutre y reestructura el cabello que está muy seco y dañado (13,60 €).

REPARAN Y EMBELLECEN

4. **Mascarilla sin aclarado Hidrotex, de Zimberland.** Hidrata, desencrepa, desenreda y facilita el peinado, a la vez que fortalece los cabellos (12,60 €).
5. **Mascarilla Suave & Sedoso, de Herbal Essences.** Ayuda a que el cabello luzca natural e hidratado (4,49 €).
6. **Tratamiento instantáneo de Keratina, de Indola.** Con queratina hidrolizada, consigue un cabello sedoso, suave y sin enredos (13,30 €).

7. **24 horas Antiencrepamiento, de Pantene.** Sin necesidad de aclarar. Suaviza el pelo, dejándolo muy suave y brillante durante todo el día (3,75 €).

8. **Mascarilla Reparadora Cabello Seco y Dañado, de L'Occitane en Provence.** Para el cabello dañado por coloraciones o permanentes (23 €).

EL TOQUE FINAL

9. **Gold Oil Essence, de Montibello.** Aporta una rápida acción nutritiva e hidratante (19,50 €).
10. **Pack Hi Repair, de Salerm Cosmetics.** Queratina pura para el cabello. Se trata de un tratamiento completo que permite lograr un cabello más sano, fuerte y con cuerpo. En sólo tres pasos: *shampoo + mask + finish* (51,85 €).
11. **Moringa Inmortal + Oléo Complexe, de Kérastase.** El cabello dañado queda reparado y nutrido por este sérum de efecto instantáneo (34,90 €).
12. **Reparador de puntas, de Llongueras.** Nutre, refuerza y protege las puntas del cabello castigado o dañado desde la primera aplicación (11,95 €). ○

PACK PARA COMBATIR LA CAÍDA

► El pack Prevención Caída del Cabello, de Algologie, está aconsejado en caso de debilitamiento capilar. El pack incluye un champú con suero fitomarinero y un complemento nutricional cuyo complejo de vitaminas y minerales permite mantener un cabello bello, sano y fuerte (22,4 €). Sus efectos son inmediatos: estimula la microcirculación, remineralizando y oxigenando el cuero cabelludo. ○



GUAPAS

por dentro y por fuera

ES HORA DE RENOVARSE. LA NUEVA TEMPORADA NOS BRINDA PRENDAS Y ACCESORIOS BÁSICOS PENSADOS PARA ESTAR IMPECABLE EN CUALQUIER OCASIÓN, Y OTRAS MÁS ÍNTIMAS QUE, EN LOS LOOKS DE NOCHE O MÁS ATREVIDOS, PODRÁS INSINUAR SIN PROBLEMAS.

Gafas de sol
H&M
(9,95 €)



TEXTO REDACCIÓN FOTOS ARCHIVO



Jersey de punto
H&M
(49,95 €)

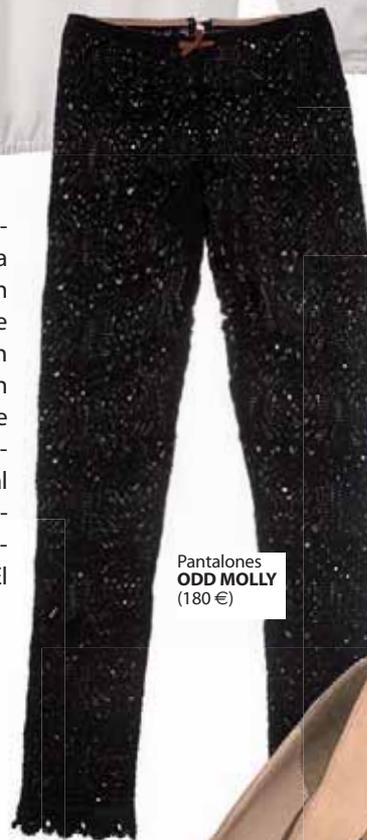
Blusa
VENCA
(14,95 €)

SIEMPRE PERFECTA. En este nuevo curso, toca renovar el guardarropa de forma inteligente. Lo mejor es hacerlo a la caza de piezas que son un buen fondo de armario: básicos que no pasan de moda, combinan con todo y siempre sientan bien. Top models como Kate Moss o Elle Macpherson lo saben, y son asiduas a estos total look monocromos conseguidos con trajes pantalón oscuros, pitillos, blusas blancas... El plus: detalles en contraste. ○

Bolso
BLANCO
(29,99 €)



Pantalones
ODD MOLLY
(180 €)



Vaqueros pitillo
PEAK PERFORMANCE
(110 €)



Zapatos
WWW.DOROTHYPERKINS.COM
(49 €)



Cartera
PROTEST
(30 €)



KATE
MOSS

ELLE
MACPHERSON



INFALIBLES Y
BÁSICOS

Corsé vintage
TRIUMPH
(www.triumph.com)

Sujetador y faja
moldeadora
TRIUMPH
(46,95 €
y 38,95 €)

BIENVENIDA, PIN-UP.

Sentirse guapa por dentro se refleja por fuera. Por eso, cada vez más, la lencería salta a las pasarelas y se abre paso, también, en tu armario como un elemento que puedes dejar sensualmente a la vista en los looks de noche gracias a las prendas con superposiciones y transparencias. Esta estética de diva y pin-up está encabezada por Dita Von Teese y tiene en modelos como Bar Refaeli, a una de sus mejores embajadoras. ¡Súmate a sus armas de seducción! ○

DITA
VON TEESE



Conjunto
VENCA
(22,95 €)



Conjunto
balconette
PROMISE
(40 €)



SEDUCCIÓN LENCERA

Blusón
semitransparente
PROTEST
(60 €)



Body
GOLDENPOINT
(29,90 €)



Sujetador
y pant
CHANTELLE
(61,90 €
y 25,90 €)



Conjunto con boxer
TRIUMPH
(www.triumph.com)

Top y culote
VENCA
(19,95 €)

BAR
REFAELI





RELACIONES TÓXICAS

CÓMO DETECTARLAS

PAREJA, AMIGOS, FAMILIARES Y JEFES QUE NOS INQUIETAN Y NOS ANGUSTIAN. ¿NOS CONVIENE PROLONGAR EL TRATO CON ELLOS? SER POSITIVO ES UNA ACTITUD ÚTIL PARA FRENAR COMPORTAMIENTOS 'VENENOSOS'. TEXTO I. C. GÓMEZ
ILUSTRACIONES RIKI BLANCO

Hay ciertas personas para las que nunca parece salir el sol y, lo que es peor, condenan a su entorno a esa eterna oscuridad. Como los vampiros, sí. No en vano el símil vampírico funciona a la perfección porque el pesimismo de esta gente agota nuestras energías, como si nos chuparan la sangre. Todos conocemos a algún vampiro emocional o, como hace dos décadas definió la psicóloga estadounidense Lillian Glass, a una persona tóxica. Pero tal vez no somos muy conscientes de qué supone su compañía ni mucho menos de cómo revertirla a nuestro favor: que nuestras relaciones evolucionen de tóxicas a nutritivas.

SERES SOCIALES. Somos seres sociales y precisamos la interrelación para crecer y aprender. Sin embargo, la criba de nuestros círculos sociales no resulta ciencia exacta ni fácil y acabamos por incorporar a nuestra vida a personas que no suman. La toxicidad mental nos afecta en especial si tenemos una personalidad protectora o "salvadora", que en algunos casos hasta puede denotar baja autoestima, carencias emocionales y un perfil de víctima proclive al maltrato. Por supuesto, hablamos de los casos más acentuados..

A diario, nos cruzamos con personas que nos tensionan o nos cansan. Las sentimos como una dosis de veneno que nos aturde, aunque muchas veces lo dejamos pasar porque se trata de alguien querido y cercano. Ahí comienza nuestra debilidad.

De hecho, el autor de libros como

Inteligencia emocional e Inteligencia social, Daniel Goleman, señala que dejarse arrastrar por la negatividad de estas relaciones incide en la actividad celular y puede enfermarnos. Envenenarnos. Por tanto, es fundamental que los reconozcamos, trabajemos nuestro equilibrio personal y decidamos alejarlos o reconducir su actitud. Éste sería nuestro antídoto.

OBSERVAR Y SENTIR. A todo vampiro se le controla anulando su poder. Precisamente, toca estar atentos a quienes más bien pretenden pincharnos, bien excluyéndolos de nuestro círculo, bien abstrayéndonos mentalmente de su comportamiento si son relaciones importantes. En este proceso, es esencial concentrarnos en nuestras bazas positivas y reaccionar con amabilidad, como si el veneno no fuera con nosotros. Con todo, el paso previo básico es aprender a reconocer las relaciones inconvenientes.

Podríamos decir que existen dos clases de actitudes tóxicas. Por una parte, están los que no actúan de manera desagradable frontalmente. Ejercen una acción velada, sutil, en la que detrás de palabras o acciones amables se adhiere una crítica implícita que nos socava. La ironía y el sarcasmo forman parte de su juego y, al

quejarnos, siempre conseguirán confundirnos, hacernos sentir culpables o inseguros porque no entendemos su "sentido del humor". Suelen acompañar la dualidad del lenguaje con gestos como una sonrisa falsa, brazos cruzados o desvío de la mirada. Dicen algo y percibimos lo contrario. Consciente o inconsciente, es un comportamiento que no debemos ignorar.

VAMPIROS EMOCIONALES. El segundo caso lo ocupan personalidades más identificables. Son los vampiros emocionales tipificados por la psicología y pueden alcanzar la treintena. En el *best seller Gente tóxica*, Lillian Glass describe a los negativos o catastróficos, los quejicas, los criticones, los agresivos, los que van de indefensos, los sarcásticos, los manipuladores, los mentirosos, los arrogantes sabelotodo, los controladores, los entrometidos, los fanáticos... En definitiva, aquellos que toman, pero nunca dan; quienes nos hacen sentir vulnerables.

Esta onda destructiva puede ser tolerable cuando nos roza de manera puntual, pero nunca compensa en relaciones a medio y largo plazo. Parafraseando a Confucio, "observaremos si nos topamos con gente buena para poder imitarla, y si nos topamos con gente mala, será hora de examinarnos a nosotros mismos". Es decir, si seguimos enganchados al encanto del vampiro emocional, tendríamos que revisar nuestros propios sentimientos para con nosotros mismos y lo que queremos en la vida.

EL DENOMINADOR COMÚN DE TODOS LOS PERFILES TÓXICOS ES LA FALTA DE EMPATÍA. LAS PERSONAS NOCIVAS NUNCA SE PLANTEAN QUÉ SIENTE EL OTRO

FALTA DE EMPATÍA. El denominador común de todos los perfiles tóxicos es una absoluta falta de empatía con el mundo. Las personas nocivas nunca se plantean qué siente el otro, sino que encuentran su lugar en descalificar. De ahí que, para evitar el contagio, empleemos la cordialidad distante y la asertividad.

Nos importe esa persona o no, debemos emprender un viaje hacia el positivismo desprendiéndonos de la pena o la rabia que nos provoca el vampiro de turno. Es más sencillo cuando podemos marcar un punto final en la relación, pero ¿qué sucede si de eso depende nuestra estabilidad laboral o personal?

Ante un padre, un hijo o una pareja tóxica sólo queda delimitar qué nos molesta y decirlo sin paños calientes, en un diálogo constructivo, con sentido del humor, y en el que se repase cada uno de los comportamientos y palabras hirientes. Se trata de establecer unas reglas de conducta en casa y en la oficina, sin las que no puede existir la productividad, ni en los sentimientos ni en el trabajo.

Para llegar a este punto de tranquilidad y planteamiento de límites, también resulta muy importante no focalizar en el problema, ya que ello implica que la toxicidad no nos deja pensar, nos está venciendo.

NUTRITIVO FRENTE A NOCIVO. En realidad, el objetivo es doble. Perseguimos que el otro nos respete y valore. Pero todos

¿SABES RECONOCER A UN VAMPIRO EMOCIONAL?

Este cuestionario recoge características típicas de gente que se comporta de una forma tóxica. Piensa en tu entorno, incluso en ti mismo, a la hora de responder "Verdadero" o "Falso".

1 Esa persona no cree en reglas porque están para romperlas, independientemente de a quién perjudique.

- VERDADERO
 FALSO

2 La persona suele dar excusas para zafarse de quedar contigo o complacerte.

- VERDADERO
 FALSO

3 Si esa persona necesita algo de ti, sabe ser encantadora.

- VERDADERO
 FALSO

4 Nunca se disculpa ni pide permiso.

- VERDADERO
 FALSO

5 Nunca ofrece, aunque sí pide y se molesta si no consigue su objetivo.

- VERDADERO
 FALSO

6 Es una persona que tiene adicciones y es imprevisible.

- VERDADERO
 FALSO

7 Cree que todos actuarían sin miramientos o aprovechándose de otros si se les presentara la oportunidad o fueran valientes.

- VERDADERO
 FALSO

8 Hace promesas que no cumple.

- VERDADERO
 FALSO

9 Te enerva, agota o entristece sin una razón concreta.

- VERDADERO
 FALSO

10 Te descalifica de forma sutil o claramente, sobre todo delante de otras personas.

- VERDADERO
 FALSO

11 Te impulsa a esforzarte continuamente porque no se muestra satisfecho con nada de lo que haces.

- VERDADERO
 FALSO

RESULTADOS

Si sumas más de 5 respuestas verdaderas: tienes muy en cuenta que hay alguien a tu alrededor que resulta nocivo, más allá de situaciones determinadas de presión, por ejemplo.

Si reúnes más de 8 verdaderos: es fundamental que reformules tu actitud hacia ti mismo, hacia los demás y, sobre todo, con quién te relacionas.



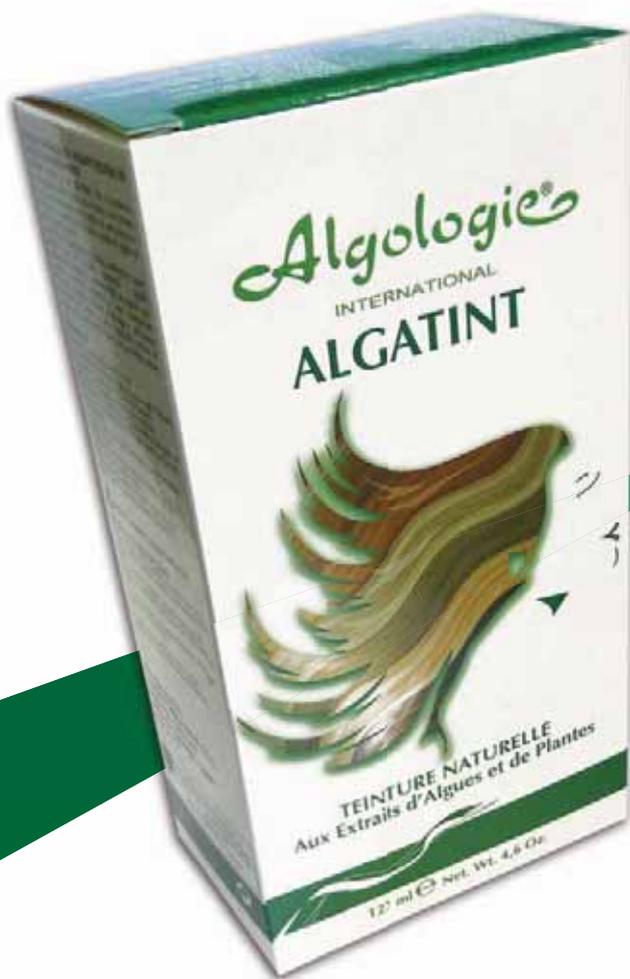
tenemos algo de tóxicos, la verdad, y muchas veces esa negatividad puede despertar la mala actitud del que está con nosotros. La gran meta es descartar la frustración y cambiarla por alegría consciente y coherente. Podemos ser nutritivos y hacer que nuestras relaciones lo sean.

Al contrario que en una relación tóxica, donde prima la incomunicación, el egoísmo, el desgaste y el estrés, una relación nutritiva se entiende como una vía para el crecimiento personal. Prioriza compartir, escuchar, valorar y ser responsable de que nuestra vida tenga sentido. En este camino cuenta que pensemos qué conductas y valores queremos cambiar o mejorar en nosotros o en el otro (respeto, tolerancia, rabia...) y que vayamos poco a poco.

Por cierto, en esta senda también debemos aprender a reírnos más de nosotros mismos y de lo inconveniente del otro. La risa es la mejor terapia para amansar las fieras y, sin duda, del inicio de algo mejor. ■

ALGATINT

Tinte natural con extractos de algas y plantas



TINTE SIN AMONIACO
+ CREMA SUAVIZANTE
+ PROTECTINT

Desde la primera aplicación tiñe, iguala, cubre cualquier tipo de cabello, incluso con canas, dejándolo más atractivo, suave, lustroso, con una eficaz y estable coloración.



Algologie[®]
INTERNATIONAL

www.algologieinternational.com

Dubai

LA CIUDAD DE LOS *superlativos*

ES LA METRÓPOLI MÁS LUJOSA DEL MUNDO. EN POCO MÁS DE 50 AÑOS HA PASADO DE ESTAR POBLADA POR TRIBUS DEL DESIERTO A SER SINÓNIMO DE RIQUEZA. EL PETRÓLEO HA OBRADO EL MILAGRO DE CONVERTIRLA EN UNO DE LOS DESTINOS TURÍSTICOS Y DE NEGOCIOS MÁS IMPORTANTES. TEXTO REDACCIÓN FOTOS ARCHIVO

Da igual las veces que uno haya estado en Dubai. Es una ciudad tan especial y única que siempre sorprende e invita a volver. A medio camino entre escenario de *Las mil y una noches* y decorado de ciencia ficción, todo lo imaginable se hace posible en este emirato árabe, centro de referencia del turismo y los negocios en Oriente Medio.

En enero de 2010 se inauguraba allí el Burj Khalifa, el edificio más alto del mundo (www.burjkhalifa.ae). Tiene 828 metros de altura (más del doble que el Empire State Building) y más de 160 plantas, que incluyen un observatorio en la 124, un restaurante de lujo en la 122 y un Armani Hotel.

A sus pies se halla el Dubai Mall, el centro comercial más grande del planeta (www.thedubaimall.com). Además de albergar todo tipo de tiendas de las marcas internacionales más solicitadas, cuenta con una oferta de ocio inigualable: una pista de hielo (¡en un emirato árabe!) que supera las proporciones olímpicas; el Dubai Aquarium and Under Water Zoo, con más de 33.000 animales marinos (entre ellos 400 tiburones

y rayas) que los curiosos pueden admirar a través de un cristal enorme de 33 metros de ancho y 9 de alto; y The Dubai Fountain, que ocupa una superficie de más de 740.000 m² y cuyos chorros de agua alcanzan los 150 metros de altura, el equivalente a un edificio de 50 plantas. Y es que Dubai es la capital de los excesos, del lujo, de lo más grande.

EL IMPULSO DEL PETRÓLEO. En 1965 el subsuelo de este pedazo de desierto no más grande que Mallorca empezó a soltar petróleo. Y el oro negro plantó la semilla para que el emirato despegara como centro de negocios internacional y destino turístico de alto nivel. Hoy, casi 800.000 turistas visitan Dubai cada año, y sus divisas nutren nada menos que al 17% de su economía.

Esta ciudad es el gran sueño del jeque Mohammed bin Rashid al Maktoum, artífice de su gran milagro. De forma estricta, Dubai no es un país ni una ciudad, sino uno de los siete emiratos que componen los Emiratos Árabes Unidos (EAU), siglas que

unen su destino político con el de Abu Dhabi, Sharya, Achman, Um al Qaiwain, Ras al Jaima y Fuchaira. La presidencia de esta confederación la ostenta siempre en la práctica el jeque de Abu Dhabi, siendo el de Dubai el primer ministro.

La demanda de mano de obra para sus grandes proyectos ha disparado la población de los EAU hasta casi cinco millones de personas. De ellos, sólo el 20% son emiratíes, es decir, locales.

BAJO LA LEY ISLÁMICA. Una pregunta recurrente antes de viajar a Dubai es si el hecho de que este país se rija según los códigos de la ley islámica no supone cierta incomodidad para los occidentales. Rotundamente, no. Si bien es cierto que el factor musulmán está muy presente, en Dubai, lo mismo que en el vecino Omán, los hoteles y las áreas de ocio mantienen mayor tolerancia. De la misma manera, las mujeres pueden tumbarse al sol en sus hermosas playas en bikini. La mayoría van cubiertas de pies a cabeza, aunque en el emirato pueden verse mujeres locales vestidas de modo occidental sin el más mínimo problema.

BARRIOS CON RAÍCES. La ría (The Creek) divide este conglomerado urbano en dos partes: Bur Dubai y Deira. Son los dos barrios más tradicionales, cada uno al

LOS BARRIOS TRADICIONALES DE BUR DUBAI Y DEIRA, CON SUS ZOCOS, SON EL CONTRAPUNTO AL EMPUJE ARROLLADOR DEL DUBAI MÁS FUTURISTA

A full-page photograph of the Burj Al Arab hotel in Dubai, United Arab Emirates, at night. The building is illuminated from within, showing its distinctive sail-like structure. The sky is a deep blue, and the foreground shows a curved walkway and some palm trees. In the bottom right corner, there are several tall, thin structures resembling flags or poles.

*Más
información:*

*Embajada de los
Emiratos Árabes Unidos
C/Capitán Haya, 40
28071 Madrid
Tel. 91 570 10 01
www.turismodubai.com*

La silueta en forma de vela del Hotel Burj Al Arab, con sus 321 metros de altura, es una de las postales más representativas de Dubai.

El extraordinario skyline de Dubai, iluminado con toda la potencia de una ciudad en alza.



La espectacular Dubai Fountain, a los pies del Burj Khalifa, el edificio más alto del mundo.



El desierto, una maravilla natural al alcance de la mano.



Vestíbulo del Hotel Burj al Arab: lujo en estado puro.



Jumeirah Beach.

SU OFERTA GASTRONÓMICA

► La harina, la leche de camella, el pan y los dátiles, el té, los sándwiches de carne de cordero, la carne de ternera o el pescado asado son algunos de los principales ingredientes y platos de la cocina musulmana, la más interesante de Dubai. Dado su cosmopolitismo, hay una gran oferta de buenos restaurantes de cocina internacional, tanto europea (italiana, francesa...) como asiática. Ellas, junto a la cocina árabe, conforman la oferta de la gastronomía dubaití. ○



Fachada del centro Naturhouse en Dubai

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

► Naturhouse UAE. Emaar Gold and Diamond Park. Off Sheikh Zayed Road. PO Box 31 280 Dubai – Emiratos Árabes Unidos. Tel: + 971 4 379 00 50. ○

lado del Creek. En el primero se puede conocer la arquitectura dubaití tradicional, las llamadas torres de viento. El mejor lugar para verlas es Bastakiya, uno de los barrios más antiguos, formado por un laberinto de callejas, cafés y hoteles.

También aquí puede verse el último trozo de la muralla original. Y al lado, el fuerte-museo Al Fahidi (1787). Muy cerca surge el enjambre de puestos y tiendas del zoco de Bur Dubai, uno de los mejores mercados de la península arábiga para regatear entre golosos dulces turcos, telas indias y antigüedades rusas. En la otra orilla, ya en Deira, destaca el viejo zoco. Es toda una delicia pasear por él y recorrer sus puestos de especias, perfumes y toda clase de joyas de oro.

EL DUBAI FUTURISTA. Para sumergirse en el Dubai más cosmopolita, hay que recorrer la Sheik Zayed Road, una sucesión interminable de rascacielos. Aquí se localizan algunos de los hoteles y edificios más lujosos, entre los que destacan las Jumeirah Emirates Towers, dos torres de planta triangular y uno de sus iconos. Están unidas por uno de los centros comerciales más exclusivos del mundo, el Emirates Towers Boulevard (www.jumeirah.com).

Visita obligada es el Hotel Burj Al Arab, cuya silueta (una vela de 321 metros de altura) es la postal más típica de Dubai. Es el único hotel de siete estrellas del mundo, sus 202 suites son dúplex y llegan a los 780 m². Cuentan con asistente privado, una recepción en cada planta, flota de

Rolls-Royce para los clientes, playa privada, helipuerto y un espectacular restaurante submarino.

El Mall of The Emirates (www.malloftheemirates.com) es otro centro comercial de lujo en el "nuevo Dubai", con la pista de esquí artificial más grande del mundo (aunque en el exterior estén entre 45-50 °C).

Y, frente a las costa, Dubai Marina es otro escenario superlativo, iniciativa personal del jeque Mohammed. En él, Palm Islands ya ha ganado 100 km de litoral gracias a las tres islas artificiales más grandes del mundo, mientras que The World (El Mundo) será un conjunto de 300 islas habitables que, vistas desde el cielo, forman la imagen de la Tierra. Así son las cosas en este reino de la opulencia. ■

Rollitos de berenjenas con ricota



VALOR NUTRICIONAL POR PERSONA

164 kcal
carbohidratos 19%
proteínas 17%
lípidos 64%

¿QUÉ SE NECESITA?

PARA 4 PERSONAS: ▶ 2 berenjenas ▶ 150 g de queso ricota ▶ zumo de 1 lima ▶ unas ramitas de cebollino picado ▶ 2 cucharadas de perejil picado ▶ nuez moscada ▶ pimienta de cayena ▶ sal y pimienta ▶ 4 cucharadas de aceite de oliva

ASÍ SE HACE

- ▶ Lavar y secar las berenjenas. Cortarlas en láminas en sentido longitudinal.
- ▶ Dorar las láminas de berenjena en una sartén, untada con un poco de aceite.
- ▶ Dejar escurrir sobre papel absorbente, para eliminar al máximo el exceso de grasa.
- ▶ Mezclar la ricota con el jugo de limón, el cebollino, perejil, nuez moscada, pimienta de cayena al gusto y la pimienta recién molida.
- ▶ Poner un poco de queso ricota en cada lámina de berenjena y envolverlo con delicadeza.

Crema de calabacín



¿QUÉ SE NECESITA?

PARA 4 PERSONAS: ▶ 4 calabacines ▶ 500 ml de caldo de verduras ▶ 150 ml de crema de leche ▶ 1 ramita de estragón ▶ brotes de berro ▶ sal

ASÍ SE HACE

- ▶ Lavar y despuntar los calabacines. Pelar tres de los cuatro calabacines, y dejar uno con la piel para dar un ligero tono verde a la crema.
- ▶ Cortarlos en trocitos regulares y cocerlos con el caldo de verduras unos 10 m.
- ▶ Triturar los calabacines, reservando algunos para la decoración, hasta formar una crema ligera.
- ▶ Añadir la crema de leche, remover bien y agregar los trozos reservados.
- ▶ Mezclar con cuidado, sazonar y espolvorear con el estragón picado.
- ▶ Cocer a fuego suave durante 2 min más.
- ▶ Servir caliente o a temperatura ambiente, decorando con los brotes de berro.

VALOR NUTRICIONAL POR PERSONA

173 kcal
carbohidratos 31%
proteínas 8%
lípidos 61%

Conejo a la parrilla aromatizado al romero



**VALOR
NUTRICIONAL
POR PERSONA**
420 kcal
carbohidratos 1%
proteínas 37%
lípidos 62%

¿QUÉ SE NECESITA?

PARA 4 PERSONAS: ▶ 4 filetes o trozos de conejo ▶ 125 ml de aceite de oliva ▶ 4 dientes de ajo ▶ 2 ramitas de romero ▶ sal ▶ pimienta

ASÍ SE HACE

- ▶ En un mortero, picar el ajo y el romero y mezclarlo con el aceite de oliva. A continuación, salpimentar al gusto.
- ▶ Introducir el conejo en una bolsa para congelador. A continuación, verter en el interior de la bolsa el aceite aromatizado con las hierbas y sellar.
- ▶ Dejar marinar las porciones de conejo dentro de la bolsa un mínimo de 2 horas en el frigorífico (preferiblemente durante toda la noche).
- ▶ Retira el conejo de la bolsa y ásalo en una sartén, sobre una parrilla o la barbacoa, durante unos 8 a 10 minutos. Procurar que cada lado quede bien tostado.
- ▶ Puedes servirlo regado con su propio adobo y unas ramitas de romero. También, acompañado de patatas fritas o ensalada.

Ensalada de manzana con leche de almendras



¿QUÉ SE NECESITA?

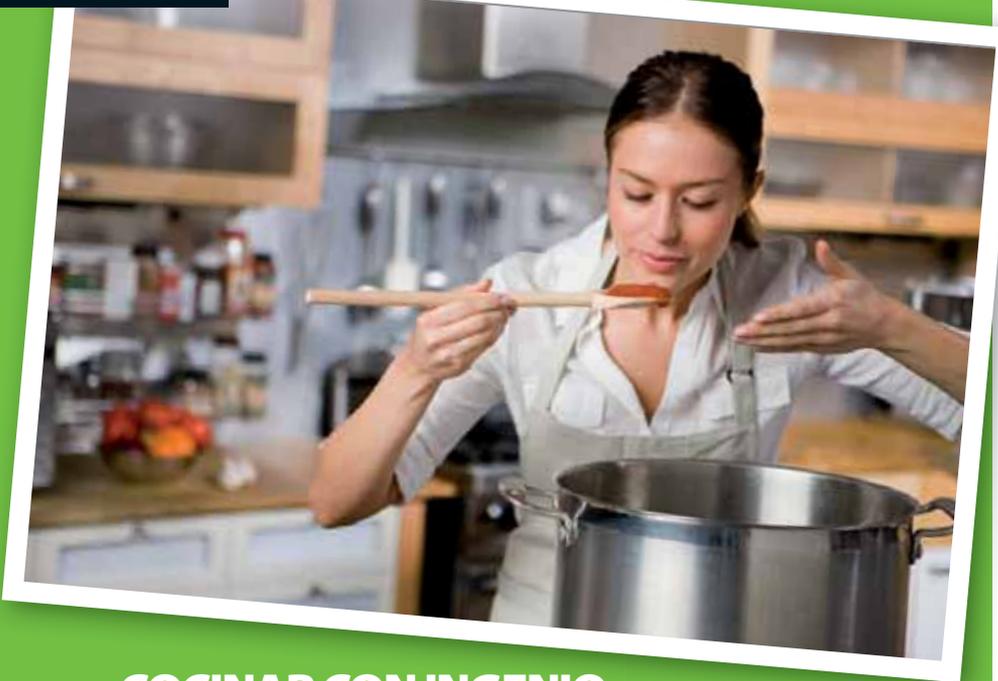
PARA 4 PERSONAS: ▶ 8 manzanas rojas ▶ 200 g de grosellas ▶ 200 ml de nata líquida ▶ 2 cucharadas de miel de acacia ▶ 2 cucharadas de zumo de limón ▶ 1 cucharada de azúcar lustre ▶ 6 gotas de extracto de almendras

ASÍ SE HACE

- ▶ Disolver la miel en el zumo de limón.
- ▶ Combinar la nata líquida con el extracto de almendras y el azúcar lustre. Mezclarlo todo bien.
- ▶ Lavar las manzanas, quitarles el corazón y cortarlas en gajos muy finos.
- ▶ Ponerlas en un cuenco, añadir el zumo de limón y miel y mezclarlo todo.
- ▶ Tapar y dejar reposar en la nevera hasta el momento de servir.
- ▶ Lavar las grosellas, secarlas bien y repartirlas sobre la ensalada de manzana.
- ▶ Regarlo todo con la leche de almendras ya preparada y servir inmediatamente.

**VALOR
NUTRICIONAL
POR PERSONA**
380 kcal
carbohidratos 57%
proteínas 3%
lípidos 40%





COCINAR CON INGENIO

Para evitar el mal olor que desprenden algunas verduras al cocerlas, sobre todo el que producen la coliflor y la col, prueba a incorporar este sencillo truco: echa en la cacerola una corteza de pan y verás cómo

desaparece. En el caso de las alcachofas, y para que éstas no pierdan su color verde al cocerlas, puedes añadir al agua jugo de limón. Y, si vas a freírlas, entonces debes frotarlas con éste. Asimismo, y para evitar que las legumbres produzcan gases, también puedes añadir unos cuantos granos de comino al agua de cocción cuando hiervan. ○

*Consejos
y soluciones
fáciles
para el
hogar*



Ambiente agradable

BUEN AROMA EN CASA

Una forma original de perfumar tu hogar consiste en impregnar las bombillas con algún perfume que te guste. Eso sí, debes hacerlo cuando estén frías. Así, al encender las luces, el calor de las bombillas hará que el perfume se desprenda de las mismas. Prueba también a impregnar de perfume los bajos de tus cortinas cuando corra el aire y se muevan; desprenderán un suave y fresco perfume. ○

Para tus armarios

CAJONES SIN PROBLEMAS

Si detectas que el cajón de algún mueble se desliza con dificultad, recurre a este sencillo truquillo: unta un poco sus guías con una pastilla de jabón. ○

ZAPATEROS SIN MAL OLOR

Si tienes un armario zapatero y quieres combatir el mal olor, se pueden colocar en cualquier recipiente algunos granitos de café y otros de anís. ○

CUIDAR LAS MANTAS

La ropa de cama necesita unos cuidados especiales para conservarse bien. Por ejemplo, en el caso de las mantas de algodón, puedes lavarlas en casa en agua tibia con detergente. A las de colores conviene añadirles un poco de vinagre en el agua del último aclarado. Si son blancas, añade un poco de agua oxigenada. Escúrrelas sin retorcerlas y sécalas extendidas, en un lugar plano. Por último, conviene plancharlas cuando aún estén húmedas. Si son mantas de lana, lávalas con un programa específico o llévalas a la tintorería. ○

Impecables

PARA LIMPIAR TUS ELECTRODOMÉSTICOS

Para limpiar las superficies de tus electrodomésticos y eliminar cualquier huella, repásalos con un paño y un poco de alcohol. Quedarán brillantes y sin marcas. ○

MANTELES SIN MANCHAS

Si un mantel se ha manchado de vino tinto, recubre primero la zona afectada con sal, para que absorba el líquido. A continuación, cepilla la mancha para eliminar los restos y frota esta zona con un trapo impregnado en leche. Si la mancha de vino tinto ya está seca, puedes eliminarla frotándola con vino blanco. ○

UTENSILIOS SIN ÓXIDO

Si necesitas quitar el óxido de algún cuchillo o utensilio de cocina, sigue este consejo: frota la hoja o zona afectada con un trozo de cebolla untado en sal. ○

Baño

TUBERÍAS DESPEJADAS

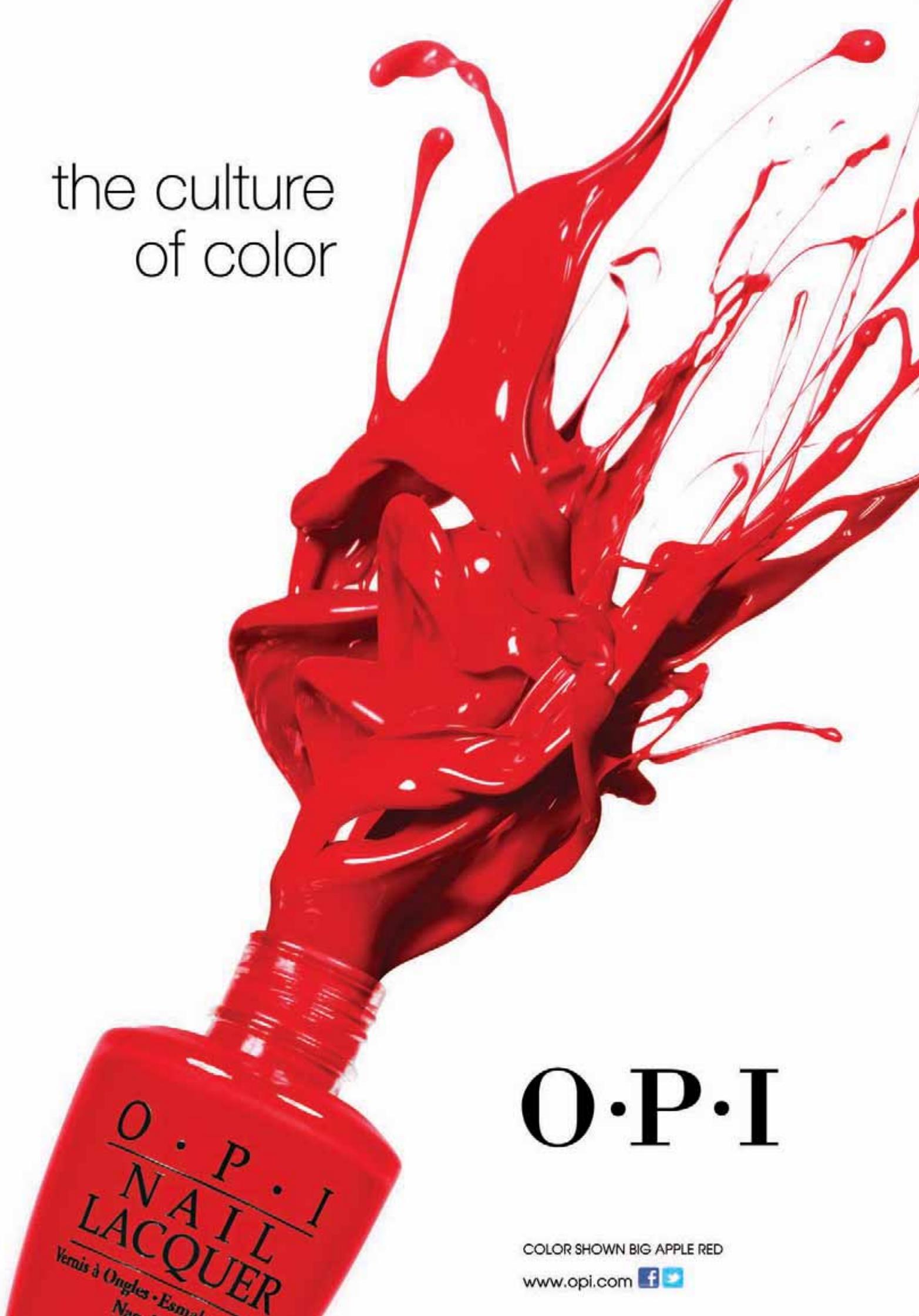
Para asegurarte de que los desagües del baño y la cocina no se obstruyen, prueba con este sencillo truco: periódicamente, vierte en ellos dos litros de agua hirviendo a los que habrás añadido una taza de vinagre y otra de bicarbonato de sodio. ○

SIN FILTRACIONES

Si detectas problemas de filtraciones, conviene reemplazar periódicamente la silicona que sella zonas como la bañera. Y puedes hacerlo tú misma: para ello, quita los restos del sellado anterior con ayuda de un poco de éter y una cuchilla. Ráspalo y limpia bien, hasta que no queden rastros. Una vez seco, ya puedes colocar una nueva capa de silicona. ○



the culture
of color



O·P·I

COLOR SHOWN BIG APPLE RED

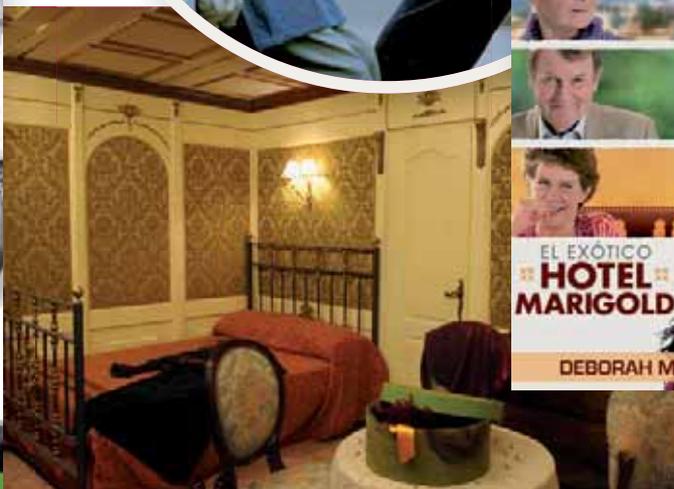
www.opi.com  

O · P · I
NAIL
LACQUER
Vernis à Ongles • Esmalte
Nails

CINE

UN ESCRITOR FRENTE A SU PLAGIO.

Jeremy Irons, Bradley Cooper, Dennis Quaid, Olivia Wilde y Zoe Saldana protagonizan *El ladrón de palabras*, una cinta que nos embarca en un viaje desde el París de la posguerra hasta la Nueva York actual. Narra la historia de Rory Jansen (Bradley Cooper), un joven y exitoso escritor que descubre el precio que debe pagar por plagiar la obra de otro. Un misterioso anciano (Jeremy Irons) se enfrentará a él afirmando ser el verdadero autor de su novela y le relata los hermosos aunque trágicos recuerdos que dieron origen al libro. Una historia sobre la creatividad, la ambición y las elecciones morales. **El ladrón de palabras**. En cines el 31 de octubre.



LIBROS

EL HOTEL MÁS EXÓTICO DE LA INDIA.

Ésta es la novela que ha dado pie a uno de los estrenos de cine revelación de la temporada: *El exótico hotel Marigold*. Se trata de una novela hilarante narrada con sensibilidad y una aguda capacidad para bucear en el alma humana. Esconde un profundo mensaje sobre las infinitas posibilidades de reinventarnos, incluso en la etapa final de nuestras vidas. *El exótico hotel Marigold*. Deborah Moggach. **La Esfera de los Libros** (19 €).

LIBROS

TODA UNA TRAMA DE SECRETOS FAMILIARES.

Una noche de octubre del 2010, Matías Bran decide quitarse la vida. Pero en la caja de la persiana de una de las habitaciones de su casa guarda una maleta que perteneció a su abuelo y, después, a su padre. En su interior están las claves de una historia que rescatará y desvelará su pasado familiar. Con una prosa limpia y una estructura casi cinematográfica, la escritora Isabel Alba urde un relato apasionante que comienza en Hungría y recorre buena parte del pasado siglo. Ésta es la primera entrega de *El recinto Weiser*. **La verdadera historia de Matías Bran**. Isabel Alba. **Editorial Montesinos**. 19,50 €.

EXPOSICIÓN

SUMERGIRSE EN EL TITANIC.

Esta exposición itinerante, anclada hasta el mes de octubre en el Museo Marítimo de Barcelona, conmemora el centenario del hundimiento del Titanic en el Atlántico Norte. Incluye recreaciones de sus estancias y cerca de 200 objetos, documentos e imágenes originales que pudieron ser rescatados o cedidos por familiares de los supervivientes. Un viaje único e impactante para toda la familia por el pasado de este buque que reposa a casi 4.000 metros profundidad. **Titanic**. Museo Marítimo (Barcelona). Av. de les Drassanes, s/n. Tel. 902 23 18 23. www.titanic.eu

MODA

HOMENAJE A VERSACE.

El Museo del Traje conmemora los 15 años de la trágica desaparición del diseñador italiano Gianni Versace con una muestra que rinde homenaje a uno de los grandes de la moda contemporánea. Redescubre una veintena de modelos de la firma y una selección de reproducciones artísticas de la Antigüedad y el Renacimiento procedentes del Museo Nacional de Escultura de Valladolid. **15 años sin Gianni**. **Museo del Traje (Madrid)**. Hasta el 14 de octubre.



CONTROLA TU PESO Y TUS DEFENSAS



Potencia las defensas, acción diurética

Inmunat es un complemento alimenticio que combina el shiitake con el extracto de espárrago. El shiitake es una seta de origen asiático que destaca por su contenido en lentinano, principio activo que potencia las defensas naturales. Por su parte, el espárrago es rico en sales potásicas, que regulan el balance de agua en el organismo favoreciendo la diuresis. Esta combinación tiene un efecto dual altamente valorado en situaciones en las que interesa reducir y controlar el peso, al mismo tiempo que mantener una correcta respuesta inmunológica. **De venta exclusiva en centros Naturhouse.** www.naturhouse.com

Nuevo "pinche" para tu cocina

Posee 4 cuchillas con diferente inclinación

Pensada para facilitar y agilizar la preparación de tus recetas, la firma Moulinex presenta su batidora SlimForce. Como novedad, este completo "pinche" de cocina incorpora la nueva tecnología ActivFlow, que supone 4 cuchillas, 2 rectas para un corte óptimo de los ingredientes y 2 inclinadas para un agarre perfecto en el mezclado. Incorpora un accesorio picador y otro emulsionador.

Asimismo, la posición ergonómica de sus botones y de la empuñadura de toque suave facilita su manejo y permite un perfecto control de las 2 velocidades que se quieran utilizar. Juntamente con una potencia de 700 W, la nueva batidora está preparada para conseguir la máxima eficiencia en la cocina. www.moulinex.es



UN DISEÑO RENOVADO

La gama de frigoríficos y congeladores Twin, de Siemens, presenta un nuevo diseño de líneas puras, con tiradores de gran superficie en acero inoxidable. En su equipamiento interior destaca su cajón hydroFresh con control de humedad del frigorífico, que conserva frutas y verduras hasta el doble de tiempo que un cajón convencional. También ofrecen un equipamiento interior flexible para organizar el espacio interior, gracias a elementos como el botellero abatible o a las bandejas easyLift. www.siemens-home.es



COLECCIÓN SHAPE SENSATION DE TRIUMPH

La firma Triumph aporta al mundo del *shapewear* su nueva colección Shape Sensation, pensada para mejorar la figura sin tener que renunciar a la comodidad, ya que ha sido especialmente diseñada para moldear cada curva sin pellizcos ni apretones. Gracias a sus innovadores tejidos y estructura, libre de costuras, estas prendas garantizan un confort especial. Asimismo, permiten ser llevadas bajo el vestido más ceñido, ya que se vuelven totalmente invisibles.

Shape Sensation es una buena alternativa para la mujer, cualquiera que sea su figura y cualquiera que sea su problema a corregir. Su extensa colección (Fabulous Sensation, Lovely Sensation, True Sensation) y las de continuidad como Cool Sensation, Shape Sensation y Retro Sensation garantizan una alternativa ideal para cada silueta. Otra de las novedades de esta nueva serie de Triumph es que se introduce una línea Shape deportiva, la primera de sus características en el mercado.

Puedes encontrar todas estas nuevas prendas en sus tiendas propias, franquicias y en El Corte Inglés. www.triumph.com

Cuchillos con un corte impecable

¿Sabes que, dependiendo de cómo y con qué cortes los alimentos, éstos pueden perder o realzar sus propiedades? En este sentido, el diseño de los cuchillos Invoca facilita un corte limpio y regular que favorecerá tanto la cocción de los alimentos como la presentación de los platos.

Tienes dos modelos diferentes, de 15 y 20 cm, dependiendo del momento o del tipo de plato que hayas decidido preparar. Sus diseños: de acero esmaltado en blanco y combinado con amarillo (en la imagen superior) o cuchillos de acero inoxidable combinado con madera. Están a la venta en los centros de El Corte Inglés. Más info: www.elcorteingles.es



Está diseñada para moldear sin apretar

EL MEJOR ALIADO CONTRA EL ESTRÉS

Por su capacidad sedante y digestiva, elementos como la tila, el azahar, la melisa y el anís verde están muy indicados para personas que padecen estrés, nerviosismo, ansiedad o problemas digestivos. Pertres viales es un complemento alimenticio que contiene extracto de azahar, tila, melisa y anís verde. Por su parte, el garum armoricum y los alimentos que contienen taurina (como las ostras) también son buenos aliados contra el estrés, ya que estos componentes ayudan a estabilizar las células nerviosas. También puedes encontrar Pertres en formato de cápsulas que, además, contiene extracto de ostra y taurina, ideales para tomar en épocas de estrés. **De venta exclusiva en centros Naturhouse. www.naturhouse.com**

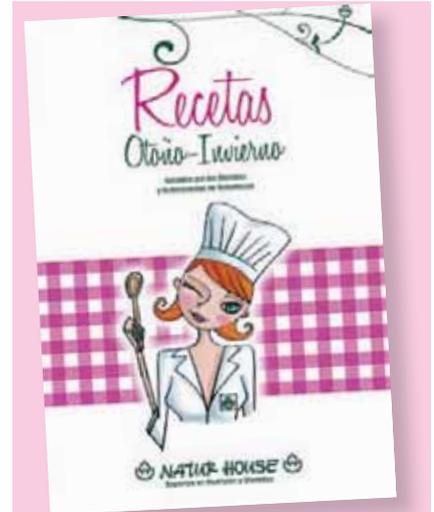


*En épocas de
ansiedad y nerviosismo*



FRIKTRIP: DIARIO DE VIAJE ON-LINE

Friktrip es una aplicación web y móvil que permite compartir tu diario de viaje de forma instantánea. Con ella, todas las experiencias de tu viaje estarán en un sólo lugar para compartir con los tuyos y recordar esos momentos cuando quieras. Sólo debes registrarte, subir a esta aplicación las fotos de tu experiencia, ponerle un título y publicarlo en tu diario. También puedes publicarlo en Twitter y Facebook. **www.friktrip.es**



GRANDES RECETAS EN PEQUEÑO FORMATO

Naturhouse pone a tu disposición un nuevo libro tamaño *pocket* con recetas de aperitivos, salsas, entrantes, platos de carne, pescado y postres. Las recetas están avaladas por profesionales de la nutrición que potencian una dieta equilibrada, son fáciles de elaborar y tienen en cuenta los alimentos de esta temporada. Por su práctico tamaño puedes llevarlo contigo y sólo cuesta 1,95 €. **De venta exclusiva en centros Naturhouse**

PANAKI, EL VIGOR DE LA JALEA REAL

La jalea real, segregada por las abejas obreras jóvenes a partir de miel, néctar y agua, posee probadas propiedades vigorizantes que te ayudarán a mantener el tono vital en periodos de estrés y fatiga física y mental. Panaki liofilizada ofrece una jalea real de primera calidad que, por su presentación, conserva todas sus propiedades nutricionales. Lo encontrarás en formato para adultos y junior. **De venta en los mejores establecimientos**



HIDRATANTE PARA PIELES SENSIBLES

Nuestra piel se ve perjudicada por las agresiones externas, a las que está expuesta día tras día. Las pieles sensibles, más delicadas y frágiles, reaccionan con fuerza a estas agresiones. Como consecuencia de la tirantez y falta de hidratación, termina enrojeciendo, escamándose o, incluso, aparecen erupciones.

Algologie International ha ideado una gama cosmética específica para resolver los problemas de este tipo de pieles, a través de sustancias vegetales y aportando los elementos necesarios. Para evitar la reactividad de estas pieles se ha formulado una sencilla combinación de aloe vera, glicerina vegetal y esencias naturales puras de lavanda y orégano. La crema hidratante pieles sensibles (P0602) hidrata, protege y calma tu piel, devolviéndole el aspecto de una piel cuidada y saludable.

De venta exclusiva en centros Naturhouse. www.naturhouse.com



*Con aloe vera,
glicerina, lavanda y romero*



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 • Heracio 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. Imaginaria, 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

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 • 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 **Torrevecija** 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. Nijar-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 **Huerca de Almería** Ctra. Campamento, 4. T.950.60.06.91 **Huerca-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** 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 Guisasaola, 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 Pitiuses, 7. T.971.26.07.15 **El Arenal-Llucmajor** Formentera, 4 A. 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** Indústria, 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 • Puigcerdá, 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 Sarría, 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 • Diputacion, 323. T.93.487.35.01 **Berga** Dels Àngels, 8. T.93.822.14.22 **Cerdedeu** Doctor Klein, 47, esq. c/ Montseny. T.93.846.98.69 **Castell 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** S. 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 • Progrero, 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 Verdaguera, 74. T.93.668.36.75 **Montornès 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 **Ripolllet** Padró, 59. T.93.692.74.58 **Rubi** De la Creu, 5. T.93.587.35.94 **Sabadell** 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 Monserrda 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 Mencia, 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, 1. 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 • Corredora, 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 Ruiz, (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 **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** Dragos, 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 Ballena, loc.B42. T.928.58.58.05 • Párroco Castro. Rodríguez Rodríguez, 6-8. T.928.39.84.00 **Telde** Fco. Ojeda, 5. T.928.69.21.48 **LA PALMA** Santa Cruz de la Palma Díaz Pimenta,

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

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. Tígaiga Canarias. T.922.34.14.20 **Orotava** Alfonso Trujillo, edificio Teraim III, local 4, terraza. 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. Edif. 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 **Santander** 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

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 1, 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 Tàrraga, 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 • 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 **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 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 Ponteijos, 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 **Ordas** Calvo Sotelo, 1. T.981.10.38.20 **Santiago de Compostela** Rúa 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 **Figuères** 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. Vidreres, 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 Guixòls** 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. Dilar, 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 • Fontiveros, 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** Joaquín 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 Gijjares** 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 Fluiteris, 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.943.10.41.80 **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 **Queda** 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** Erivera, 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 Burrell, 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** Cronista Cazabán, 2. 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. Nocado, 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 **Trojabo 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 **Tàrraga** 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. Baomonde, 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 Valdevia, 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** Gloriaeta 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.91.633.91.30 **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** Ruiz de Alarcón, 6, local 5. T.91.857.70.08 **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. Burjorcentro 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.91.36.63.72 • Atocha, 100. T.91.539.47.87 • Valderodrigo, 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 Manojó de Rosas, 77. T.91.318.00.84 • José Prat, 25. 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 • Virgen del Sagrado, 5 (esq. c/ Elfo, 76). T.91.368.00.20 • Nicolás Sánchez, 22. T.91.500.08.79 • Jerónimo de la Quintana, 4. T.91.445.46.03 • Pozonazo, 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.91.044.45.09 • Av. Marqués de Corbera, 44. T.91.405.16.84 • Condesa Vega del Pozo, 7 (Vicalvaro). 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.91.640.89.87 **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** Aoad, 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**

Martin de la Vega S. Marcos, 40. T.91.809.16.10 **San Sebastián de los Reyes Av. Colmenar Viejo**, 9. T.91.653.37.92 **Torrejón de Ardoz Granados**, 15. T.91.153.35.80 • **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 Mercillas**, 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 • **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 Consul). 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 **Beniájan 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 Palmir Av. Burgos**, 64, Ed. Itanora III, Bj.5. T.968.88.26.51 **Espinadero Mayor**, 2. T.968.30.55.00 **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. 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. T.968.79.47.68

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 Bardenas 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**, 13, 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 **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 Palmer**, 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 • **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 • **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

Amptosa 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 Via 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 **Alzira Curtidores**, 12. T.96.240.59.42 **Benetuser Av. Camí Nou**, 71. T.96.375.97.16 **Benimamet Campamento**, 3. T.96.364.01.34 **Burjasot Ctra. de Liria**, 78. T.96.364.11.49 **Catarroja Av. Rambleta**, 39. T.96.127.43.35 **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'Eliana Marqués de Cáceres**, 52. T.96.274.07.25 **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 Vnez 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 Perregas**, 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 • **Guillem Sorolla**, 29. 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 **Xàtiva Camí de Dos Molins**, 12. T.96.228.07.02

VALLADOLID

Arroyo de la Encomienda Picones, 7. T.983.10.09.79 **La Cistèrniga 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 Doctros**, 2. T.983.34.13.68 • **Amadeo Arias**, 7. T.983.18.96.40 • **Torrealla**, 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 Zamacoa**, 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 • **Maztegui**, 3. T.94.433.76.75 • **Elexabarrí**, 1, esq. c/ Gordoniz T.94.443.63.83 **María Diaz 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 • **Henaio**, 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 **Mungüía Butroi**, 13. T.94.674.13.68 **Portugalete Gregorio Uzuquiano**, 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/ 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.976.61.35.54 • **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

ALEMANIA

Breisach am Rhein Halbmundstrasse, 2 Erlangen Rathausplatz, 5 (Einkaufszentrum Neuer Markt). T.00.49.91.31.97.42.935
Saarbrücken Vorstadt, 41. T.00.49.68.19.54.59.388

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, 2º. 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 Blvd. 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
Izehem Roeseleersstraat, 6. T.00.32.04.93.50.72.47
Jette (Bruxelles) Rue Ferdinand Lenoir, 32. T.00.32.02.42.88.818
Kortrijk Graanmarkt, 8. T.00.32.05.65.18.500
Ieper Boterstraat, 58
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 Gottisart, 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
Sofia 104 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 Marticeva 14-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 Miklošičeva 22. T.00.38.61.23.08.164 • Btc, dvorana A3, Smartinska Cesta, 152. T.00.38.61.58.51.795 • (Koseze) Vodnikovij, 163. T.00.38.65.14.84.555
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 • (Naturhouse Coapa) Av. Escuela Naval Militar n°753 esq. Av. Canal de Miramontes
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 • Av. 1º de Mayo Col. Centro Urbano
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
Naucaclán (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 Donald Colosio s/n, loc. S-05, Ctra. México-Tampico Exhacienda de Coscotitlán, municipio de Pachuca de Soto. T.00.52.17.71.97.188
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. Boulevard Bernardo Quintana Sur No. 3850, local A y B Col. Centro Sur
Saltitillo (Coahuila) (Saltitillo Norte) Blvd. Cuauhtemoc, 2.475, Col. Valle Real. T.00.52.18.44.28.88.800
Tlalneantla (Estado de México) (Mega Arboledas) Av. Gustavo Baz, 4.001, loc. L 015, Col. Industrial Tlalneantla. T.00.52.53.90.80.43 • (Chedraui Mundo E) Blvd. Manuel Ávila Camacho, 1.007, loc. 4, Col. San Lucas Tepetlalcaltco. 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. Tlatempan en Apetitlán 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) Anfora, 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 (Santiago de Surco) Calle Monte Rosa 113, tienda 114, Centro Comercial Chacarilla del Estanque. T.00.511.250.92.58 • Centro Comercial Jockey Plaza (Plaza Vea) Av. Javier Prado Este 4200 (Miraflores) Av. Arequipa, 4651 (Plaza Vea), cuadra 43

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
Frydek 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 Ostroužnická 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 Budejovická 103. T.00.42.03.83.13.40.14
Plzeň Americká 32. T.00.42.03.77.23.73.33 • Chotkov 385, 33017 • NC Olympia, Písecká 972/1. T.00.42.03.73.034.364
Praha Oc Palladium, Náměstí Republiky 1. T.00.42.02.73.13.07.32 • Rumanska 122/26. T.00.42.02.22.22.65.2 • 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 Štěrboboholy, Nákupní 389/3. T.00.42.02.73.13.26.13 • Oc Šestka, Fajtova 1090/1
Příbram Pražská 29. T.00.42.608.84.48.82
Prostějov Žitkovo Náměstí 143/12
Tábor Náměstí Frantiska Krizika 496. T.00.42.03.81.21.02.23
Teplice U Divadla 2992. T.00.42.04.1753.71.48
Třebíč Karlovo Náměstí 17/11. T.00.42.03.732.506.016
Uherské Hradiště Oc Hradební, Hradební Ulice. T.00.42.07.77.47.71.12
Usti Nad Labem Parizská 132/2. T.00.42.04.75.21.19.00 • Fabiána Pulříř 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 prachámi, 4. T.00.421.90.59.05.873 • Mlynská. T.00.421.55.38.12.293
Levice Ivana Krasku, 20. T.00.421.904.925.500
Nitra Štefanikova, 6. T.00.421.37.65.19.590
Nové Zámky (Nitra) M.R. Štefanika, 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 Boulevard 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
Constanta Str. Bulevardul 1 Decembrie 1918, nr.5, blF16. T.00.40.74.02.12.964
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.00.40.45.88.06.557
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 Jiu (Gorj) Str. Bulevardul Nicolae Titulescu, bl5, parter. T.00.40.25.34.11.777
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



**A la venta
en
diciembre**

UNA CITA CON...

MONICA BELLUCCI

Casi a punto de cumplir 48 años, la modelo y actriz italiana sigue manteniendo un físico increíble y está considerada una de las mujeres más bellas del mundo. Averigua cómo lo consigue.

SABER + SOBRE

Grasas bajo control

**DESCÚBRELO TODO
SOBRE EL OPUNTIA**

INFORME

FIESTAS

SIN KILOS DE MÁS
TU DIETISTA TE DICE CÓMO

SALUD

MENOPAUSIA

CÓMO SUPERARLA Y SENTIRSE BIEN

BELLEZA

MANOS Y UÑAS PERFECTAS

HAZLO TÚ MISMA

SER FELIZ

EL COACHING

¿QUÉ ES Y CÓMO TE AYUDA?

Operación Retorno

Plan dietético

EXPRES

2

SEMANAS



27,50 €
x SEMANA

Dirás adiós a los kilitos de más, de forma rápida y responsable

RESULTADOS VISIBLES

Acércate a tu Naturhouse más cercano o llama y pide tu hora de visita



Y ahora, puedes apoyar las mejores ideas
para hacer un mundo mejor en

EL VIVERO

El espacio de coworking virtual creado por Vivesoy
para aquellos emprendedores con proyectos para
hacer del mundo un lugar donde sentirse mejor.

Entra en vivesoy.com y vota
para que sus iniciativas se hagan realidad

Bases legales depositadas ante notario y disponibles en: www.vivesoy.com



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 Vive soy**

LO QUE VIVES HOY,
LO DISFRUTARÁS MAÑANA

www.vivesoy.com



alicante
PUERTO DE SALUDA
MULTI-MUNDO A VELA



*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.