

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

PESO PERFECTO

SALUD E IMAGEN

ÉPOCA II · NÚMERO 56

PVP UE: 2,15 € · USA: \$2.99

TESTIMONIOS
DESDE
HUELVA

23 Kg
MENOS

VALENCIA

25 Kg
MENOS

MANTENERSE:
EL MEJOR PREMIO

DESDE
CIUDAD REAL

21 Kg
MENOS

DIETA
14 DÍAS

¡CUÍDATE COMO
LAS ESTRELLAS!

GRASAS BAJO
CONTROL

DESCUBRE
LA OPUNTIA

**MONICA
Bellucci**

BELLA POR
DENTRO Y
POR FUERA



SOS RECUPERAR
LA LÍNEA
DESPUÉS DE LAS FIESTAS





NOWLEY
TIME FOR CHANGE

**TU VIDA
CAMBIA,
TU RELOJ
TAMBIÉN**

Descubre todas nuestras colecciones
en www.nowley.com y síguenos en:



**HOT
COLLECTION**
29,90 €



**METALLIC
COLLECTION**
29,90 €



**RACING
COLLECTION**
25,90 €





Dirección: **Vanessa Revueita**
 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: **Lydia Silveiro Rodríguez**
 (Licenciada en Biología), **Olga Jiménez**
Charnegué (Diplomada en Nutrición
 Humana y Dietética), **Ramón Coronas**
 (Dr. Medicina y Cirugía, Lic. Farmacia),
Rafael Ansón (Presidente de la Real
 Academia de Gastronomía), **Sandra Ubiá**
 (Lic. en Medicina), **Natalia Bettonica,**
Aurora Campmany, Irene Claver, Delia G.
Domènech, Rosa Girona, Ángeles Pallás
 Fotografía: **Patrick Swirc** (portada),
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 Juliá**
 DELEGADOS
 Levante: **José López y Vicente Causera;**
 Sur: **Mariola Ortiz;** Norte: **Jesús Mª**
Matute; Aragón: **Alejandro Moreno;**
 Castilla La Mancha: **Andrés Honrubia;**
 Canarias: **Mercedes Hurtado**
 INTERNACIONAL
 Directora de Publicidad Internacional:
Gema Arcas

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

Control voluntario de edición
 y difusión por



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

Por un año saludable y feliz

Una espléndida **Monica Bellucci** nos presenta este nuevo número de **PESO PERFECTO**, en el que hemos querido incidir en cómo recuperar la línea tras una época de excesos. Es importante corregir a tiempo y no dejarse ir. Por eso, en nuestro "Informe" pretendemos ayudaros y ofreceremos varias pautas para compensar cualquier tipo de festín gastronómico.

Nuestros testimonios, esta vez desde Huelva y Valencia, saben de moderación y, sobre todo, tienen claro que el tándem ideal para perder peso consiste en buenos hábitos alimenticios y algo de ejercicio. Y más allá de la pérdida de peso queremos resaltar el ejemplo de aquellas personas que se mantienen, como Rafael, de Ciudad Real, que consigue tener a raya la báscula ya desde hace dos años. Todos ellos son modelos a seguir, y estamos encantados de presentaros sus testimonios, que resultan ciertamente muy inspiradores.

En el resto de nuestras secciones encontraréis, como siempre, consejos, trucos e informaciones prácticas para facilitar la "adictiva" tarea de cuidarnos.

Queremos especialmente agradecer a nuestros lectores su fidelidad, que traspasa fronteras y añade un nuevo país donde leer nuestra revista. Es un placer comunicar que **PESO PERFECTO** empieza su andadura en la República Checa, siendo ya siete las ediciones en distintas lenguas de nuestra revista.

Esperamos que disfrutéis de un año nuevo lleno de salud y felicidad. ●



Vanessa Revueita
 DIRECTORA DE PESO PERFECTO

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



TÉCNICAS DE ALISADO

Siempre he tenido el cabello muy rizado, tipo afro, y me gustaría saber si existe algún tipo de alisado para mi caso.

Verónica Burgos (Bilbao)

☞ Para cabello muy rizado, como el tuyo, el desrizado tipo Relaxer es el más indicado, ya que se caracteriza por ser una técnica que modifica de forma permanente la estructura del tallo capilar. De todas formas, debes tener en cuenta que, tras realizar el proceso de desrizado, es del todo aconsejable usar productos muy hidratantes. Ello te ayudará a mantener el nivel de humedad interna del cabello en estado óptimo. También puedes preguntar a tu peluquero por los tratamientos a base de queratina. ●

CUIDADO DE LOS PIES EN INVIERNO

Mis pies acusan mucho la llegada del frío. ¿Qué consejos podéis darme?

Elvira González (Majadahonda)

☞ Si se te pelan los pies, prueba a hacerte un *peeling* y aléjalos de focos de calor como estufas o radiadores. Lávalos con agua templada y jabón neutro, y sécalos bien, pasándote la piedra pómez por ellos y dándote un masaje en círculos. Si tienes los pies muy secos, puedes darles un extra de hidratación con crema de aceite de almendra (o vaselina). Prueba a dejarla actuar durante toda una noche, cubriéndolos con unos calcetines de algodón. ●



PINTAR EL SALÓN

¡Hola, revista *Peso Perfecto*! Me gustaría que me dierais algunos consejos sobre de qué color o gamas de colores podemos pintar una pared del salón para destacarla del resto.

Ivana Martínez (Albacete)

☞ Si tu salón es amplio y recibe mucha luz natural, puedes elegir sin problemas ni miedo a equivocarte un color oscuro para destacar una pared. Los tonos petróleo, visón, berenjena... están muy de moda y encajan bien con todo tipo de mobiliario. Si, en cambio, tu salón es poco luminoso, nuestro consejo es que optes por un color neutro o bien apliques uno o dos tonos más de la misma gama que el resto de paredes. ●

Collar
EL TALLER

LOS COMPLEMENTOS MÁS ADECUADOS

Quería pedir os consejo sobre la elección de complementos, ya que me gustaría que éstos me ayudaran a disimular que soy una persona no muy alta y un poco corpulenta. Muchas gracias.

María Benavente (Sevilla)

☞ Un factor importante al elegir los complementos es que éstos guarden proporción con tu altura y volumen corporal. Por ejemplo, en tu caso, es mejor elegir bolsos de tamaño mediano, así como bufandas y fulares largos y amplios, que también puedes usar a modo de chal. Respecto a los collares, te sentarán mejor los diseños que sean largos y finos, tipo cadena, ya que te estilizarán. ●

INCREMENTAR LAS DEFENSAS

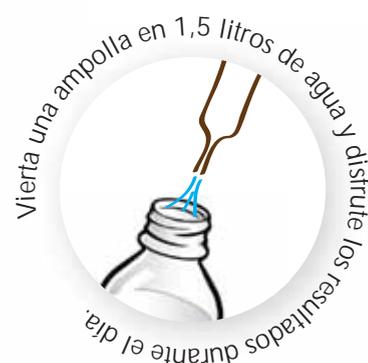
Al empezar el invierno, noto que bajan mis defensas y tengo mucha tendencia a constiparme. ¿Podéis aconsejarme algún tipo de alimento que me ayude?

Esther Revilla (Almería)

☞ Las frutas ricas en vitamina C (naranjas, mandarinas, pomelos, limones, piñas, mangos, fresas, kiwis...) te serán útiles, ya que su vitamina resulta esencial para crear una barrera natural protectora contra las infecciones. También está presente en el pimiento, el tomate y verduras de la familia de la col. Otro gran antibiótico natural es el ajo. Si quieres más información, encontrarás un amplio reportaje sobre este tema en *Peso Perfecto* número 55. ●



EFICACIA DEPURATIVA



En ampollas, con Fucus

Fucus vesiculosus, Fucus serratus, zarzaparrilla, hinojo, romero, manzanilla, mejorana y saúco

En jarabe, sin fucus

Saúco, hinojo, espárrago, zarzaparrilla, mejorana, romero y manzanilla

De venta en centros especializados



FALTA DE CONCENTRACIÓN

He empezado a estudiar y últimamente tengo problemas de concentración. Me gustaría saber qué es recomendable para tener una excelente capacidad de memoria. Muchas gracias.

Silvana (vía e-mail)

Seguramente, si te cuesta más de lo normal concentrarte, puede ser porque estás más preocupada o nerviosa de lo normal. Si hace poco que has empezado el curso, tranquila porque ya te irás centrando a medida que avance. De todas formas, podrías tomar un complejo vitamínico completo y ginseng. Recuerda que también es muy importante un buen descanso por las noches y una alimentación equilibrada. No hagas ejercicio excesivo justo antes de ponerte a estudiar. Cuando estudies, puedes hacerte una infusión caliente y hacer esquemas mientras vas leyendo; si además de intentarlos memorizar los escribes de nuevo, ello te ayudará mucho. ●

FLATULENCIAS

Soy una chica de 36 años y últimamente noto más gases y flatulencias de lo normal. No sé qué hacer, pues esta molestia llega incluso a no dejarme dormir.

Mayka Miralles (Valencia)

Los gases intestinales, también denominados aerofagia o meteorismo, se suelen producir por diferentes causas: fermentaciones intestinales debidas al estreñimiento, comer demasiado rápido, nerviosismo, dietas con exceso de fibra, por tomar leche y sus derivados si no toleras la lactosa, problemas pancreáticos, algunas medicaciones, colon irritable, diverticulitis, intestino irritable, enfermedad de Crohn, y falta de flora intestinal o de enzimas digestivos. Hay personas que sólo manifiestan este problema con eructos mientras que otras padecen hinchazón intestinal. Es un problema muy relacionado con el estilo de vida. Es muy importante mantener una dieta equilibrada, respetar las horas de sueño y comer despacio. Si tomando estas medidas no mejoras, acude a un médico, que estudiará tus causas y te recetará la medicación más adecuada. ●



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

CONSULTA SOBRE EL AUTISMO

Tengo un hijo de dos años y medio y, al empezar en la guardería, hemos visto que no se relaciona con los otros niños, apenas habla, le cuesta mucho expresar sus sentimientos... Hace unos meses nació mi segundo hijo y no sabemos si son celos o pueda ser un niño autista.

María Reig (Bellaterra)

El autismo produce en el niño un trastorno de la relación social: su relación es anormal con las personas y los objetos que le rodean. Los niños autistas manifiestan un trastorno importante de la comunicación, el habla y el lenguaje, suelen aparecer muy retrasados a pesar de que existe una parte intelectual activa evidente. El autismo no se cura, pero puede tratarse. Generalmente, se realiza psicoterapia específica infantil. Yo daría un poco de tiempo a tu hijo para que se acostumbre a la nueva situación: por un lado, a la llegada de un hermano, y por otra, al inicio de la guardería. Son dos cambios importantes en su vida, quizá no los asimila y lo vive como una experiencia traumática. Si ves que la situación no mejora, acude a un psiquiatra infantil para que valore específicamente su caso. ●

TABAQUISMO

Tengo un hijo de 35 años que tiene una dependencia muy importante del tabaco. ¿Qué tipo de terapias existen para dejar el tabaquismo?

María Fernández (Gijón)

Para empezar a tratar a una persona fumadora debemos tener en cuenta varias cosas: su nivel de consumo de tabaco, su grado de dependencia y su motivación para dejarlo. Lo primero que se debe hacer es poner una fecha para dejarlo. Existen varios tratamientos entre los que destacamos chicles y parches de nicotina, pastillas de nicotina e, incluso, antidepresivos. Los más novedosos para evitar la dependencia son los antidepresivos tipo Bupropión y la vacuna antinicotina. ●

PROBLEMA DE BOCA SECA

Soy una mujer de 50 años y últimamente me noto la boca muy seca. Quería saber si esto puede ser una enfermedad y si existe solución. Gracias.

Elena González (Murcia)

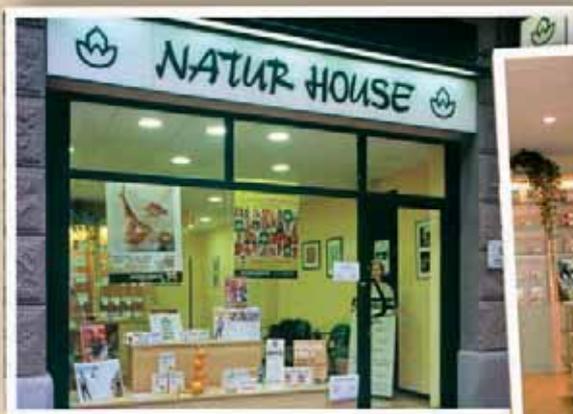
Muchas personas no consideran la xerostomía (tener la boca seca) como una enfermedad, aunque la disminución de la saliva puede dificultar acciones tan básicas como comer, hablar o tragar. Muchas veces, esta dolencia se asocia a ojo seco y mucosas de la nariz también reseca. En tal caso, podría tratarse de una enfermedad llamada síndrome de Sjögren. Para diagnosticarla, se puede realizar una gammagrafía salival, prueba que consiste en la inyección por vena de un isótopo radioactivo que se acumula en las glándulas salivales. Si existe este síndrome, la eliminación de esta sustancia es más lenta o casi nula. También algunos fármacos, como los diuréticos, los antidepresivos y los ansiolíticos, pueden producir xerostomía. Aunque no existe curación absoluta para este problema, algunas medidas como beber pequeños sorbos de agua mezclada con unas gotas de limón a lo largo del día o mascar chicles sin azúcar (estimulan la producción de saliva) ayudan a paliar el problema. Lo mejor es acudir al médico para que sea éste quien valore si únicamente tienes la boca seca o existe otro problema. ●

Somos una de las 10 primeras empresas franquiciadoras del mundo

Te ofrecemos la oportunidad de pertenecer a un importante grupo internacional líder en su sector y en constante crecimiento, con 20 años de experiencia, más de 2.000 franquicias y con presencia en 28 países.



Ideal para personas comerciales
que quieran crear **su propio negocio**



10 razones para unirse a **NATUR HOUSE**

- 1 Desarrollar tu profesión y trabajar en lo que más te gusta.
- 2 Baja inversión (29.000 € aprox.)
- 3 Sin royalties.
- 4 Alta rentabilidad y rápida recuperación de la inversión.
- 5 Exclusividad geográfica.
- 6 Know-how desarrollado y consolidado.
- 7 Formación integral.
- 8 Constante asesoramiento.
- 9 Amplia gama de productos exclusivos.
- 10 Negocio de rápida implantación y fácil gestión.



Contacta con nuestro departamento de Expansión Naturhouse

934 486 502

central@naturhouse.com
mobile.naturhouse.com



La ilusión de abrir

ROSA MANCHÓN, LICENCIADA EN CIENCIAS BIOLÓGICAS, Y SU HIJO, NACHO DRAGO, INICIAN UN NUEVO PROYECTO EMPRESARIAL Y FAMILIAR CON LA PUESTA EN MARCHA DE UN NUEVO NATURHOUSE EN LA CALLE PUJADES NUMERO 13 DE BARCELONA. COMPARTIMOS SU ILUSIÓN Y SU PRIMER DÍA AL FRENTE DEL MISMO.

TEXTO REDACCIÓN FOTOS MARTA JORDI

Pese a que la situación económica sigue acaparando las portadas de los periódicos, siempre hay buenas noticias, en este caso, de gente emprendedora que descubre nuevas salidas profesionales. Es el caso de Rosa Manchón, quien, gracias al apoyo de Naturhouse,

acaba de abrir un nuevo centro en Barcelona. Una salida profesional familiar, ya que también su hijo, Nacho Drago, se suma con ella en el negocio.

Rosa, ¿qué te impulsó a emprender este negocio?

Que el sector de la Dietética y la Nutrición está en auge y, a pesar de la crisis, cada día son más las personas que dan importancia a la alimentación, al comer bien para estar y sentirse mejor con el asesoramiento de un Dietista que les enseñe y les ayude a conseguirlo.

¿Y por qué has apostado por Naturhouse?

Nos hemos decidido por Naturhouse porque es una marca conocida, con más de 20 años de experiencia en el mercado y

un Método propio sano y equilibrado que nos da confianza a nosotros y a nuestros clientes. Además de ser una franquicia muy económica (de baja inversión) y con unos productos exclusivos y de muy buena calidad.

En tu caso, se trata además de un proyecto familiar...

Sí, colaboramos en él mi hijo Nacho y yo, y cada uno realiza unas funciones específicas: yo, como técnico, y mi hijo Nacho se encarga más de la atención al público. Ambos estamos muy ilusionados con este proyecto y pensamos que nos va a ir muy bien.

¿En que te has sentido más respaldada?

En todo, el apoyo de estar en un gran grupo nos permite empezar más rápido y

Rosa Manchón y su hijo, Nacho Drago, al frente de su negocio ya en marcha.



Rosa Manchón y su hijo apuestan por la salida profesional de abrir un negocio juntos

un nuevo negocio

seguros, porque todos los procesos existen y se trata sólo de adaptarlos. Además, nos ayudaron a estudiar el mejor emplazamiento, que es dónde finalmente estamos, la calle Pujades, un sitio por el que pasa mucha gente y es muy comercial. ■



Para recibir información sobre la franquicia:

934 486 502
central@naturhouse.com



Opuntia

¡GRASAS BAJO CONTROL!

UNA PLANTA MILENARIA, LA 'OPUNTIA FICUS-INDICA' ES UNO DE LOS GRANDES ALIADOS QUE LA NATURALEZA PONE A NUESTRO ALCANCE PARA ABSORBER LA GRASA, LAS TOXINAS Y EL AGUA DURANTE LA DIGESTIÓN DE LOS ALIMENTOS. SI PREVÉS UNA ÉPOCA DE EXCESOS ALIMENTARIOS, TOMA BUENA NOTA DE SUS PROPIEDADES Y GRANDES BENEFICIOS. TEXTO LYDIA SILVEIRO RODRÍGUEZ (LICENCIADA EN BIOLOGÍA) FOTOS AGENCIAS



Todos intentamos cuidarnos y permanecer sanos, comer adecuadamente y realizar ejercicio físico, siempre que nos sea posible aunque, en determinadas circunstancias de nuestra vida cotidiana, seguir con nuestras pautas saludables resulta casi imposible.

Un claro ejemplo lo encontramos cuando salimos a comer fuera, acudimos a alguna celebración o estamos de viaje. Estos trastornos de nuestra rutina pueden producir efectos en nuestro cuerpo no deseados, como el temido estreñimiento o el aumento de la grasa corporal. ¿Y si existiera algo que nos impidiera absorber parte de las grasas y azúcares de los alimentos, ayudándonos, además, a regular nuestro tránsito intestinal? Pues sí, existe.

Como siempre, en la naturaleza podemos encontrar grandes aliados que nos ayudan a mantener nuestro peso, evitando una acumulación de grasas no deseables, a pesar de los numerosos retos a los que nos somete nuestra vida diaria.

EL NOPAL. Vamos a hablar de una planta milenaria, la *Opuntia ficus-indica*, también llamada nopal. El elemento

característico de las distintas especies de opuntia es el cladodio, también conocido como palas. Se trata de una especie de hoja espinosa muy carnosa, con capacidad por sí sola de reproducir la estructura completa del cactus, produciendo nuevos cladodios o ramas, flores y frutos.

Las flores de la *Opuntia ficus-indica* son grandes, muy abiertas, de colores variables, desde el amarillo al color púrpura, y aparecen en primavera, transformándose durante la estación cálida en el conocido higo chumbo o tuna, de reconocida importancia gastronómica. Los higos chumbos son ricos en calcio, potasio y fósforo, entre otros minerales. Contienen una gran proporción de agua y fibras, y principalmente las vitaminas A, B1, B2, B3 y C.

A esta planta, originaria de México, se le atribuyen muchas cualidades beneficiosas para el ser humano, como son:

- Propiedades protectoras de tejidos como, por ejemplo, los que forman las paredes del estómago.

Todas las especies de este género de plantas son ricas en **minerales, vitaminas y fibras**

GRACIAS A SU CONTENIDO EN FIBRAS, LA OPUNTIA ES CAPAZ DE ABSORBER GRASA, TOXINAS Y AGUA DURANTE LA DIGESTIÓN DE LOS ALIMENTOS



- ▶ Antiinflamatorias de los tejidos y efecto cicatrizante.
- ▶ Diurética, ayudando con la eliminación de líquidos en retención.
- ▶ Alivia los retortijones y dolores estomacales, por lo que es un buen antidiarreico.

Además, todas las especies pertenecientes a este género de plantas son ricas en minerales, vitaminas y fibras. Son éstas últimas las responsables de una curiosa propiedad: son capaces de absorber grasa, toxinas y agua durante la digestión de los alimentos.

ABUNDANCIA DE FIBRA. El nopal contiene una gran cantidad de fibra (tipo celulosa, gomas y pectinas). Estas fibras no son digeribles por el ser humano y pueden clasificarse en dos tipos: solubles e insolubles. El nopal posee un gran contenido en fibra insoluble, la cual es la principal responsable de sus grandes beneficios.

La fibra insoluble (celulosa) retiene agua y toxinas gracias a su estructura, acelerando de forma paulatina el tránsito de las heces a través del tubo digestivo al aumentar su volumen. Contribuye así a los

EL EFECTO DE LA OPUNTIA AYUDA A REGULAR LOS NIVELES DE AZÚCAR EN SANGRE Y A DISMINUIR LOS DE TRIGLICÉRIDOS, ÁCIDO ÚRICO Y COLESTEROL

movimientos regulares del intestino, por lo que puede prevenir y aliviar el estreñimiento, además de lograr un efecto depurativo de toxinas. Este efecto puede ser aún mayor si se acompaña su consumo con ingestas adecuadas de agua. En la parte alta del estómago, la fibra insoluble forma con la grasa una unión que repele el agua y no deja que las enzimas digestivas del estómago rompan la grasa para su absorción en el intestino.

CÓMO ACTÚA. La presencia de fibra soluble (gomas y pectinas), en contacto con el agua, forma un gel alrededor de la fibra insoluble, retardando la absorción rápida de parte de los azúcares del alimento a la corriente sanguínea durante la digestión. Imposibilita la separación de la grasa con la fibra insoluble, impidiendo así la absorción de la grasa en el intestino.

Este efecto tan beneficioso de la opuntia ayuda a

regular los niveles de azúcar en sangre y a disminuir los niveles de triglicéridos, ácido úrico y colesterol. La fibra soluble llega al intestino grueso de forma inalterada, donde las bacterias del colon pueden digerirla, antes o después, dependiendo de su forma. A este proceso de digestión se le denomina fermentación. En el colon se dan, fundamentalmente, dos tipos de fermentación: fermentación del azúcar y fermentación de las proteínas, dando como productos de la fermentación gradas cortas, gases y energía.

Estos productos de la fermentación potencian la renovación de las bacterias intestinales, incluyendo las bifidobacterias, por lo que se podría decir que la fibra tiene un efecto prebiótico. Más del 50% de la fibra consumida es degradada en el colon; el resto es eliminado con las heces. Casi todos los tipos de fibra pueden ser fermentadas por las bacterias intestinales aunque, en general, las solubles lo son en mayor cantidad que las insolubles. ■



EFECTO SACIANTE

▶ Una dieta rica en fibra conlleva otras consecuencias positivas. Por ejemplo, dado que la fibra aumenta el volumen de la dieta sin añadir calorías, puede tener un efecto saciante y ayudar, así, a controlar el peso.

En resumen, el correcto consumo de la fibra de opuntia nos ayudará en aquellas ocasiones en las que no podamos elegir o, sencillamente, no lo deseemos, eliminando buena parte del exceso de azúcares y grasas de la dieta y protegiendo el correcto funcionamiento de nuestro sistema digestivo y nuestro organismo. Gracias a nuestro "secreto", podremos disfrutar de cada momento con ilusión y una gran sonrisa. ○

Compensa los excesos de las comidas



“CONTROLO MI PESO”

OPUNTIA FICUS INDICA y PAPAYA

La **Opuntia** tiene una acción secuestrante de las grasas ingeridas en la dieta, evitando su absorción. La **papaya** contiene una enzima, la papaína, que favorece la digestión de las proteínas y tiene un efecto saciante.



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

<http://mobile.naturhouse.com>

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

Las nuevas Catedrales del gourmet

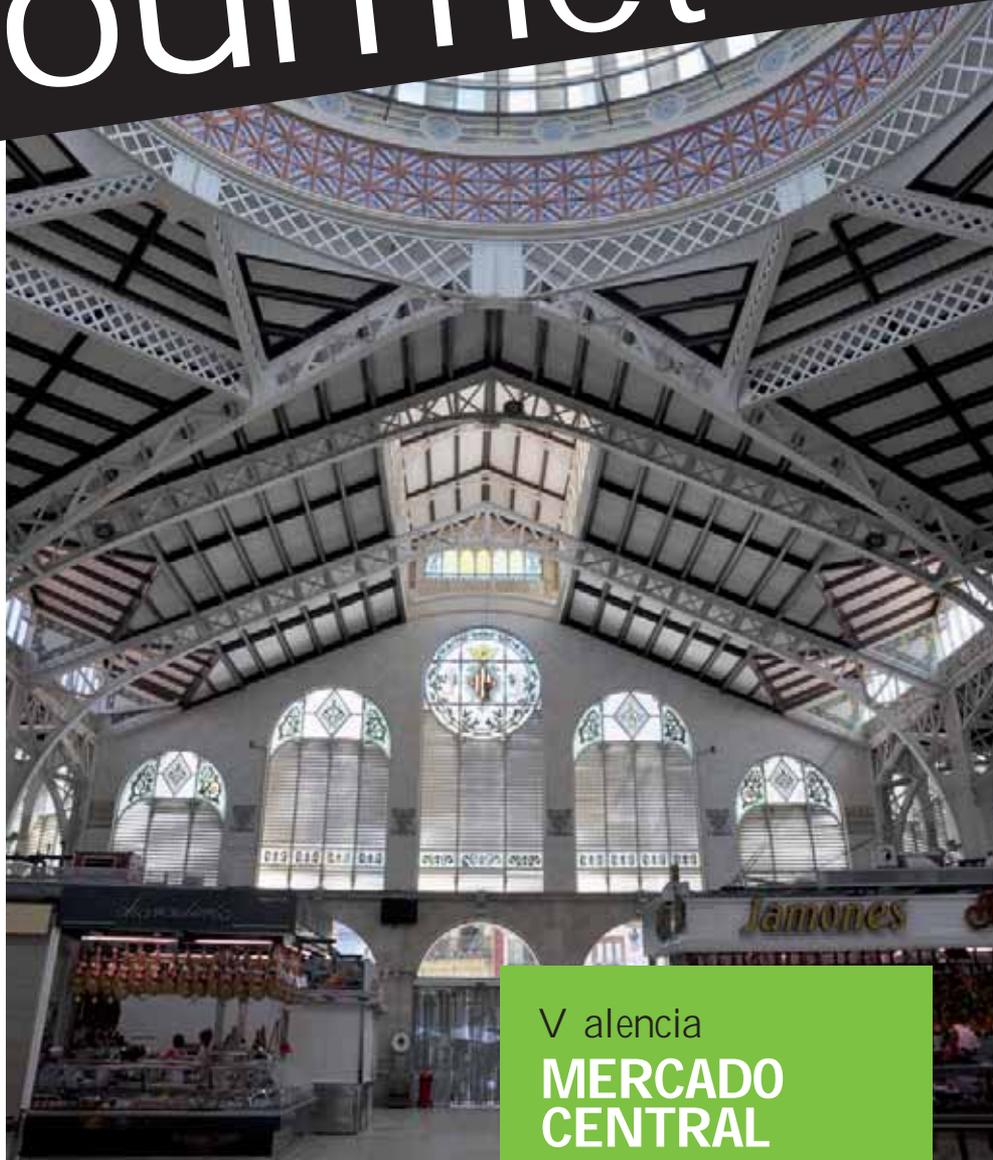
LOS GASTROMERCADOS, O MERCADOS 'GOURMET', ESTÁN DE MODA. EN ELLOS, HACER LA COMPRA HA DEJADO DE SER UN MERO ACTO DE SUBSISTENCIA PARA CONVERTIRSE TAMBIÉN EN UN MOMENTO DE OCIO Y PLACER. COMBINAN PARADAS CON TIENDAS, RESTAURANTES, ESPACIOS DE DEGUSTACIÓN, 'SHOWCOOKINGS'... ¡BON APPÉTIT!

TEXTO NATALIA BETTONICA FOTOS AGENCIAS

Los mercados de abastos surgidos para satisfacer las necesidades de compra de productos frescos en las grandes ciudades sufrieron unos años de letargo frente a las grandes superficies de alimentación, con una mayor oferta de comestibles. Hoy, sin embargo, se están transformando en lugares de culto para las amantes de la cocina y la gastronomía reconvirtiendo sus puestos, apostando por la máxima calidad de sus productos, adecuándose a las nuevas exigencias y a los nuevos hábitos de compra.

Estos nuevos gastromercados, situados en edificios singulares en los centros urbanos, son ahora también espacios de ocio, erigiéndose además en foco de atracción turística. La gastronomía española está de moda y ello hace que nuestra materia prima goce hoy de gran reconocimiento. Así, a los gastromercados no sólo se va a comprar, también se va a comer, ya que cuentan con zonas de degustación, restaurantes y bares.

Aunque se trata de una moda, no podemos negar que se trata de una tendencia que va consolidándose a marchas forzadas a lo largo y ancho de toda nuestra geografía. El Mercado de la Boquería de Barcelona, pionero en este concepto de ocio gastronómico, podría ser nuestra referencia, si bien este movimiento se inició en Londres, en uno de los mercados



más *trendy* del mundo: el Borough Market. Este mercado es un lugar de visita obligada para los amantes de la gastronomía y de la alimentación por sus productos *gourmet*, artesanales y ecológicos.

A imagen y semejanza de lo que ocurre en otros países, grandes mercados de nuestras ciudades se han convertido en catedrales gastronómicas donde disfrutar de las mejores artes culinarias descubriendo los mil y un sabores de los productos cocinados en directo. Espacios de histórica arquitectura o edificios de lo más vanguardistas son hoy nuevos espacios de culto gastronómico para los amantes de la cocina. ■

Valencia MERCADO CENTRAL

► Esta joya modernista es uno de los orgullos de la capital del Turia. En él, la tradición se combina con la venta de productos frescos, con la innovación, las demostraciones de cocina en directo y los menús degustación. **Objetivo: poner de relieve el protagonismo de los productos de la temporada. La joya gastronómica es el Central Bar, del chef con estrella Michelin Ricard Camarena: una barra a precios populares donde la tradición –con los mejores productos de los puestos del mercado– vence a la vanguardia. Más info: www.mercadocentralvalencia.es** ○



Santiago de Compostela

MERCADO DE ABASTOS

► Es el segundo lugar más visitado de la ciudad, después de la Catedral. Situado en la Plaza de Abastos, en el centro histórico de la ciudad y junto a la Catedral, se construyó en 1941. Entre los puestos de productos frescos (carne, verduras, pescado...) todavía se puede contemplar la tradición más rural de las "paisanas", productoras agropecuarias que se acercan a Compostela a vender su cosecha en la Plaza, siendo unas de las más conocidas las *pimenteras* de Padrón. Y para degustar tan maravillosa despensa Abastos 2.0: un espacio gastronómico de 26 metros cuadrados en 6 casetas unidas del mercado. Más info: www.abastosdouspuntozero.es ○



Barcelona

MERCADO DE LA BOQUERIA

► Su ubicación no obedece, como es obvio, a las reglas del azar. De hecho, ya en la Edad Media se organizaba un mercado ambulante en Las Ramblas. Frente a la antigua muralla, los tenderos se reunían para ofrecer a los barceloneses sus mejores carnes, aunque el género fue ampliándose poco a poco a otros productos frescos. La destrucción en un incendio del convento carmelita de San José en 1835 fue clave para encontrar el lugar idóneo, por su proximidad a Las Ramblas, sin entorpecer la circulación en esta calle. Un total de 6.000 metros cuadrados, 11 pasillos y 300 puestos dan vida a este concurrido santuario del buen comer, donde conviven los barceloneses, de toda clase y condición, con los turistas. www.boqueria.info ○

Madrid

MERCADO DE SAN ANTÓN

► Paraíso de los mejores placeres para deleitar el paladar. Son tres plantas para comprar y degustar. Frutas, flores, quesos, carnes de la mejor calidad, excelentes mariscos y pescados, charcutería, panadería, en la primera planta de este edificio de diseño vanguardista y sostenible. En su segunda planta, sala de exposiciones y espacios de *showcooking* donde elaboran y venden comida preparada. Y una terraza en la tercera planta, para disfrutar de las mejores vistas de Chueca, además del restaurante La Cocina de San Antón, donde también cocinan lo que el cliente compra en los puestos. Para ello, sólo hay que avisar en el puesto para que suban las viandas adquiridas y ellos lo preparan al momento al gusto del consumidor. Más info: www.mercadosananton.com ○

Madrid

MERCADO DE SAN MIGUEL

► Centro de Cultura Culinaria donde el protagonista es el producto y donde tienen presencia activa todos los grandes hechos y acontecimientos del universo de la alimentación. Lugar de encuentro dirigido al cliente, al profesional, al *gourmet*, a todo aquél que busca información y consejo. Es un lugar donde, además de hacer la compra, se puede participar en actividades, degustar lo que se va a llevar a casa o, simplemente, tomar algo o pasear. www.mercadodesanmiguel.es ○



Monica Bellucci

“CUANDO UNA PERSONA ES FELIZ, TAMBIÉN SE NOTA POR FUERA”

PRESENTE EN TODOS LOS ‘RANKINGS’ MUNDIALES DE BELLEZA, LA SENSUAL ACTRIZ ITALIANA NOS HABLA DE SUS SECRETOS PARA SENTIRSE BIEN Y MANTENERSE TAN DESLUMBRANTE. CON 48 AÑOS, 2 HIJAS Y NUEVA PELÍCULA, LO DE “CIAO, BELLA” LE SIENTA COMO UN GUANTE TEXTO GLORIA SCOLA FOTOS ARCHIVO / AGENCIAS

En persona, es aún más guapa. Y extremadamente simpática. Quizá sea su actitud –natural, espontánea y cercana– la que acrecienta su belleza (de por sí, deslumbrante). Monica Bellucci, que el pasado 30 de septiembre cumplió 48 años, está felizmente casada con el actor francés Vincent Cassel, con el que tiene dos hijas. Además, es la imagen del *rouge* de Dolce&Gabbana y acaba de rodar en Portofino (Italia) un spot de televisión para el agua mineral polaca Perlage. En cuanto a su incansable carrera cinematográfica, en el Festival de Toronto ha presentado su última película, *Rhino Season*, del iraní Bahman Ghobadi, en la que se pone en la piel de una mujer iraní.

El tiempo no parece pasar por ti. Sigues igual de guapa...

Bueno, pasa, pasa (risas).

Pero, ¿te cuidas mucho?

Me gustaría hacerlo más. Viajo constantemente, vivo en distintas ciudades (Roma, París y Londres) y en distintos países, así que no es fácil mantener una rutina. Pero me cuido todo lo que puedo, aunque, a veces, me gustaría tener más tiempo.

¿Y cuál es tu secreto?

¿Mi secreto? Creo que en la vida la suerte influye muchísimo, y a mí la vida me ha hecho regalos maravillosos. El regalo más

bonito son mis dos hijas, y pienso que cuando una persona es feliz, también se nota por fuera.

Pero tú sigues siendo una *sex symbol* del cine y de la publicidad. Hace unos años una mujer de 40 y tantos años ya no podía hacer de *sex symbol*.

Pero ahora todas las mujeres son guapas a mi edad porque ha cambiado la visión de la mujer y le hemos robado unos años a la naturaleza. Hoy en día una mujer en la cuarentena es una mujer que todavía está en plena forma.

Incluso Sophia Loren, a su edad, sigue todavía guapísima...

Sí, claro que sí. Además, te diré algo: con la edad los personajes se vuelven más interesantes. Cuando rodé *Manuale d'Amore 3* con Robert De Niro, acababa de tener a mi segunda hija. Había parido hacía dos meses y le daba de mamar en el rodaje cada dos horas.

De modelo a actriz internacional

► **Mónica debutó como modelo a los 15 años, cuando unos amigos de su madre le pidieron desfilarse en Milán. Luego probó suerte en París y le fue bien. Volvió a Italia para estudiar Derecho en la Universidad de Perugia, pero decidió dejar la carrera y conti-**

nuar con su trabajo como modelo posando para los mejores fotógrafos, y, después, dar el salto al cine. En *El apartamento*, su primera película en Francia, conoció a Vincent Cassel, al que sigue unida sentimentalmente desde entonces. Ha hecho más de

40 películas, entre las que destacan *Malena*, *Matrix Reloaded*, *Asterix y Obélix: Misión Cleopatra*, *La pasión de Cristo*, *Irreversible*, *Manuale d'Amore 2 y 3*... Pronto la veremos en *Rhino Season*, filme en el que interpreta a una mujer iraní. ◉





Sus pautas de belleza

► Es el mayor símbolo sexual de Italia desde Sophia Loren, y, genética aparte, Monica Bellucci (Cittá de Castello, Umbría, 30 de septiembre de 1964) considera que las pautas para mantenerse en forma consisten en dormir mucho, comer buena pasta (italiana, por supuesto), beber mucha agua, hacer yoga, natación, acupuntura y, sobre todo, sentirse bien con una misma. "El problema es que con tanto viaje no es fácil mantener ciertas rutinas", asegura. Tiene un

pelo y una piel muy cuidados, y defiende "utilizar productos naturales que dejen respirar la piel" como elemento esencial para mantener su buen aspecto. Su actitud, sensual y serena, la hace todavía más atractiva. Y es curioso, porque con su naturalidad en el trato consigue no despertar envidias (al menos, no de las insanas). Un último apunte: le encanta vestir de negro "porque ese color disimula los kilos" y lucir vestidos ceñidos. Ella, desde luego, sí puede. ○

Por eso salías tan guapa en esa película. Con cara de felicidad.

La verdad es que, efectivamente, me sentía muy feliz (risas). Es la verdad. Y también ahora, con mis hijas, que tienen dos y siete años.

La maternidad, ¿te ha cambiado también como actriz?

Como actriz, no, en el sentido de que en el cine me gustan los personajes fuertes, pero la vida sí, muchísimo. Mis dos hijas son la experiencia más bella de mi vida como mujer.

Teniendo dos hijas pequeñas, ¿te preocupa el mundo en el que vivimos?

Sí, claro. Hay actos que te conmocionan, como la tragedia de Noruega, con un loco matando a 90 personas... Pero tener hijos es una prueba de esperanza. Piensas que la naturaleza puede impedir que la historia humana vaya a contracorriente, en un sentido desfavorable. Lo que deseamos es que vaya a mejor. Si no, uno no tendría hijos. Por eso, cuando los tienes, es una prueba de que las cosas pueden cambiar y convertirse en algo mejor. Realmente los hijos son lo mejor del mundo.

Has posado dos veces desnuda y embarazada para *Vanity Fair*. La primera



"PARA MÍ LA BELLEZA ES UN ESTADO DE ÁNIMO. POR MUCHO QUE TE DIGAN QUE ERES BELLÍSIMA, SI NO TE SIENTES GUAPA, NO ERES BELLA "



“En el cine me gustan los personajes fuertes. Y, con la edad, éstos se vuelven más interesantes”

vez, en 2004, lo hiciste como protesta a una ley italiana que prohíbe la donación de espermatozoides...

No era una protesta, pero durante la entrevista hablábamos de las mujeres en Italia. Hoy, la situación ha mejorado mucho.

¿Y por qué lo hiciste la segunda vez?

Porque me parece que una mujer embarazada está bellísima. Muchas veces las mujeres, cuando están embarazadas, se sienten gordas, feas... Yo creo que cuando una mujer está embarazada está en un momento de gracia.

¿Es una forma de decir “no hay que avergonzarse, muestra tu cuerpo”?

La verdad es que ni siquiera eso. Creo que es un placer personal (risas).

Hiciste una campaña espectacular de joyas de Cartier inspiradas en la India. Y ahora, eres la imagen del maquillaje de Dolce&Gabbana.

Sí y me encanta trabajar con ellos. Los admiro muchísimo y me siento muy orgullosa. Son amigos míos desde hace muchísimos años.

¿Qué es para ti la belleza?

Un estado de ánimo. Todos te pueden decir que eres bellísima, pero si no te sientes guapa, no eres bella. Es un sentimiento.

¿Colaboras con alguna ONG?

Sí. Con una asociación francesa que ayuda a las mujeres con dificultades, y con otra italiana, AGOP, que ayuda a padres y a niños con cáncer.

¿Lo haces porque quieres o porque has tenido alguna experiencia?

No, porque quiero. Hice un libro con fotos mías posando ante los grandes fotógrafos, como Helmut Newton, durante los últimos 20 años, y todos sus beneficios han sido destinados a fines benéficos.

Por último, hablemos de tu última película, con el iraní Bahman Ghobadi.

Este director ganó un premio en Cannes y San Sebastián. Rodamos en Estambul la historia de una mujer durante 30 años de su vida tras la revolución iraní. Y ha sido una experiencia interesantísima. ■

Gusto por lo italiano

► Entre sus películas preferidas, Monica no duda: *El ladrón de bicicletas*, *La Dolce Vita*, *Arroz amargo*... Sus actrices favoritas: Sophia Loren y Claudia Cardinale. ¿Y su galán ideal? “¡Quién va a ser! –exclama–. Vincent Cassel (su marido, con el que ha realizado más de 10 largometrajes)”. Respecto a la música, le encanta Sade. “No sólo es una artista increíble con una voz maravillosa, sino que, además, me encanta como mujer. Es muy discreta, muy secreta, y cada cierto tiempo llega con un disco magnífico. La respeto enormemente”. ○



Monica Bellucci demuestra que, a los 48 años, tiene argumentos suficientes para ser musa del cine y la publicidad.

UN KILO DE MENOS,
UNA ILUSIÓN DE MÁS

“Con el Método
Naturhouse bajar
kilos fue sencillo”



Unos hábitos alimenticios poco saludables causaron su exceso de peso. Con sólo 24 años ya había alcanzado los 81 kilos y eso empezaba a tener consecuencias en su calidad de vida. Lidia decidió ponerle remedio con la ayuda y asesoramiento de Naturhouse. Lleva meses en su peso óptimo y se mantiene con una espléndida figura.



“Con 81 kilos empezaba ya a tener dolores en las rodillas cuando hacía algún esfuerzo”

Lidia
23
Kg menos
HUELVA

Nombre **Lidia Balongo**
Edad **25 años**
Profesión **Trabajadora social**
Altura **1,61 m**

Peso anterior **81 kg**
Peso actual **58 kg**

HA PERDIDO **23** kg

Tiempo transcurrido **8 meses**

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

HA BAJADO **4** TALLAS

TEXTO REDACCIÓN FOTOS MARTA JORDI
AGRADECIMIENTOS WWW.MANDALAHUELVA.COM,
SALÓN DE BELLEZA ESTHER

Un día salió de trabajar y se dirigió al centro Naturhouse de la avenida Alcalde Federico Molina, en Huelva. Había tomado la decisión de poner remedio al sobrepeso que había ido acumulando con los años. Estaba ya afectando a su actividad del día a día. Gracias a Naturhouse, eso ya es pasado.

¿Cuál fue el desencadenante para que acudieras a Naturhouse?

Empezaba ya a verme con ciertas limitaciones en mi vida diaria a causa de los kilos de más. Además, tenía dificultad para encontrar ropa de mi talla, me sentía incómoda... Así que, un día, al salir de trabajar, vine directamente a Naturhouse.

¿Qué es lo que más te sorprendió de la primera visita?

El nivel de sobrepeso que había alcanzado. No era consciente. Nunca me pesaba en casa porque no me atrevía, así que cuando llegué aquí y vi que estaba en 81 kilos fue un *shock*. Un motivo más para decir basta.

¿A qué era debido ese exceso de kilos?

Desde niña he tenido tendencia al sobrepeso debido a mis malos hábitos alimenticios. Ya de joven, he seguido manteniendo unas rutinas que no me favorecerían. Desayunaba sólo un café, me iba a estudiar o a trabajar y no comía nada en toda la mañana. Por la tarde no merendaba, pero a la noche la cena no la perdonaba. Y entre horas me entraba hambre y picoteaba mucho. Además, recurría a lo más calórico: bollería, dulces, chucherías...

¿Qué ha cambiado en tu dieta?

Como de todo, pero de forma equilibrada, y lo único que controlo más es la cantidad de aceite. Lo que sí he incorporado, que antes ni probaba, es el pescado.

¿Te ha resultado sencillo perder peso?

Con las pautas de Naturhouse haces cinco comidas al día, con lo que no pasas hambre en absoluto. Además, los alimen-



PASEAR JUNTO AL MAR

► “La primera vez que fui a la playa y pude pasear sin que me rozaran las piernas fue cuando realmente me di cuenta de cómo estaba mejorando mi calidad de vida al perder peso”, cuenta Lidia. Hace ya casi un año que alcanzó su peso óptimo en Naturhouse y está convencida de que ya nunca volverá a descuidarse. Ahora apuesta por una vida sana: “Dieta equilibrada, beber suficiente agua y ejercicio son las claves. Todos los días voy y vengo andando del trabajo, así que camino ocho kilómetros cada día”, cuenta. ○

tos a los que recurres son los de toda la vida, los tienes en casa. Tampoco te exige estar todo el día en la cocina, tienes libertad para comer incluso fuera de casa si sabes elegir aquellos platos que más te convienen, y en Naturhouse te asesoran.

¿Bebes ahora más agua?

Sí, porque antes bebía muy poquita. De hecho, ése era uno de los motivos de que tuviera tanta retención de líquidos.

¿Viste resultados pronto?

Sí, desde la primera semana, y cada semana perdía peso, así que estaba muy animada. Con el Método Naturhouse bajar kilos fue sencillo.

¿Has ganado en calidad de vida?

Totalmente. Con 81 kilos empezaba ya a tener problemas en las rodillas: las tengo

convexas, y con tanto sobrepeso me dolían siempre que hacía algún esfuerzo. Ahora ya no me ocurre. Y me puedo poner tacones sin cansarme.

¿En casa qué te han dicho?

Mi madre se ha apuntado también a perder peso con Naturhouse. ■



“CON LAS PAUTAS DE NATURHOUSE HACES CINCO COMIDAS AL DÍA, CON LO QUE NO PASAS HAMBRE. ADEMÁS, LOS ALIMENTOS A LOS QUE RECURRES SON LOS DE TODA LA VIDA, LOS TIENES EN CASA”

En el Naturhouse de la Av. Alcalde Federico Molina, 31
de **Huelva**

Lidia Balongo ha perdido 23 kilos

Rosario Gallardo

Propietaria de dos centros y Asesora Naturhouse.
Técnico Superior en Dietética y Nutrición

“INCLUSO TAPEANDO PUEDES LLEVAR UNA DIETA EQUILIBRADA”

TEXTO REDACCIÓN FOTOS MARTA JORDI



 **NATUR HOUSE** 

HUELVA

Av. Alcalde Federico Molina, 31
Tel. 959 80 42 89

Más de 2.000
centros Naturhouse
Ver páginas: 78 a 81

PROPIETARIA DE DOS CENTROS NATURHOUSE EN HUELVA, ROSARIO ES PROBABLEMENTE UNA DE LAS FRANQUICIADAS DE NATURHOUSE MÁS JÓVENES. CON SÓLO 30 AÑOS, ES PROPIETARIA DE DOS CENTROS EN HUELVA, ADÉMÁS DE ASESORA EN UNO DE ELLOS.

Con sólo 21 años, Rosario abrió su primer centro Naturhouse. Dos años después abrió ya el segundo. En la actualidad, sigue trabajando como Asesora Dietética en uno de ellos porque es una apasionada de su trabajo. Cree en el Método Naturhouse y comprueba cada día, gracias a la experiencia de las personas que acuden a Naturhouse, que funciona.

¿Cómo conociste Naturhouse?

Al concluir mis estudios, quería montar mi propio negocio especializado en pérdida de peso. Conocí Naturhouse, me encantó su Método y filosofía, y no lo dudé.

¿De dónde nació tu interés por la Nutrición y la Dietética?

En mi casa hemos estado muy concienciados sobre lo importante que es cuidar la alimentación, pues mi madre fue trasplantada de un riñón. Siempre hemos tenido unos buenos hábitos y seguido una dieta equilibrada.

Y ahora que te dedicas a ello, ¿qué es lo que más te gusta de tu trabajo?

Me encanta el trato con las personas que acuden a Naturhouse a perder peso, ver



Rosario Gallardo es Propietaria de dos centros en Huelva.

cómo lo van logrando semana a semana, motivarles y comprobar la evolución que experimentan. Conforme van perdiendo peso, están más satisfechos con su imagen, y verles así es lo que más satisfacción me da.

¿Cómo fue el proceso de pérdida de peso en el caso de Lidia?

Su cambio ha sido muy evidente. Vino por primera vez en marzo de 2011 y entonces pesaba 81 kilos. Con sólo 24 años, ya se cansaba al hacer cualquier actividad física y las piernas le rozaban al caminar.

¿A qué se debía su sobrepeso?

Mantén unos hábitos poco saludables: se saltaba comidas, no bebía suficiente

“EL MÉTODO NATURHOUSE PERMITE INCORPORAR PAUTAS SALUDABLES, CON LAS QUE UNO PUEDE MANTENERSE EN SU PESO SIN ESFUERZO”

agua y abusaba de alimentos demasiado calóricos. Apenas comía fruta ni verdura...

¿Y estos errores alimenticios son muy habituales en la gente?

La mayoría de las personas hacen sólo tres comidas al día, algunos incluso sólo

dos. Y, en general, hay mucha gente que come poca fruta y verdura. Lo de beber como mínimo 1,5 litros de agua no se cumple, y el otro gran enemigo es el sedentarismo.

El Método Naturhouse apuesta por una dieta saludable y equilibrada.

Con las pautas que les proporcionamos conseguimos que cambien sus hábitos anteriores. En Naturhouse les enseñamos a alimentarse bien sin pasar hambre. No se trata de alcanzar el objetivo de un peso determinado, sino de aprender a comer bien, para así perder los kilos que sobran y no volver a recuperarlos. El Método Naturhouse permite incorporar pautas saludables, con las que uno puede mantenerse en su peso sin esfuerzo.

Y, además, es muy fácil de seguir.

Sí, porque no es una dieta nada restrictiva. No te limita las cantidades, los alimentos que contempla son habituales.

Lidia ha combinado la dieta con la práctica de ejercicio físico.

Antes no caminaba apenas. Ahora anda mucho cada día y siempre recuerda el día que por primera vez fue a pasear a la playa vestida con una falda y las piernas ya no le rozaban.

Y sin necesidad de perder la costumbre de tapear...

Incluso tapeando puedes llevar una dieta equilibrada. ■



Lidia sigue contando con el asesoramiento de Rosario.

UN KILO DE MENOS,
UNA ILUSIÓN DE MÁS

“Ahora me siento
más alegre y me
miro más al espejo”



“Con 91 kilos tenía problemas en los tobillos y perder peso se convirtió en un tema de salud”

M^a Dolores
24
Kg menos
CATARROJA
(VALENCIA)

Nombre **M^a Dolores Godoy**

Edad **49 años**

Profesión **Ama de casa**

Altura **1,71 m**

Peso anterior **91 kg**

Peso actual **67 kg**

HA PERDIDO 24 kg

Tiempo transcurrido **7 meses**

Talla anterior **54**

Talla actual **42**

HA BAJADO 6 TALLAS

TEXTO DELIA G. DOMÈNECH FOTOS MARTA JORDI
AGRADECIMIENTOS MARIEN GIL, MODAS GARRIDO,
RESTAURANTE EL PALACETE

M^a Dolores está espléndida con su nueva imagen. Ha perdido peso, recuperado movilidad y se siente ahora más activa y emprendedora. Ella nos confiesa que le ha sido fácil, ha podido hacerlo comiendo de todo y sin pasar hambre.



IMAGEN NUEVA, VIDA NUEVA

► Cuando M^a Dolores perdió peso fue a visitar a su traumatóloga y ésta, al verla, de entrada no la reconoció. La felicitó tanto por su estupenda imagen como por ver hasta qué punto había mejorado su movilidad. Gracias a la pérdida de peso, la intervención había sido un éxito y ahora M^a Dolores no quiere dejar de hacer aquellas cosas que antes no podía, como ir a bailar, pasear o, incluso, ¡renovar su armario por completo! Antes, había llegado a usar los pantalones y camisetitas de su marido. ○

Gracias al Método Propio Naturhouse, M^a Dolores ha cambiado sus hábitos en la alimentación, ha conseguido perder 24 kilos y se mantiene en su peso.

Antes, ¿habías tenido siempre problemas de sobrepeso?

Durante mis dos embarazos, gané 10 kilos, aunque el aumento más significativo en mi caso coincidió con la menopausia. Empecé a tener mucha ansiedad y, cuando comía, tenía la sensación de no saciarme con nada. Además, a ello se sumó un problema de salud que me afectó a los tobillos y apenas podía moverme.

¿Cómo te sentías físicamente en aquel momento?

Mal, pesada, con dolor en los tobillos...

¿Hacías algún ejercicio?

No. Lo único era desplazarme en bicicleta, ya que apenas podía andar.

¿Cuándo decidiste tomar la decisión de perder peso?

Cuando me operaron de los dos tobillos y no notaba mejoría. Los médicos que me llevaban me lo dijeron claro: o perdía peso o todo lo que había pasado en el postoperatorio no iba a servir de nada.

“LO BUENO DE ESTE MÉTODO ES QUE PIERDES PESO COMIENDO DE TODO”

¿Fue entonces cuando contactaste con Naturhouse?

Sí, aunque antes había probado varias dietas sin éxito. Sin embargo, ya la primera semana de poner en práctica el Método Naturhouse, no pasé hambre y esa ansiedad por el dulce que tenía fue desapareciendo. Creo que también influye mucho el asesoramiento personal y las visitas semanales.

Seguir el Método, ¿te resultó fácil?

Más de lo que yo me hubiera imaginado nunca.

¿Han cambiado mucho tus hábitos alimentarios?

Mucho, ya no me pego los atracones de comida que me daba, y mis digestiones son mejores. A la hora de cocinar uso más la plancha y el microondas, pero lo que más me ha gustado ha sido descubrir el sabor de la verdura y el pescado al vapor. ¡Me encantan!

¿Qué tipo de alimentos hay ahora en tu nevera?

Lo bueno de este Método es que pierdes peso comiendo de todo; te enseña a comer bien, a comer mejor. Como buena valenciana, sigo toman-

do paella y fideuá. Las tomo una vez a la semana, con moderación, y la báscula no lo nota. Tampoco faltan ahora en mi nevera los yogures desnatados, verduras, frutas y fiambre de pavo.

¿Cómo te sientes ahora?

Me siento más ligera, más alegre, me miro más al espejo... Y con ganas de hacer cosas que antes eran impensables, como bailar. ¡Ahora no necesito ir a tiendas especiales para encontrar mi talla!

Dada tu experiencia, ¿qué les recomendarías a las personas que tienen sobrepeso?

Que busquen asesoramiento dietético, como hice yo. Es la única forma de conseguir resultados y hacerlo bien. ■





En el Naturhouse de la avenida Rambleta, 39 de Catarroja,
de **Valencia**

Mª Dolores Godoy ha perdido 24 kilos

Lidia Saturnino

Propietaria y Asesora del centro Naturhouse

“NUESTRO MÉTODO PERMITE PERDER PESO Y MANTENERLO A LO LARGO DEL TIEMPO”

TEXTO DELIA G. DOMÉNECH FOTOS MARTA JORDI



 **NATUR HOUSE** 

VALENCIA

Av. Rambleta, 39 de Catarroja
Tel. 96 127 43 35

**Más de 2.000
centros Naturhouse**
Ver páginas: 78 a 81

LIDIA SATURNINO ESTÁ AL FRENTE DEL CENTRO NATURHOUSE DE CATARROJA (VALENCIA) QUE ASESORÓ A Mª DOLORES DURANTE SU PROCESO DE PÉRDIDA DE PESO. PARA ELLA, ESTE CASO ES UN CLARO EJEMPLO MÁS DE QUE EL MÉTODO PROPIO NATURHOUSE ES EFECTIVO Y FUNCIONA.

Al terminar sus estudios, Lidia tuvo la oportunidad de entrar a trabajar en un centro Naturhouse. Fue entonces cuando su interés por la alimentación fue en aumento y cuando pudo poner en práctica los conocimientos adquiridos para ayudar a la gente a alcanzar su peso óptimo.

¿En qué se diferencia este Método del resto de dietas?

El Método Propio Naturhouse permite perder peso y mantenerlo a lo largo del tiempo, como podemos ver en el caso de Mª Dolores.

¿Es fácil perder peso?

Nuestros clientes pierden peso fácilmente siempre que sigan correctamente las pautas que les enseñamos.

¿Cómo son las pautas del Método Propio Naturhouse?

Muy equilibradas y variadas. Nuestro Método permite bajar de peso comiendo de todo y sin pasar hambre. Siempre tenemos en cuenta los ali-



Mª Dolores sigue contando con Lidia, su Asesora Naturhouse, siempre que la necesita.

mentos que más gustan y los propios de cada temporada.

¿Cuál es el perfil de los clientes?

Acuden al centro mujeres y hombres de diferentes edades, ya que cada vez todos estamos más concienciados de la importancia de cuidarse y no tener sobrepeso.

¿Hay algo en lo que coincidan las personas que vienen a probar el Método?

La mayoría de ellas tienen sobrepeso como consecuencia de las malas pautas de alimentación.

“PARA MANTENERSE, Mª DOLORES SIGUE LAS PAUTAS DE ALIMENTACIÓN APRENDIDAS Y LAS COMBINA CON UN POCO DE ACTIVIDAD FÍSICA”

tas de alimentación. Vivimos en una sociedad donde nos falta tiempo, y esto nos hace comer mal, a deshoras, saltarnos comidas...

¿Cómo se sienten a medida que bajan peso?

Sobre todo, se les ve con muchísima más vitalidad. Todos coinciden en que se encuentran mejor tanto física como anímicamente.

¿Les recomiendas hacer ejercicio?

Es importante acompañar las pautas de la dieta con una práctica de actividad física apropiada a cada persona, lo que no supone seguir un duro entrenamiento ni machacarse en el gimnasio. La actividad física, adaptada a nuestro día a día, siempre nos ayuda.

¿Cómo era el caso de Mª Dolores?

Mª Dolores acudió al centro con muchísimas ganas de perder peso, y enseguida se dio cuenta de que era fácil y posible, ya que seguía muy bien mis recomendaciones.

¿Qué hace Mª Dolores para mantenerse en su peso?

Para mantenerse, Mª Dolores sigue las pautas de alimentación aprendidas y las combina con un poco de actividad física, ya que le encanta practicar aquagym. Ahora puede ir comiendo de todo y, si se excede, también le hemos enseñado cómo compensar esas comidas más calóricas con otras más ligeras. ■





Rafael
perdió
21 kg y se
mantiene
en su peso
hace más de
2 años
CIUDAD REAL

- ▶ Nombre **Rafael Sánchez**
- ▶ Edad **25 años**
- ▶ Profesión **Vigilante de seguridad**
- ▶ Altura **1,78 m**
- ▶ Peso en 2010: **97 kg**
- ▶ Peso actual **76 kg**
- ▶ Talla en 2010: **48**
- ▶ Talla actual **40**

bajó 4 tallas



"Con 97 kilos, mi forma física me hacía más difícil dedicarme a lo que sería mi futura profesión."

"Gracias a perder peso he conseguido el trabajo que quería"

EN SU PESO
DESDE HACE
+2
AÑOS

CON 25 AÑOS, RAFAEL SE SIENTE MUY BIEN CON SU NUEVA FIGURA. DESDE QUE CONSIGUIÓ BAJAR 21 KILOS HACE DOS AÑOS CON EL MÉTODO NATURHOUSE, SE MANTIENE SIN PROBLEMAS. RAFAEL NECESITABA ENTONCES PERDER PESO PORQUE SE HABÍA MARCADO UNA META: SER VIGILANTE DE SEGURIDAD. DOS AÑOS DESPUÉS, LO HA CONSEGUIDO Y SE ENCUENTRA MÁS ÁGIL, ESBELTO Y SATISFECHO.

TEXTO DELIA G. DOMÉNECH FOTOS MARTA JORDI AGRADECIMIENTOS BAR DAYS



Gracias a empezar el Método Naturhouse, en tan sólo cuatro meses Rafael alcanzó los objetivos que se había marcado: primero, perder peso y, después, conseguir el puesto de trabajo que deseaba.

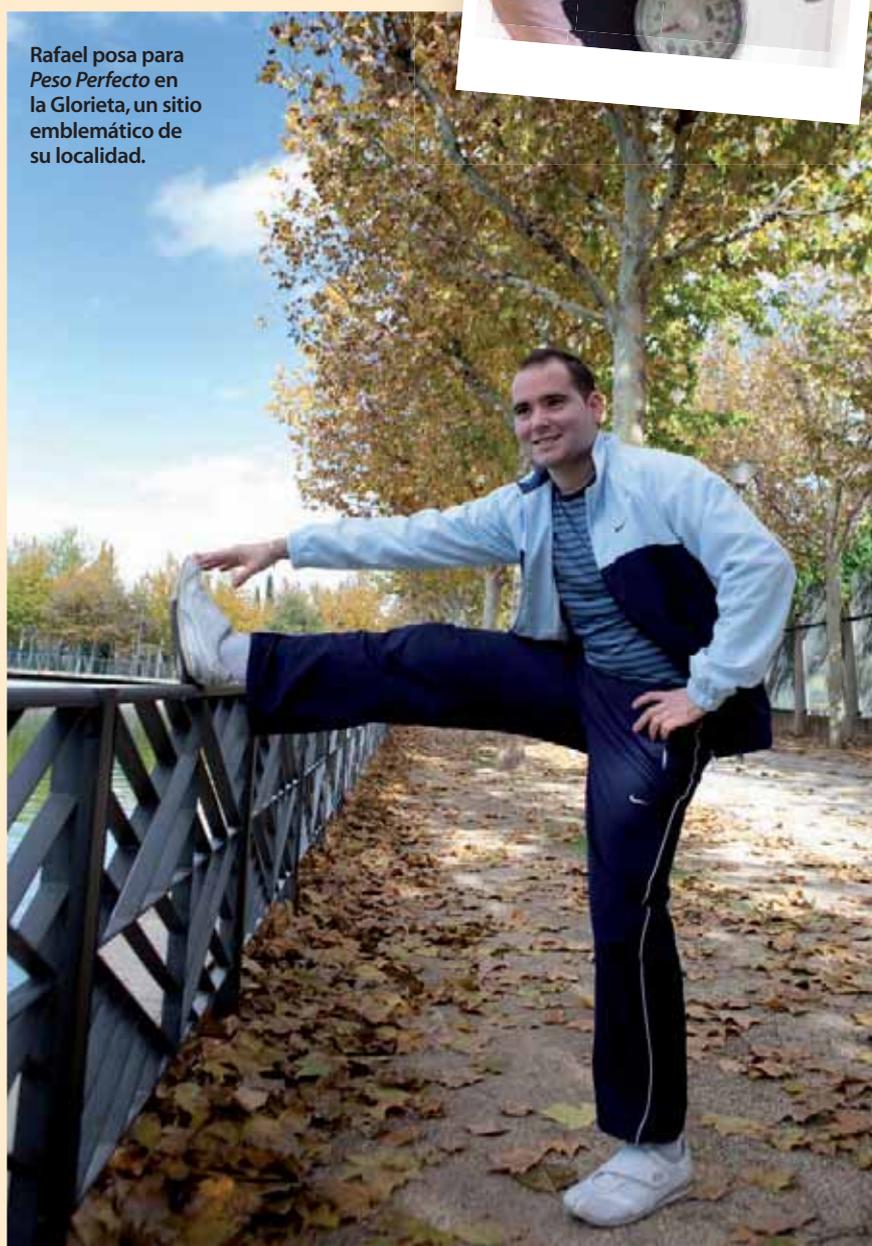
¿En qué momento de tu vida empezaste a ganar peso?

Fue, sobre todo, durante un verano. Descuidé la alimentación y cuando llegó septiembre ya no me podía abrochar ningún pantalón. Antes, yo siempre me había mantenido bien, pero, al cambiar de hábitos alimenticios y dejar de practicar deporte, empecé a ganar peso casi sin darme cuenta.

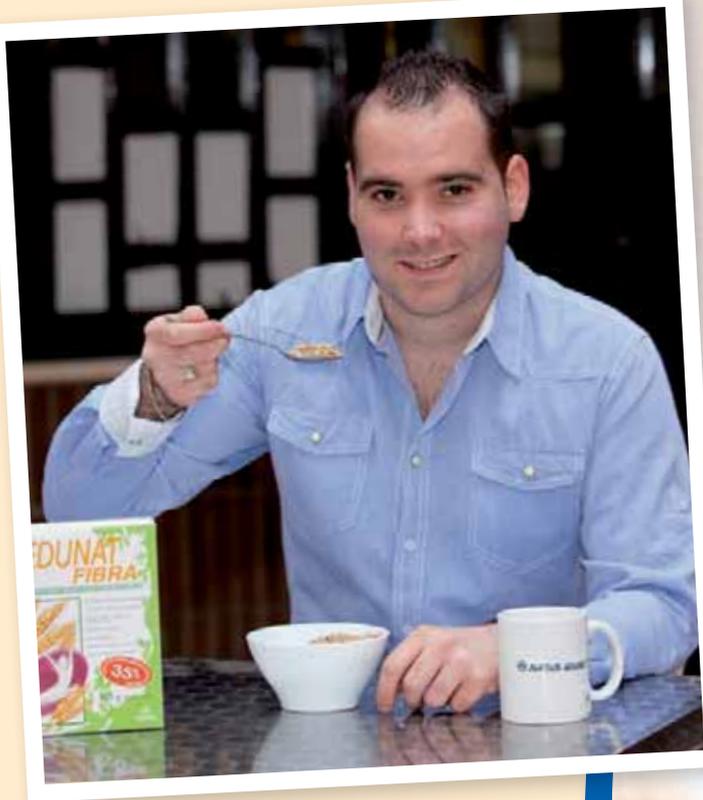
¿Cuándo decidiste poner freno a esa situación?

En el momento en que quería aspirar a ser vigilante de seguridad. Tenía que realizar unas pruebas físicas y con tantos kilos me sentía incapaz de superarlas.

"NATURHOUSE ME HA AYUDADO A CAMBIAR DE HÁBITOS Y DESCUBRES QUE, PARA ELLO, REALMENTE NO HAY QUE HACER GRANDES ESFUERZOS"



Rafael posa para *Peso Perfecto* en la Glorieta, un sitio emblemático de su localidad.



Rafael sigue siendo fan de la revista *Peso Perfecto* y de los complementos alimenticios Naturhouse.



¿Fue entonces cuando decidiste ir a Naturhouse?

Sí. Además lo tuve muy fácil, ya que en mi misma calle hay un centro.

Con el Método Naturhouse, en pocos meses conseguiste tu peso objetivo. ¿A qué crees que se debe?

La verdad es que es muy fácil seguir todas las pautas de la dieta y muy cómodo el seguimiento semanal. Mi Asesora Naturhouse me ayudó mucho durante todo el proceso, dándome siempre consejos sencillos y saludables.

¿Cómo te sentías cuando empezaste a perder peso?

Muy bien, y cada día mejor y más motivado por continuar bajando de peso.

Hace más de dos años que te mantienes en tu peso. ¿Cómo lo consigues?

Con algo tan sencillo como comer sano y hacer deporte. Naturhouse me ha ayudado a cambiar de hábitos y descubres que, para ello, realmente no hay que hacer grandes esfuerzos. Además, te das cuenta de lo importante que es para tu salud comer bien. Gracias a perder peso, he conseguido el trabajo que quería. Soy otro, me siento ágil y en forma. ■

ENTRE FOGONES

► A sus 25 años, Rafael ha renovado desde su fondo de armario hasta "el fondo de la nevera". Ha dicho adiós sobre todo a las salsas, para dar paso otros a alimentos como frutas, verduras y zumos. Ahora disfruta cocinando sin abusar como antes del aceite y elige platos saludables a la plancha. Eso sí, no renuncia de tanto en tanto a tomar un plato más contundente, porque las migas le continúan robando el corazón... Y después lo compensa siguiendo las pautas y consejos de Naturhouse. ○

En el Naturhouse de la calle Luz 2,
de **CIUDAD REAL**,
Rafael Sánchez
ha perdido **21** kilos

EVA M^a PIÑERO

Propietaria y Asesora del centro Naturhouse

“HAY MUCHOS TIPOS DE MENÚS Y SIEMPRE LOS ADAPTAMOS A CADA PERSONA”



NATUR HOUSE

CIUDAD REAL. Luz, 2. Tel. 926 23 22 80
Más de 2.000 centros Naturhouse
Ver páginas: 78 a 81

EVA LLEVA NUEVE AÑOS AL FRENTE DE ESTE CENTRO DE CIUDAD REAL, AUNQUE ANTES YA HABÍA PERTENECIDO AL DEPARTAMENTO TÉCNICO DE NATURHOUSE. PARA ELLA, RAFAEL ES TESTIMONIO DE QUE ES POSIBLE PERDER PESO Y, SOBRE TODO, MANTENERLO GRACIAS AL MÉTODO NATURHOUSE.

TEXTO DELIA G. DOMÉNECH FOTOS MARTA JORDI

Siempre se había interesado por la alimentación, y al realizar la licenciatura de Ciencia y Tecnología de los alimentos, y cursar Dietética y Nutrición, empezó a profundizar más y darse cuenta de lo importante que es llevar una alimentación saludable.

¿Qué es lo que aporta más valor al Método Propio Naturhouse?

Que no es una dieta cualquiera. Siempre facilitamos y asesoramos una dieta según el estilo de vida de cada persona.

¿Puedes explicarlo brevemente a alguien que todavía no lo conozca?

Es muy fácil de seguir. Realizamos controles gratuitos semanales en los que pautamos una alimentación variada, saludable y equilibrada, sin alimentos complicados. Remarcamos que es muy importante realizar las cinco comidas diarias, sin saltarse ninguna, y beber al menos dos litros de agua. Hay muchos tipos de menús y siempre los adaptamos a cada persona.

¿Tantas como tipos de personas?

Así es, ya que el tipo de personas que acuden a nuestro centro Naturhouse es

muy variado, vienen tanto mujeres como hombres y cada vez más gente joven porque el sobrepeso se observa en edades más tempranas.

¿Cómo se sienten cuando empiezan a bajar peso?

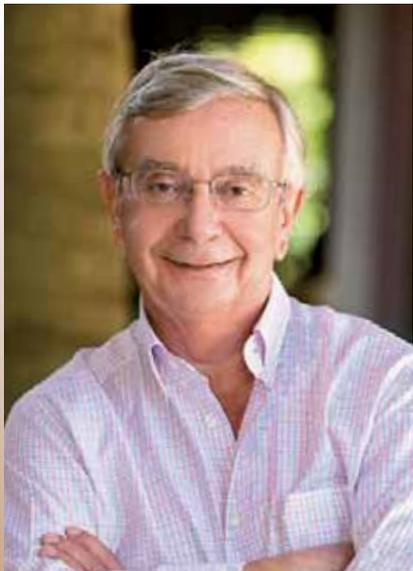
Enseguida se sienten más ligeras, con más confianza y seguridad en sí mismas y, sobretodo, optimistas, más activas y, por tanto, con ganas de hacer más cosas.

¿Cómo fue la evolución de Rafael para perder 21 kilos y mantenerse después de más de dos años?

Rafael tenía que prepararse para poder superar unas pruebas físicas y acceder a un nuevo trabajo. Desde el principio siguió el Método Naturhouse con mucha ilusión y ya desde el primer momento empezó a obtener resultados. Y consiguió sus dos objetivos: perder peso y un nuevo trabajo. ■



por **Rafael Ansón**



RAFAEL ANSÓN

PRESIDENTE DE LA REAL ACADEMIA 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). ○

DIETA Y EJERCICIO

EL TÁNDEM IDEAL PARA PERDER PESO

NINGUNA DIETA QUE PONGAMOS EN MARCHA PARA PERDER PESO Y SENTIRNOS MEJOR DEBE IMPLICAR SUFRIMIENTO, SÓLO LA IMPLANTACIÓN DE NUEVOS HÁBITOS ALIMENTARIOS. PARA COMPLEMENTARLA, EL EJERCICIO FÍSICO ES LA MEJOR ALTERNATIVA, PORQUE DIETA Y ACTIVIDAD FÍSICA CONSTITUYEN EL ÚNICO TÁNDEM QUE GARANTIZA ABSOLUTAMENTE LA OBTENCIÓN DE BUENOS RESULTADOS. TEXTO RAFAEL ANSÓN FOTOS AGENCIAS

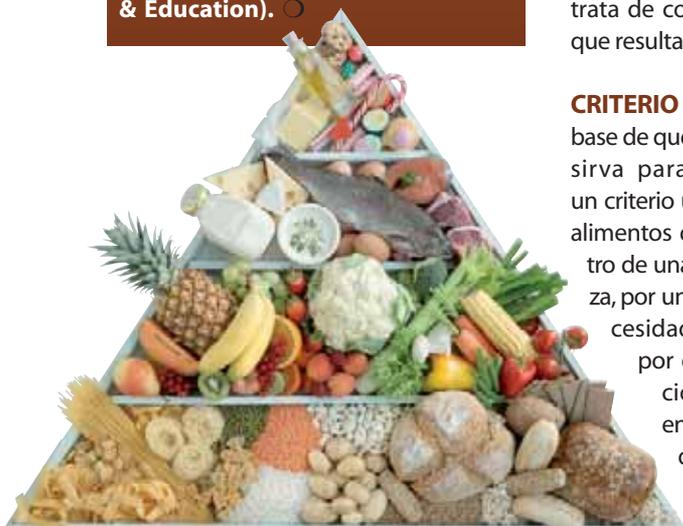
La compleja relación entre el placer culinario y la salud constituye, quizá, la principal obsesión de los gastrónomos. Pero, y para evitar fantasmas, conviene decir que en absoluto se trata de conceptos incompatibles, sino que resultan ideas complementarias.

CRITERIO UNIVERSAL. Partimos de la base de que no existe una dieta ideal que sirva para todo el mundo, pero sí un criterio universal en cuanto al tipo de alimentos que debemos consumir dentro de una dieta cotidiana. Esto garantiza, por una parte, que se cubran las necesidades energéticas y nutritivas; por otra, colabora con la prevención de ciertas alteraciones y enfermedades relacionadas con desequilibrios alimentarios.

Para lograr una dieta equilibrada una buena idea es

agrupar los alimentos en función de su valor nutritivo, pues con ello la aportación de calorías y nutrientes puede calcularse de forma precisa. No olvidemos que lo esencial de una buena nutrición es que la alimentación sea variada y equilibrada y que las cantidades, raciones y tipos de alimentos a consumir sean proporcionales a las necesidades de cada persona.

En mi opinión, las diferentes recomendaciones dietéticas esenciales pueden resumirse en una única idea: hay que comer de todos los grupos de alimentos, aumentando el consumo de hidratos de carbono por encima del 50% del ingreso energético total, sin que la ingesta de azúcares simples sobrepase el 10%. A partir de esta base se recomienda aumentar el consumo de frutas, vegetales y cereales, con reducción del consumo de azúcar refinado y alimentos ricos en él.





Una dieta saludable es perfectamente asumible en casa, donde podemos tener a nuestro alcance los productos y las preparaciones adecuadas para cumplirla. El problema surgía, en teoría, al visitar el restaurante. Más grave todavía resultaba verse obligado (como es habitual en los ámbitos urbanos actuales) a comer siempre fuera de casa, lo que imposibilitaba cualquier tipo de dieta.

COMER FUERA DE CASA. Hoy por hoy, las cosas han cambiado mucho y la restauración pública resulta muchas veces, además de placentera, saludable. El diseño de los menús apunta hacia ese norte,

no sólo en la alta cocina, sino también en las mesas más populares y, sobre todo, en la restauración colectiva más habitual (colegios, empresas y hospitales).

En España, una de cada tres personas come fuera de casa entre semana y este porcentaje aumenta a un 60% los fines de semana. Comer en el trabajo tampoco debe suponer un problema a la hora de seguir una correcta alimentación, siempre que se sigan los patrones de alimentación saludable en comidas de fiambre. Conviene optar, en este caso, por recetas fáciles de elaborar, saludables y que sean apetecibles al paladar.

LA ALIMENTACIÓN DEBE SER VARIADA Y EQUILIBRADA Y LAS RACIONES Y TIPOS DE ALIMENTOS, PROPORCIONALES A LAS NECESIDADES DE CADA UNO

DIETAS QUE FUNCIONAN. Las dietas que funcionan son aquéllas que cumplen tres características fundamentales. La primera es una dieta personalizada realizada por expertos en nutrición, en la que convergen necesidades nutricionales, hábitos alimentarios y estilo de vida de cada uno (dieta personalizada de principio a fin). La segunda es el apoyo psicológico por parte del asesor; el estado de ánimo va estrechamente relacionado a la alimentación, es por ello que las palabras adquieren especial importancia, tanto las del especialista como las de las personas. Y la tercera es la actividad física, no sólo para lograr el peso deseado, sino para mejorar nuestra salud y prevenir posibles enfermedades a largo plazo.

EJERCICIO FÍSICO Y/O DEPORTE. La actividad física complementaria ideal es correr, puesto que es la que más calorías

quema. Por eso, los atletas (de carreras y saltos, no de lanzamientos) suelen estar más delgados que los nadadores o los ciclistas. Pero también son excelentes otras actividades deportivas como patinar, esquiar o caminar a paso rápido, que ayudan a mejorar la salud cardiorrespiratoria y a ganar resistencia física.

En todo caso, nunca conviene empezar el ejercicio físico de golpe, sino paulatinamente. Por ejemplo, alguien que lleva 20 años sin hacer ejercicio debe correr un máximo de 10 minutos el primer día, a ritmo pausado. También es aconsejable complementar las carreras diarias con otras actividades cotidianas que nos hagan estar en acción. Por ejemplo, subir por las escaleras, evitar el coche para trayectos cortos y caminar el máximo adaptándolo a nuestras actividades. Gracias a ello se puede conseguir perder varias calorías al final del día y muchas al final del año.

TODO SUMA. Contaba el cardiólogo Valentí Fuster que hasta los pequeños movimientos espontáneos suman en la

LA ACTIVIDAD FÍSICA COMPLEMENTARIA IDEAL ES CORRER, PUESTO QUE ES LA QUE MÁS CALORÍAS QUEMA. CAMINAR ES UNA MUY BUENA ALTERNATIVA



Recetas sabrosas y ligeras de los chefs más prestigiosos

Víctor Enrich Serra

Este economista llega a los fogones con el Gran Diploma de Le Cordon Blue Paris. En 2011 funda el Grupo Enrich Gastronómico, con dos restaurantes en Madrid: El Taller de la Hamburguesa y El Pract&co.



Arroz seco con bogavante

VALOR NUTRICIONAL
 Por cada ración hay 434 kcal/persona, divididas en: lípidos 45%, carbohidratos 34% proteínas 21%



¿QUÉ SE NECESITA?

Para una ración: ▶ 180 g de arroz bomba ▶ 500 g de bogavante ▶ 80 g de aceite de oliva virgen extra ▶ 30 g de pimiento rojo ▶ 20 g de pimiento verde ▶ 20 g de cebolleta ▶ 5 g de ajo ▶ 0,5 g de azafrán ▶ 1 g de pimentón de la Vera ▶ 40 g de judía verde ▶ 1 l de caldo de bogavante

ASÍ SE HACE

▶ En una sartén, para dos o tres personas, incorporar el bogavante (previamente partido por la mitad y salpimentado). Dorar y reservar. ▶ En el mismo aceite, añadir el pimiento y la cebolleta (picados) y dejar pocharse. ▶ Una vez pochados, añadir el tomate rallado, el ajo, el azafrán y el pimentón, dejando secar bien el tomate. ▶ Agregar las judías limpias y troceadas. ▶ Incorporar el arroz al sofrito y rehogar bien. ▶ Añadir el caldo y dejar cocer 18 minutos aproximadamente. Es importante jugar con la potencia del fuego y usar "el ojo" para obtener un arroz en su punto. ▶ En el minuto 15, más o menos, añadir el bogavante para que se termine de cocinar. ▶ Dejar reposar de 3 a 4 minutos. ▶ Airear el arroz y ¡a comer!

dieta. Decía: "Hacer deporte mientras se habla por el móvil o caminar a comprar el pan son movimientos que pueden llegar a quemar 350 kilocalorías al día, tantas como nadar 40 minutos".

A estas conclusiones llegó la Clínica Mayo de Minnesota en la que 20 voluntarios llevaron sensores durante 10 días para registrar todos sus movimientos y se pudo comparar cuántas calorías gastaban las personas delgadas y las personas con sobrepeso. Esta investigación –y otras muchas– demuestra que caminar con frecuencia, durante períodos largos y siempre a buen ritmo, ayuda a evitar los kilos de más.

"PRESIÓN DE GRUPO". Por último, la adolescencia es un período crítico también desde el punto de vista alimentario; el apetito aumenta, la actividad física suele reducirse y cada uno empieza a elegir lo que come, generalmente influido por el entorno de amigos. Conviene vigilar que esta "presión de grupo" no sea fuente de sobrepeso y obesidad. ■

DISFRUTAR : IMPRESCINDIBLE PARA CUMPLIR LA DIETA

► Los especialistas en nutrición están cada vez más convencidos de que la motivación es fundamental a la hora de elegir la comida. "La gente comerá lo que debe si le gusta". Esta frase, de Gregorio Varela y Grande Covián, resume que la clave estriba en disfrutar comiendo.

► El cardiólogo Valentí Fuster decía que sus pacientes se contentan cuando les asegura que mejorar la dieta sólo supone unos pequeños ajustes, como dejar de comer unas cosas y optar por otras cocinadas de una manera tal que, en realidad, les procurarán más alegría.

► No tiene sentido que para hacer una dieta saludable haya que sufrir. Todo lo contrario. Esto supone que incorporar la satisfacción al proceso unitario de la alimentación es irreductible. Lo primero es la salud; lo



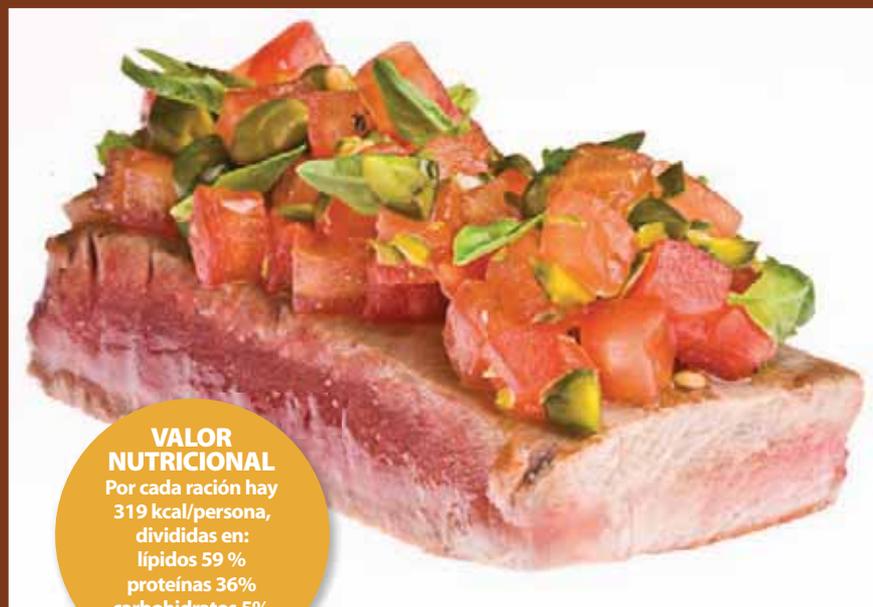
segundo es que comer forme parte de los hábitos culturales; y lo tercero es que se favorezcan las relaciones sociales. Eso sí, sin olvidar el placer. ► Por lo tanto, sigamos una dieta adecuada desde el punto de vista saludable (incluso para evitar el sobrepeso). Y, a su vez, procuremos tomar aquellos alimentos y recetas que, además, nos generen satisfacción, equilibrio físico y psíquico. ○

Paco Roncero

Chef y director del Casino de Madrid y de los gastrobares Estado Puro, es el máximo representante de la cocina de vanguardia madrileña. Su última apuesta es PacoRonceroTaller (www.pacoroncero.com).



Ventresca de atún salvaje con tomate y pistachos



VALOR NUTRICIONAL
Por cada ración hay 319 kcal/persona, divididas en:
lípidos 59 %
proteínas 36%
carbohidratos 5%

¿QUÉ SE NECESITA?

Receta para 4 personas: ► 400 g de ventresca de atún ► 2 tomates maduros ► 40 g de pistachos ► 4 hojas de menta ► aceite de oliva virgen extra variedad picudo ► brotes de hierbas frescas ► vinagre de la variedad *cabernet sauvignon* (se puede sustituir por vinagre de Módena o Jerez) ► sal Maldon

ASÍ SE HACE

► Encargar una pieza de ventresca de atún sin piel de 400 g. ► Cortarlo en 4 raciones. Para la ensalada: pelar y cortar los tomates en dados de 1 cm. ► Trocear los pistachos verdes y picar la menta fresca lo más fina posible. ► Un par de horas antes de su uso, lavar los brotes de hierbas en agua fría y cocer el vinagre hasta reducir al 50%.

Acabado:

► Salpimentar el atún y cocinarlo en sartén antiadherente (a máxima temperatura, hasta que el centro quede rojo). ► Colocar una pieza de atún en el plato y cubrir con una cucharada de la reducción de vinagre y la ensalada. ► Añadir los brotes de hierbas. ► Rociar con unas gotas de aceite de oliva aromatizado a la menta y sal Maldon.

SOS RECUPERAR LA DESPUÉS DE LOS EXCESOS

SI TE PREGUNTAS CÓMO SUPERAR LA PRUEBA DE RECUPERAR LA LÍNEA TRAS CUALQUIER ÉPOCA DE EXCESOS, LA RESPUESTA ESTÁ EN NUTRIRNOS CON CABEZA Y PROCURAR MOVERNOS DE FORMA DIVERTIDA. ÉSTE SERÁ EL MEJOR REGALO QUE PUEDES HACER A TU ORGANISMO.

TEXTO IRENE CLAVER FOTOS AGENCIAS

Desde un punto de vista dietético, existen dos actitudes bastante comunes a la hora de afrontar los excesos gastronómicos. Por un lado, la de rendirse sin moderación a manjares y sumar kilos en poco tiempo. Por otro, la de proyectar una rutina espartana de dieta y ejercicio pasados los días de descanso y excesos gastronómicos. Pero, ¿existe una tercera opción, lejana al sufrimiento innecesario, entre estas dos vías? Sí, y así lo aseguran los nutricionistas.

Para los profesionales, la base del disfrute está en la moderación, tanto en las cantidades que comemos como en los alimentos que elegimos y en la combinación que hacemos de ellos. Por supuesto, alimentarnos con placer y en su justa medida debe ir acompañado de una actividad física que nos guste y nos aporte energía.

Con todo, la Navidad y el verano son los momentos del año en los que los hábitos ceden a la distensión, y las buenas actitudes se toman un descanso que cuesta abandonar cuando la rutina llama a nuestra puerta.

Por desgracia, el tiempo en el que hemos acumulado grasas, toxinas y volumen no es proporcional al período que suponemos que el cuerpo debe emplear para recuperar su buen hacer. Nuestro organismo ha realizado un sobreesfuerzo y está acostumbrado a comer a des-

hora y a asumir cantidades poco saludables. Reaprender a comer pide un poco de tiempo extra y paciencia para vencer la ansiedad. Si algo no hemos incluido en nuestros propósitos para el año nuevo es sufrir el efecto yo-yó.

LIGERO NO SIGNIFICA "NADA": La restricción nunca es una buena aliada, sobre todo si hemos estado expuestos a abundantes y deliciosos menús. De ahí que no es necesario que pensemos en dietas hipocalóricas ni milagrosas al tiempo que inauguramos el mes de enero. Se trata de tomar conciencia de los pequeños gestos y cui-

dados extra que nos conduzcan a la báscula estable o, incluso, un poco por debajo, sin esfuerzo.

La dieta posterior a cualquier exceso debe caracterizarse por ser saludable y equilibrada, lo que supone aligerarla de grasas perjudiciales y de azúcares innecesarios. Un plan alimenticio demasiado

PESCADO Y MARISCO, BUENOS ALIADOS

► Los mariscos y el pescado son dos alimentos a tener muy en cuenta cuando queremos eliminar los excesos. Apenas calóricos, resultan excelentes por sus cualidades nutricionales –proporcionan proteínas, minerales como el zinc, el selenio o el hierro, aceites grasos saludables como el omega 3. Eso sí, si tienes altos niveles de ácido úrico, recuerda que conviene tomar el marisco con precaución. ○



LÍNEA

*Beber bastante
agua a diario
y comer fruta entre
horas son dos de las
recomendaciones dietéticas
que te ayudarán
a depurarte*



exigente o, incluso peor, caracterizado por la privación, puede traer un in deseable efecto rebote, ya que el cuerpo, sometido a un vaivén de ingestas, hace más acopio de lo que comemos porque detecta que debe ahorrar energía.

Porque rutina no equivale a privación. Cuanto antes retomemos nuestra rutina alimenticia, mejor, sin contar con los productos que hayan sobrado. Pero la normalidad no incluye someter al organismo a duros ayunos ni a dietas que no respeten las cantidades nutricionales recomendadas (sólo frutas, sólo verduras). Comeremos de todo, en cinco ingestas diarias y a horas establecidas, y procuraremos dormir bien. Los buenos hábitos empiezan por seguir horarios.

Al forzar al organismo y hacerlo pasar del exceso a la sensación de hambre ya hemos dicho que activamos el modo

ahorro y nos predisponemos a ganar peso. En cambio, una dieta depurativa estimulará nuestro metabolismo para que se libre de lo que le sobra. Nos servirán los alimentos con más fibra, vitaminas y carentes de grasas y azúcares. De esta manera, nos saciaremos antes,

ALIMENTOS 'DETOX'

► Cualquier atracón requiere de compensación para restaurar el buen tránsito intestinal. Las frutas y las verduras son los alimentos más indicados para esta depuración, gracias a su alto contenido en agua, fibra y vitaminas. Te ayudarán en esta labor el pomelo, la piña, el melón, la granada y las verduras de hoja verde. ○

COMEREMOS DE TODO, EN CINCO INGESTAS DIARIAS Y A HORAS ESTABLECIDAS, Y PROCURAREMOS DORMIR BIEN. LOS BUENOS HÁBITOS EMPIEZAN POR SEGUIR HORARIOS

la digestión será rápida y conseguiremos "limpiar" y aliviar el hígado, el órgano que depura el cuerpo.

En esta quincena posterior a las fiestas, las frutas y verduras en nuestros platos contribuirán a completar esta acción depurativa del organismo: para empezar, nuestra piel lucirá más bonita. Y, lo que es fundamental, nuestra digestión y tránsito intestinal mejorarán y nos devolverán las ganas de actividad y también las buenas horas de sueño.



PAUTAS DIETÉTICAS. En esta rutina dietética es muy importante seguir ciertas pautas. Toma nota:

► Enfatizamos el desayuno, que es la primera ingesta del día y de la que debemos obtener más energía. Es fundamental consumir un lácteo desnatado (leche, yogur, queso), hidratos de carbono en forma de cereales o pan integral y fruta, que nos aporta fibra.

► De las cinco comidas que repartiremos durante el día, la comida y la cena deberían componerse de verduras (también a escoger junto a pasta, arroz o legumbres sólo a mediodía) como primer plato; carne o pescado o huevo cocinados a la plancha, al vapor o con poco aceite y poca sal, de segundo, y



Tu hígado es quien sufre los excesos



DEPURA TU ORGANISMO



Los extractos de la alcachofa, el rábano negro y la manzanilla tienen propiedades que ayudan a limpiar y depurar tu organismo, además de facilitar la pérdida de peso.



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



<http://mobile.naturhouse.com>

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



BUENOS CONSEJOS PARA "ALIGERARTE"

1 Rutina tampoco equivale a privación. Cuanto antes retomemos nuestra rutina alimenticia, mejor. Pero la normalidad no incluye someter al organismo a duros ayunos ni a dietas que no respeten las cantidades nutricionales recomendadas (sólo frutas, sólo verduras). Comeremos de todo, en cinco ingestas diarias y a horas establecidas, y procuraremos dormir bien. Los buenos hábitos empiezan por seguir horarios.

2 Si forzamos al organismo a pasar del exceso a la sensación de hambre activamos el "modo ahorro" y nos predispone a ganar peso. En cambio, una rutina desintoxicante estimulará nuestro metabolismo para que se libre de lo que le sobra. Nos servirán los alimentos con más fibra, vitaminas y carentes de grasas y azúcares. De esta manera, nos saciaremos antes, la digestión será rápida y conseguiremos "limpiar" y aliviar el hígado, el órgano que depura el cuerpo.

3 Elige buenas sopas y cremas sin grasas, harinas o nata. Verduras y frutas frescas, cereales integrales, lácteos desnatados, aceite de oliva y más pescado que carne (en este caso, pavo y conejo). Continuaremos comiendo hidratos de combustión lenta en pequeñas cantidades: legumbres, arroz, pan, pasta. Los carbohidratos a obviar son los de los bollos industriales o los alimentos precocinados, porque no son energéticos y sí calóricos.

4 El frío invita a tomar infusiones que reducen volúmenes, eliminan toxinas y relajan. Decántate por hierbas como el té rojo, té verde, diente de león, cardo mariano, cola de caballo, anís, hinojo... con una cucharadita de edulcorante o miel. Y, de nuevo en esta etapa, ejercicio físico. ○

un lácteo desnatado como postre. ▶ A media mañana y a media tarde tomaremos fruta, gelatina, un yogur, unas galletas integrales o un puñado de frutos secos.

Los nutricionistas aconsejan añadir grasas saludables a esta dieta, como las procedentes del aceite de oliva, el pescado azul y los susodichos frutos secos. Como apreciación, prácticas comunes como saltarse el desayuno o la cena son el peor camino para restablecer el hábito de comer de manera saludable, que es nuestro objetivo.

LÍQUIDOS APETECIBLES. Además, la hidratación es la clave para que las pasadas jornadas interminables que pusieron a prueba nuestras digestiones queden en el olvido. Recomendamos beber agua de forma abundante durante todo el día y tomar un par de vasos unos 15 minutos antes de la comida y la cena, para preparar, relajar y llenar el estómago.

De hecho, lo diurético debe mandar

a la hora de elegir nuestras comidas. Por eso, los berros, los canónigos, la col lombarda, el marisco, el tomate, la piña... son alimentos ideales para confeccionar los primeros platos. Añadidos con yogur y pimienta negra recién molida, zumo de limón o mostaza antigua ganaremos sabor y pocas calorías.

De segundo, la mejor opción está en las carnes magras de pavo o ternera o, con preferencia, en esos apetecibles pescados cocinados al horno con apenas sal y sí con hierbas aromáticas, como la lubina, el lenguado, la merluza o el rape.

Por último, conviene retomar cuanto antes la práctica de ejercicio físico de manera regular, puesto que el objetivo es acelerar el metabolismo. No se trata de pasarnos todo el día en el gimnasio, sino de adquirir el hábito del deporte regular. Y, además de todas estas recomendaciones, es importante no estresarse. No hay que fustigarse ni dramatizar durante esta puesta a punto: se trata, sólo, de comer con la cabeza. ○



SUMARIO



18 34



38



58

3 EDITORIAL

6 CORREO

Dudas, sugerencias y preguntas de los lectores.

8 EL ESPECIALISTA RESPONDE

10 SÚMATE AL GRUPO

La ilusión de abrir un nuevo negocio.

12 SABER + SOBRE...

Opuntia: ¡grasas bajo control!

16 VIVIR MEJOR

Mercados 'gourmet'

18 UNA CITA CON...

Monica Bellucci

En esta entrevista exclusiva, la actriz italiana aborda su feliz momento vital y nos confiesa sus secretos de belleza y nutrición.

22 UN KILO DE MENOS, UNA ILUSIÓN DE MÁS

Lidia Balongo ha perdido 23 kg en Huelva.

M^a Dolores Godoy ha perdido 24 kg en Catarroja, Valencia (pág. 26).

30 MANTENERSE: EL MEJOR DE LOS PREMIOS

Rafael Sánchez perdió 21 kg en Ciudad Real hace más de dos años y se mantiene en su peso.

24 ENTREVISTAS NATURHOUSE

Rosario Gallardo, Asesora y Propietaria de dos centros Naturhouse en Huelva.

Lidia Saturnino, Propietaria y Asesora de un centro Naturhouse en Catarroja, Valencia (pág. 28).

Eva M^a Piñero, Propietaria y Asesora de un centro Naturhouse en Ciudad Real (pág. 33).

34 GASTRONOMÍA SALUDABLE, POR RAFAEL ANSÓN

Presidente de la Real Academia de Gastronomía

Dieta y ejercicio

El tándem ideal para perder peso.

38 INFORME

SOS: RECUPERAR LA LÍNEA

Después de los excesos.

44 DIETA 14 DÍAS

Un efectivo plan dietético valorado por profesionales de la nutrición.

46 SABOREAR

La cocina tradicional, con menos calorías

48 SALUD

Menopausia

Cómo superarla y sentirse bien.

52 EN FORMA

Ejercicios para ganar flexibilidad

58 NUTRICIÓN

El calcio: un tesoro para tus huesos

60 BELLEZA

Uñas y manos perfectas

¡Hazlo tú misma!

64 ESTILO

Invierno 'low cost'

66 SER FELIZ

'Coaching': ¿cómo te ayuda?

70 ESCAPADA

Andalucía

Tierra de emociones.

55 RECETAS COLECCIONABLES

69 AGENDA

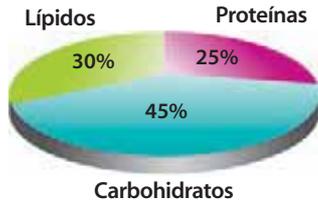
74 ESCAPARATE

82 PRÓXIMO NÚMERO





Dieta 14 días



ENERGÍA
1.450 kcal = 6.061 kJ
(media: 14 días)

LA DIETA DE LAS ESTRELLAS

En estas fechas, la alimentación juega un papel muy importante. Toma nota de esta dieta personalizada, con las pautas que siguen las estrellas:

▶ Para preparar el organismo para estas fiestas y/o compensar los posibles excesos, te recomendamos una dieta rica en caldos y purés de verduras, ya que su acción diurética y detoxificante ayuda a mantener el organismo libre de toxinas y a eliminar el exceso de líquidos, producido por las comidas ricas en sal y el alcohol.

▶ Consumir más pescado que carne garantiza un menor aporte de calorías. Es una excelente alternativa para aquellos días en que las celebraciones se acumulan.

▶ Realiza las cinco comidas al día: así evitarás llegar a la siguiente con mucha ansiedad. Para ello, consume la fruta entre horas, sobre todo las que llevan vitamina C, como los cítricos.

▶ Otro aliado es el yogur: gracias a sus fermentos lácteos las digestiones resultan más ligeras. También te ayudará a combatir el estreñimiento.

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 5 galletas PEIPAKOA BAMBOU 	<ul style="list-style-type: none"> Leche desnatada con café o descafeinado DIETESSE 3 CEREALES con CLA
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> 1 naranja 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pera PEIPAKOA ANTIOX 	<ul style="list-style-type: none"> 2 rodajas de piña
Comida	<ul style="list-style-type: none"> Caldo de apio y cebolla (1 cebolla y 3 ramas apio) Rape al horno con almejas Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con chipirones y verduras (pimiento, zanahoria, cebolla) Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> Espárragos trigueros con setas Muslos de pollo al romero Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA LEVANAT INSTANT
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> 2 rodajas de piña natural 	<ul style="list-style-type: none"> 2 mandarinas 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pera
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Crema de espinacas (espinacas cocidas, 1 quesito desnatado, caldo de verduras y 1 ajo) Tortilla de bacalao Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomate y queso fresco Besugo a los cítricos (zumo de 1/2 naranja y 1/2 limón) Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA LEVANAT INSTANT 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de puerros (1 zanahoria, 1 puerro, perejil) Brocheta de frutas con salsa de yogur (1 yogur desnatado natural)

2ª semana

Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Leche desnatada con café o descafeinado 2 biscotes integrales con confitura light KILUVA 	<ul style="list-style-type: none"> Leche desnatada con café o descafeinado DIETESSE 3 CEREALES con CLA 	<ul style="list-style-type: none"> Leche desnatada con café o descafeinado 5 galletas PEIPAKOA BAMBOU
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> 1 pera 	<ul style="list-style-type: none"> 2 mandarinas 	<ul style="list-style-type: none"> 2 kiwis
Comida	<ul style="list-style-type: none"> Pollo con salsa de champiñones (champiñones, caldo de verduras y 1c/s de maicena) Asado de berenjena, cebolla y tomate Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de endibias (endibias, tomate, queso fresco y aliño) Salmón a la plancha con limón Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA LEVANAT INSTANT 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta salteada con alcachofas Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA Infusión INFUNAT RELAX
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> 2 rodajas de piña PEIPAKOA BIRREGULARIS 	<ul style="list-style-type: none"> 1 manzana 	<ul style="list-style-type: none"> 1 naranja PEIPAKOA BIRREGULARIS
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Lenguado a la plancha sobre lecho de naranja Infusión INFUNAT RELAX 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de puerros Dorada con salsa de mostaza Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor rehogada (coliflor, ajo y salpimentar) Trucha rellena de jamón al horno LEVANAT INSTANT

Cuídate como LAS ESTRELLAS



Deliciosos sabores de frutas y 0 calorías

JUEVES

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



- 1 naranja
- PEIPAKOA ANTIOX

- Salteado de judía verde con calabacín y zanahoria
- Bistec de ternera salpimentado

- Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA



- 1 manzana
- PEIPAKOA BIRREGULARIS

- Sardinas a la plancha con ajo, pimiento y brócoli

- Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA
- Infusión INFUNAT RELAX

VIERNES

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

- 1 manzana



- Arroz con corazones de alcachofa

- Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA
- Infusión INFUNAT RELAX

- 2 kiwis



- Puré de calabacín
- Calamares a la plancha con ajo y perejil

- Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA



SÁBADO

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



- 2 kiwis
- PEIPAKOA ANTIOX

- Ensalada verde
- Pechugas de pollo al curry

- Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA

- 2 rodajas de piña natural



- Pimientos del piquillo rellenos de atún (triturar: 1 lata de atún al natural con 2 quesitos desnatados)

- Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA
- Infusión INFUNAT RELAX

DOMINGO

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

- 2 mandarinas



- Menestra de verduras
- Conejo con patata al horno

- Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA
- LEVANAT INSTANT

- 1 pera



- Caldo de apio y cebolla
- Ensalada de huevo duro

- Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA
- LEVANAT INSTANT

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



- 2 rodajas de piña natural

- Ensalada de cítricos (lechuga, tomate, queso fresco, 1 naranja)
- Hamburguesa de ternera a la plancha

- Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA
- LEVANAT INSTANT

- 1 pera



- Crema de calabacín
- Gambas a la plancha con ajo y perejil

- Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA

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

- 1 manzana



- Verduras asadas (berenjena, calabacín, tomate)
- Pollo a la salsa de yogur (1 yogur natural desnatado, ajo, comino, albahaca y sal)

- Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA

- 2 mandarinas
- PEIPAKOA BIRREGULARIS

- Judía verde con cebolla y huevo escalfado

- Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA
- LEVANAT INSTANT



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

- 2 kiwis



- Ensalada de canónigos con remolacha
- Lomo de cerdo a la plancha con judía verde

- Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA
- LEVANAT INSTANT

- 2 rodajas de piña natural



- Caldo de apio y cebolla
- Merluza a la plancha con zanahorias baby

- Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA

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

- 1 pera



- Sateado de lentejas (lentejas, pimiento, cebolla, aceite, sal, vinagre y pimienta)

- Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA

- 1 naranja



- Ensalada de espárragos con atún al natural

- Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA
- Infusión INFUNAT RELAX

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

La cocina

CON **MENOS** CALORÍAS

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



Lentejas guisadas

Las lentejas, como todas las legumbres, son un elemento indispensable en nuestra dieta. Pese a que el popular refrán, "si quieres, las comes y si no, las dejas", no parece dejarlas en buen lugar, lo cierto es que la cocina tradicional está repleta de platos muy sabrosos en los que las lentejas son protagonistas y nunca defraudan al paladar. En verano, las ensaladas con esta legumbre; y ahora, en invierno, un buen guiso o potaje, completo y sencillo.

TEXTO ÁNGELES PALLÁS FOTOS AGENCIAS

tradicional

Lentejas guisadas (receta tradicional)

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- ▶ 400 g de lentejas de Salamanca
- ▶ 200 g de panceta
- ▶ 200 g de costilla de cerdo
- ▶ 200 g de chorizo para guisar
- ▶ 150 g de jamón serrano
- ▶ 1 cebolla grande
- ▶ 3 dientes de ajo
- ▶ 3 zanahorias grandes
- ▶ 4 patatas pequeñas
- ▶ 1 hoja de laurel
- ▶ 25 g de manteca de cerdo
- ▶ Sal

Lentejas viudas Peso Perfecto

VERSIÓN
light

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- ▶ 400 g de lentejas de Salamanca
- ▶ 1 cebolla grande
- ▶ 3 dientes de ajo
- ▶ 3 zanahorias grandes
- ▶ 2 patatas pequeñas
- ▶ 1 hoja de laurel
- ▶ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ▶ Sal

+ INFORMACIÓN

En la versión light, los pasos de preparación son similares a la receta tradicional. La reducción calórica es notable, ya que en ella se eliminan elementos como la manteca de cerdo, la costilla de cerdo y el chorizo, de por sí muy calóricos y con grasa muy saturada; ello significa que aumentan el nivel de triglicéridos, de colesterol total (riesgo primario de arteriosclerosis), de colesterol LDL (colesterol malo) y, además, disminuyen la de colesterol HDL (colesterol bueno). Si lo deseas, puedes "alegrar" estas lentejas viudas añadiendo 100 gramos de jamón de york a dados.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Receta tradicional

1.347 kcal
por ración

17% proteínas

57% lípidos

26% carbohidratos

Receta Peso Perfecto

476 kcal
por ración

22% proteínas

13% lípidos

65% carbohidratos

871 kcal
menos

PREPARACIÓN

- ▶ Poner las lentejas en remojo en agua fría de dos a cuatro horas o, mejor, toda una noche. Así garantizamos una mejor cocción.
- ▶ Sofreír en una cazuela, untada con manteca de cerdo, la panceta, la costilla de cerdo y el jamón, previamente troceados a dados pequeños. Salpimentar.
- ▶ Cuando todo esté a media cocción, añadiremos la cebolla, cortada a tiras finas.

- ▶ Una vez toda la carne adquiera un buen color dorado, añadiremos las lentejas bien limpias, el chorizo, las verduras, los ajos y la hoja de laurel. Cubriremos las lentejas y todos los ingredientes con agua. Salpimentar.
- ▶ Dejar cocer las lentejas a fuego lento durante unos 30 o 40 minutos. Una vez terminada la cocción, dejar reposar las lentejas. Se pueden servir en la misma cazuela.

- ▶ Aunque estas lentejas son un goce para el paladar, hay que tener en cuenta que se trata de un plato con un alto poder calórico (ideal para días muy fríos o después de un gran desgaste físico).
- ▶ La variedad light de las lentejas viudas, con 871 kcal menos por ración, constituye una alternativa sabrosa y más saludable.

Menopausia

CÓMO SUPERARLA Y SENTIRSE BIEN

LA MENOPAUSIA, PERÍODO EN EL QUE FINALIZA LA ETAPA FÉRTIL FEMENINA, ES UN PROCESO LENTO. LA FASE QUE LA PRECEDE SE DENOMINA CLIMATERIO Y, DEBIDO A LOS CAMBIOS HORMONALES Y FISIOLÓGICOS QUE COMPORTA, CASI EL 80% DE MUJERES EN TORNO A LOS 45-50 AÑOS SUFRE MOLESTOS SÍNTOMAS EN ESTE PERÍODO. AVERIGUA CÓMO PUEDES DAR CUERDA A TU "RELOJ BIOLÓGICO".

TEXTO SANDRA UBÍA (DOCTORA EN MEDICINA) FOTOS AGENCIAS

La menopausia es el período que marca el fin de las menstruaciones de la mujer. En muchas ocasiones, la menstruación no se va de golpe de un mes para otro, sino que la regla puede ir y volver de manera aleatoria hasta desaparecer definitivamente. Se considera que una mujer está en plena menopausia cuando se constata la desaparición definitiva de la menstruación durante todo un año sin una enfermedad que la provoque.

Los síntomas físicos y emocionales que acompañan la menopausia no suponen una amenaza para la salud, aunque pueden llegar a alterar la dinámica social y laboral de las mujeres que los padecen influyendo, por lo tanto, en su calidad de vida.

Los años previos a la menopausia se denominan premenopausia. Esta etapa previa suele comenzar sobre los 45 años. Algunos de los primeros signos generales que experimentan las mujeres son la fatiga, mayor retención de líquidos, sudoración, sofocos... conjuntamente con cambios de humor, alteraciones de carácter, irritabilidad e insomnio.

A partir de los 50 años, todos estos trastornos fisiológicos se agudizan, llegando incluso a desembocar, a largo plazo, en osteoporosis y en un aumento del riesgo de padecer problemas cardiovasculares. En esta etapa, lo más importante es incorporar a nuestro día a día una serie de hábitos saludables que nos ayuden a reducir los síntomas más molestos.

TIPOS DE MENOPAUSIA. El principal factor que hace que la menopausia se inicie en un momento u otro de la vida es genético. Así, y en función de la edad, existen dos tipos de menopausias: la precoz, cuando se instaura sobre los 35-40 años; y la menopausia tardía, cuando lo hace pasados los 55 años. De todas formas, factores como el tabaquismo, una mala alimentación y calidad de vida, la práctica deportiva... inciden en que la menopausia llegue a una edad más temprana. La disminución en la producción de hormonas puede ser debida a la finalización de las

Lo normal es que se produzca entre los 45 y los 55 años. Antes o después, se trata de una menopausia precoz o bien tardía

CAMBIOS FISIOLÓGICOS.

La menopausia tiene su origen en los cambios fisiológicos derivados de la pérdida progresiva del funcionamiento ovárico, lo que se traduce en una menor producción de estrógenos y progesterona. Durante la etapa fértil de la mujer, los estrógenos y la progesterona (hormonas femeninas) se encuentran elevadas y pueden oscilar, mientras que en la menopausia, disminuyen. Estas hormonas ejercen funciones importantes sobre diferentes órganos: aparato genital y circulatorio, huesos, corazón, vejiga, piel, etcétera.

INCORPORAR A NUESTRO DÍA A DÍA UNA SERIE DE HÁBITOS SALUDABLES AYUDA A REDUCIR LOS SÍNTOMAS MÁS MOLESTOS DE LA MENOPAUSIA



sia

LA ALIMENTACIÓN... ¡EN TU AYUDA!

A partir de los 35-40 años, las necesidades metabólicas de energía de las mujeres disminuyen un 5% por cada década, lo que directamente se traduce en la necesidad de un aporte calórico menor. Si no cuidas la alimentación, la tendencia a engordar es fácil. Toma nota:

- ▶ **PROPORCIONES EQUILIBRADAS:** frutas y verduras deben formar parte del menú diario. Los alimentos ricos en hidratos de carbono (cereales, arroz, pasta, pan, legumbres, patatas) también deben ser base de la dieta.
- ▶ **MENOS GRASAS:** para regular el nivel de colesterol, reduce las grasas de origen animal y aumenta el consumo de pescado azul, rico en ácidos omega 3.
- ▶ **MÁS CALCIO:** toma tres raciones de leche o derivados, fuente de calcio por excelencia, con objeto de conservar la masa ósea. La ingesta de alimentos con vitamina D (lácteos, pescados grasos, cereales) fortalece los huesos y evita fracturas.
- ▶ **MÁS HIDRATACIÓN:** bebe, al menos, un litro y medio de líquido. Desde agua a infusiones, caldos de verduras, zumos de frutas...
- ▶ **MEJOR PLANIFICACIÓN:** hacer comidas irregulares o dejar pasar demasiado tiempo entre ellas produce hipoglucemia, factor que puede ser causa de sofocos. Para evitarlo, distribuye la alimentación diaria en cuatro o cinco tomas más ligeras. ○



reservas ováricas naturales o bien obedecer a algún tipo de cirugía ginecológica que, por ejemplo, deba extirpar el útero (histerectomía). En este tipo de cirugía se suelen dejar los ovarios, de forma que la mujer sigue teniendo unos niveles hormonales bastante normales.

Por otro lado, existe la denominada menopausia química, derivada de un posible efecto secundario producido por los tratamientos de radioterapia y quimioterapia. Este tipo de tratamientos provocan la anulación de la función ovárica.

RECONOCER LOS SÍNTOMAS. La mayoría de síntomas de la menopausia están relacionados con una disminución de estrógenos. Además de la transformación que sufre el endometrio, los niveles hormonales pueden afectar al humor, a la regulación de la temperatura y al metabolismo en general. Éstos son los más comunes:

EL CONSUMO DE ISOFLAVONAS DE SOJA COMO COMPLEMENTO NUTRICIONAL AYUDA A COMBATIR LOS SÍNTOMAS QUE PRODUCE LA MENOPAUSIA

► **Sofocos y sudoración:** la mujer puede sentir un golpe de calor de manera súbita y empezar a sudar. Es frecuente que empiece en brazos y tronco, y se extienda a cara y barriga. Los sofocos pueden durar varios minutos y la sudoración puede aparecer de manera brusca por la noche. Por culpa de los sofocos, muchas mujeres sufren alteraciones del sueño.

► **Alteraciones del humor:** es común sentir irritabilidad, fatiga mental, pérdida de memoria, disminución de la libido y un estado depresivo (parecido al síndrome premenstrual).

► **Palpitaciones:** pueden ser muy molestas y desagradables.

► **Sequedad vaginal:** la disminución de estrógenos hace que la secreción de flujo vaginal disminuya, lo que puede convertir las relaciones sexuales en dolorosas. Además, las mucosas en general tienden a secarse y a adelgazar. Ello predispone a tener picor y sufrir más infecciones urinarias.

► **Incontinencia urinaria:** hasta un 50% de las mujeres puede presentar pérdidas urinarias tras la menopausia, debidas a un cierre insuficiente del esfínter urinario.

► **Aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares.** Antes de la menopausia las mujeres tienen menor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares; alcanzada la menopausia, el riesgo se iguala.

► **Aumento de peso:** de media, se ganan unos dos o tres kilos de peso, y como la

grasa se suele distribuir en la zona abdominal, ello contribuye a un aumento del riesgo cardiovascular.

► **Descalcificación de los huesos:** el desgaste óseo favorece el desarrollo y la aparición de osteoporosis. Existe un riesgo más elevado de fracturas y otros trastornos de la columna (pinzamientos, aplastamientos vertebrales, etcétera).

CÓMO ALIVIARLOS. En esta etapa, el trabajo en equipo de ginecólogos, oncólogos y endocrinólogos ayuda en muchos casos a decidir el mejor tratamiento para cada mujer. Sin embargo, el tratamiento más eficaz para mejorar la mayoría de síntomas de la menopausia es el tratamiento hormonal sustitutivo (THS). Además de aliviar los síntomas, ayuda a evitar la osteoporosis y la pérdida de masa ósea, y muchas veces se complementa con un aporte extra de calcio. Puede realizarse a base de comprimidos, en parches, lociones o mediante anillo vaginal. Tu médico te indicará el mejor para tu caso.

Respecto a los sofocos (el síntoma principal), puedes probar ejercicios de respiración y relajación, y técnicas como el yoga, la acupuntura o la homeopatía. También, medicamentos sin hormonas, como los ISRS (inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina), la gabapentina o la norepinefrina, o derivados de plantas como los fitoestrógenos. ■

EL "ABC" BÁSICO DE ESTA NUEVA ETAPA

► **ALIMENTACIÓN.** En esta etapa, se suele tender a la hipertensión arterial y al sobrepeso, por lo que cuidar la alimentación es más importante que nunca. Es importante disminuir la ingesta de grasas y azúcares. Es importante aumentar el consumo de frutas y verduras frescas y, sobretodo, la ingesta de alimentos que contengan vitamina D, ya que fortalece los huesos y evita las fracturas.

► **AUTOESTIMA.** Hay que afrontar esta etapa con una actitud positiva. Aprovechar esta época para llenarte de energía y experiencias, dedicarte más tiempo a ti misma, crear nuevas aficiones...

► **AUTOMEDICACIÓN.** Es importante realizar controles médicos para valorar si es necesaria la toma de medicación o

sustitutos hormonales. Se debe evitar la automedicación sin control médico.

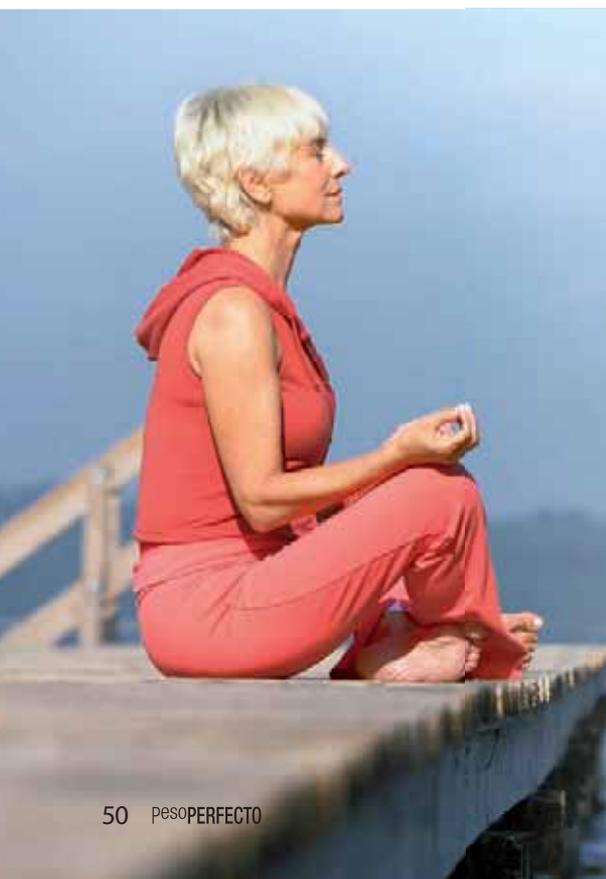
► **CONTROLA TU COLESTEROL.** Es importante realizar analíticas periódicas para controlar los niveles de colesterol.

► **EJERCICIO.** La realización de manera constante de ejercicio físico disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares, fortalece los músculos, mejora la circulación y disminuye el riesgo de caídas.

► **TABACO.** El tabaco puede producir una menopausia precoz. Procura dejarlo si es que no lo has hecho ya.

► **SAL.** La sal puede aumentar la tensión arterial: no abuses de ella.

► **ISOFLAVONAS.** El consumo de isoflavonas de soja como complemento nutricional ayuda a combatir la sintomatología que produce la menopausia. ○



Si los sofocos aparecen...

Acción
Resultados



a base de
Isoflavonas de soja + yame-yam

Satisfacción



EJERCICIOS PARA GANAR

FLE

PREPARA TU CUERPO PARA HACER EJERCICIO DE LA MEJOR MANERA POSIBLE: ¡PRACTICANDO ESTIRAMIENTOS! CALENTARÁS TUS MÚSCULOS, TENDONES Y CARTÍLAGOS, MIENTRAS REDUCES LA TENSIÓN GENERADA CON EL MOVIMIENTO. ADEMÁS DE EVITAR LESIONES, GANARÁS EN FLEXIBILIDAD Y AGILIDAD.

TEXTO D. G. DOMÉNECH FOTOS AGENCIAS ILUSTRACIONES MARCOS BALFAGÓN /ESPASA

De sobra son conocidos los beneficios de hacer deporte, pero ¿qué ocurre con los estiramientos? ¿Son realmente importantes? Sí, y mucho. Como veremos en este artículo, hacer estiramientos antes, durante y después de cualquier actividad física es la mejor pauta a seguir a la hora de ejercitarnos. Y atención, aunque no hagamos deporte a diario, no tendríamos por qué renunciar a cinco minutos de

estiramientos al día: este sencillo gesto mejorará nuestra movilidad y aspecto físico de manera notable.

OBJETIVOS CLAROS. Los estiramientos tienen el objetivo de producir una elongación y una tensión del músculo y/o sus tendones. Para ello, se aplica una fuerza que tracciona un grupo muscular (estiramiento global) o un músculo específico (estiramiento analítico).

Realizar estiramientos a diario ayuda a controlar la pérdida de masa muscular y mejora la fuerza de los tendones

XIBILIDAD

Cuando sometemos a estiramiento un músculo, primero se produce una deformación en alargamiento que es la denominada fase elástica. Al dejar de aplicar el estiramiento, el músculo vuelve a su longitud inicial. Si una vez llegada a la fase elástica en lugar de finalizar el estiramiento mantenemos la postura un tiempo, se produce un alargamiento mucho más importante, la denominada deformación plástica, que es la que nos reporta beneficios.

GRANDES BENEFICIOS. Para mitigar cualquier duda, echa un vistazo a las múltiples ventajas que reporta al organismo realizar ejercicios de estiramiento de forma periódica y planificada:

► **Aumentan el rango de movilidad articular.** El paso de los años resta masa muscular a nuestro cuerpo, la inactividad hace que los tendones vayan perdiendo fuerza y flexibilidad, y las articulaciones tengan menos lubricación. Gestos como que cada vez te resulte más difícil levantar una pierna para sortear un murete, elevar el codo por encima del hombro o salir de la piscina sin utilizar la escalera son prueba de ello.

Realizar estiramientos a diario ayuda a contro-

lar la pérdida de masa muscular y mejora la fuerza y flexibilidad de los tendones. Quizá ahora no lo notes tanto, pero los años no perdonan...

► **Menos contracturas.** Malas posturas en el trabajo, estudiando o incluso mientras estás tumbado en el sofá provocan contracturas musculares que muchas veces son un síntoma de enfermedades que subyacen en nuestro cuerpo, como la artrosis o las hernias discales. Realizar estiramientos frena la aparición de contracturas musculares.

► **Reducción del dolor postural.** Estar muchas horas de pie supone tener en guardia a un grupo de músculos que realizan un gran trabajo manteniendo la postura y el equilibrio. Pero si bien los músculos cogen una gran resistencia, con el paso del tiempo se agarrantan, se acortan, se vuelven menos flexibles y pueden llegar incluso a romperse. Para que nuestra musculatura sobrecargada no pierda elasticidad, es fundamental hacer estiramientos.

Una persona que pasa seis horas de pie al día, mientras fortalece un grupo de músculos (gemelos, lumbares, femorales...), deja de trabajar con otros (abdominales, tibiales...) que, por falta de uso, pierden fuerza, resistencia y masa muscular. Es decir, unos se aga-

rrotan y otros se debilitan, y el cuerpo empieza a sentir molestias y dolores. Por ello, realizar estiramientos mejora la coordinación de músculos agonistas-antagonistas.

► **Aumentan el rendimiento deportivo.** En algunos deportes como la natación, el fútbol o el tenis, ayudan a mantener un alto grado de movilidad articular. Y, en general, prolongan la vida deportiva.

► **Incrementan la circulación.** Al estirar los músculos, se reduce la

LA RESPIRACIÓN DEBE SER LENTA, REGULAR Y PROFUNDA, DANDO TIEMPO AL MÚSCULO A OXIGENARSE

contracción local sobre los capilares, restableciéndose el flujo sanguíneo y eliminando así los productos de deshecho que se encuentran en la sangre.

► **Efecto antiagging.** Aunque con el paso de los años se pierde flexibilidad, unos minutos de estiramientos y un paseo de media hora al día ayudan a mantener un buen grado de agilidad hasta edades muy avanzadas.

► **Relax.** Al realizar estiramientos se reduce la tensión muscular, aumenta la sensación de bienestar y el cuerpo se relaja.

► **Ayudan a bajar peso.** Los ejercicios de estiramientos son un buen aliado si queremos bajar de peso. Por una parte, por realizarse con una respiración profunda y prolongada, los niveles de tensión y la ansiedad se aplacan. Por otra, al tratarse de actividad física, se están gastando calorías.

► **Otros beneficios.** Mejoran el ritmo cardíaco, el conocimiento del cuerpo (propiocepción), contribuyen a que el cuerpo reabsorba el ácido láctico, el cual se genera al hacer ejercicio y es el causante de molestos dolores musculares. ■



¿CUÁNDO HAY QUE ESTIRAR?

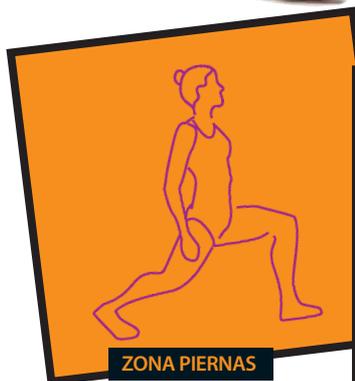
► Durante el calentamiento, a lo largo del entrenamiento y al finalizar la actividad deportiva. En el calentamiento es recomendable trabajar aquellas zonas que se vean implicadas en el deporte que se va a realizar. A lo largo del entrenamiento, si se realizan series o

paradas, conviene hacer estiramientos para frenar la pérdida de elasticidad que se produce como consecuencia del entrenamiento. Una vez finalizada la actividad, los estiramientos ayudan a disminuir el tono muscular y favorecen la circulación. ○

DIEZ BUENOS CONSEJOS

1. Establece una serie de estiramientos dirigidos a grupos musculares utilizando sobre todo estiramientos estáticos.
2. Los ejercicios de flexibilidad tienen que ir precedidos de un calentamiento para elevar la temperatura corporal.
3. Realiza estiramientos al menos tres días a la semana, aunque lo ideal es hacerlos a diario.
4. Estira la musculatura en dirección al máximo rango de movimiento.
5. Respeta los tiempos de estiramiento. Primer tiempo: una puesta en tensión progresiva. Segundo tiempo: una vez alcanzada la tensión máxima, mantenerla entre 30 y 60 segundos. Tercer tiempo: una relajación lenta y suave. Cuarto tiempo: reposo igual a la suma de los tres primeros tiempos.
6. Realiza de dos a cuatro repeticiones de cada estiramiento.
7. Atención: no hagas rebotes. El estiramiento tiene que ser relajado y sostenido.
8. No al dolor. Aunque el estiramiento provoca una sensación de tirantez, ésta siempre debe ser tolerable.
9. Durante la ejecución del estiramiento la respiración debe ser lenta, regular y profunda, dando tiempo a que el músculo se oxigene bien. No contengas nunca la respiración mientras estires, ya que en este momento es cuando tu musculatura te está demandando más oxígeno.
10. Si quieres combinar ejercicio con estiramientos, el yoga y el pilates son dos excelentes disciplinas. Mientras estiras tu cuerpo, a la vez se aumenta la resistencia. ○

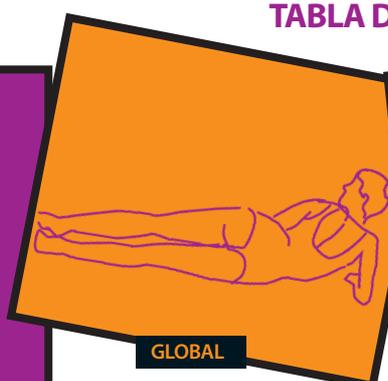
TABLA DE EJERCICIOS



De rodillas con una pierna hacia adelante, iremos bajando hasta que la rodilla delantera esté exactamente encima del tobillo, mientras la otra rodilla se irá desplazando hacia el suelo. Baja un poco la cadera hasta sentir un estiramiento suave.



De rodillas, con las manos apoyadas en el suelo, coloca los dedos de los pies apoyados en el suelo. Mueve el trasero hacia atrás y hacia abajo.

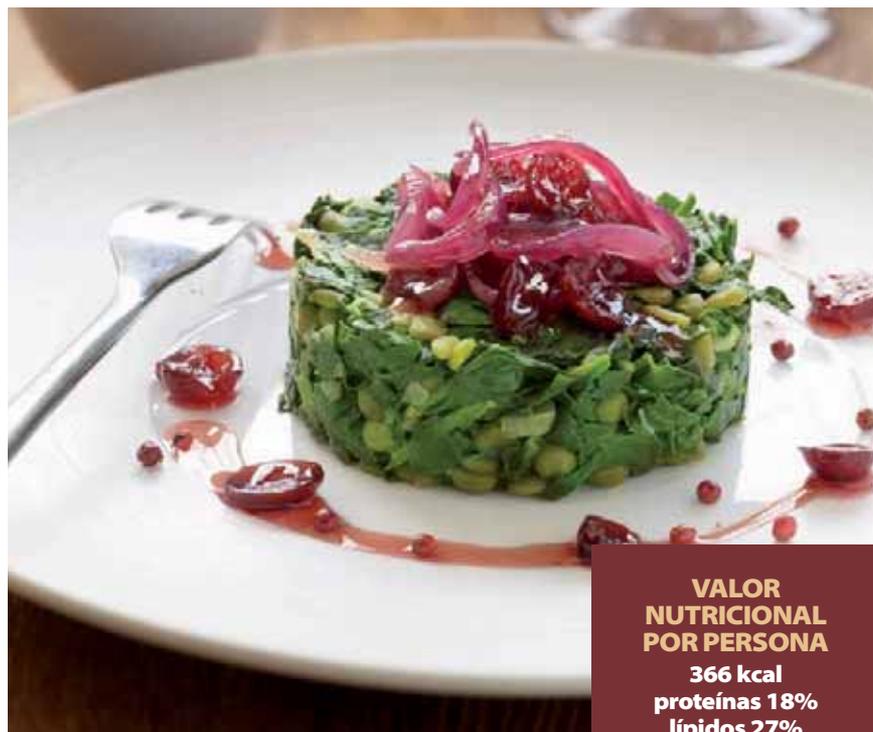


De lado, tumbado en el suelo, con las piernas bien estiradas y recostado sobre un brazo, acerca la espalda hacia el suelo. A la vez, mantén el cuello girado hacia un lado. Repite la postura apoyando la otra pierna.



Ponte a cuatro patas y estira una pierna. Mantén la postura 15 segundos y, sin bajar la pierna, estira el brazo contrario. Repite con la otra pierna y el otro brazo.

Timbal de espinacas con salsa de arándanos



**VALOR
NUTRICIONAL
POR PERSONA**
366 kcal
proteínas 18%
lípidos 27%
carbohidratos 55%

¿QUÉ SE NECESITA?

PARA 4 PERSONAS: ▶ 2 berenjenas ▶ 200 g de lentejas cocidas ▶ 300 g de espinacas tiernas ▶ 2 chalotas ▶ 20 g de mantequilla ▶ 4 cebollas rojas ▶ 1 cucharadita de azúcar ▶ 150 ml de vino dulce ▶ 80 g de arándanos ▶ aceite de oliva ▶ sal y pimienta rosa

ASÍ SE HACE

- ▶ Cortar las cebollas rojas en juliana y cocerla en una sartén a fuego muy suave durante 30 minutos. Agregar el azúcar y, cuando empiece a caramelizar, verter el vino dulce y los arándanos secos. Cocer a fuego suave unos minutos hasta que la salsa espese ligeramente.
- ▶ Lavar las espinacas, secarlas y picarlas finamente con un cuchillo afilado.
- ▶ Pelar y picar las chalotas. Dorarlas en una sartén con la mantequilla y una cucharada de aceite. Cuando tomen color, agregar las espinacas y rehogarlas unos minutos. Incorporar las lentejas cocidas, salpimentar y cocer todo junto unos cinco minutos más.
- ▶ Colocar un aro de emplatado en el centro del plato y rellenarlo con las espinacas. Decorar con la cebolla, la salsa y granos de pimienta rosa. Retirar el aro antes de servir.

Vichyssoise



**VALOR
NUTRICIONAL
POR PERSONA**
404 kcal
proteínas 6%
lípidos 64%
carbohidratos 30%

¿QUÉ SE NECESITA?

PARA 4 PERSONAS: ▶ 1 l de caldo de verduras ▶ 300 g de puerros ▶ 250 g de patatas ▶ 250 g de cebollas tiernas ▶ 80 g de mantequilla ▶ 150 g crema de leche ▶ 2 rebanadas de pan de molde integral ▶ sal ▶ perejil

ASÍ SE HACE

- ▶ Lavar las hortalizas y pelarlas. Cortar los puerros en rodajas, aprovechando sólo la parte blanca y tierna. Pelar las patatas y las cebollas tiernas y cortarlas en trozos.
- ▶ Fundir la mantequilla en una cazuela y añadir las verduras. Rehogarlas durante 10 minutos a fuego medio, removiendo de vez en cuando y verter el caldo caliente.
- ▶ Cocerlo durante 20 minutos hasta que las patatas estén tiernas. Sazonarlo con una pizca de sal y tritarlo todo con una batidora eléctrica. Pasarlo por el colador chino. Dejarlo enfriar y reservarlo en la nevera.
- ▶ En el momento de servir, añadir la crema de leche fría. Remover hasta que quede bien incorporada y repartirla en cuatro boles individuales. Espolvorear con el perejil picado. Servirla bien fría con unas tiritas de pan tostado.

Bacalao gratinado con pimientos



**VALOR
NUTRICIONAL
POR PERSONA**
398 kcal
proteínas 39%
lípidos 49%
carbohidratos 12%

¿QUÉ SE NECESITA?

PARA 4 PERSONAS: ▶ 1,3 kg de bacalao
▶ 20 cl de vino blanco dulce ▶ 300 g de pimientos rojos en conserva ▶ 65 g de margarina ▶ 1 pizca de azúcar ▶ 1 cucharada de romero ▶ 3 dientes de ajo ▶ 1 *bouquet* de hierbas ▶ 50 g de piñones ▶ 1 cucharada de harissa (salsa picante, en tubo) ▶ 1 cucharada de pprika ▶ 1 cebolla picada

ASÍ SE HACE

- ▶ Precalentar el horno a 200° unos 6-7 minutos.
- ▶ Cocer los pimientos a fuego lento con los 15 g de margarina, el azúcar, el romero, el ajo prensado y el *bouquet* de hierba.
- ▶ Deshacer el resto de margarina con los piñones y la pprika.
- ▶ En una fuente de horno, poner la cebolla y los pimientos, y el bacalao encima.
- ▶ Hacer unas incisiones profundas en el bacalao y repartir la mezcla de la margarina con la harissa.
- ▶ Salpimentar, verter el vino por encima y taparlo con papel de aluminio. Cocer 30 minutos a fuego fuerte. Cinco minutos antes de terminar la cocción retirar el papel de aluminio.
- ▶ Rociar con coriandro y servir.

Meln frito con salsa de chocolate



¿QUÉ SE NECESITA?

PARA 4 PERSONAS: ▶ 1 melón no muy maduro de aproximadamente 1,5 kg
▶ 1 tableta de chocolate ▶ 250 g de azúcar blanca ▶ 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

ASÍ SE HACE

- ▶ Partir el melón en rodajas y quitarle la piel.
- ▶ En una sartén a fuego bajo, freir las rodajas en aceite de oliva virgen, hasta que el melón caramelice con su propio azúcar. Cuando estn fritas, colocarlas sobre papel absorbente. Una vez escurridas, colocarlas en una fuente.
- ▶ En un plato llano, colocar la tableta de chocolate en el microondas durante un minuto. Cuando haya fundido, mezclarla con el azúcar, reservando un poco.
- ▶ Verter el chocolate sobre las rodajas de melón. Espolvorear con el azúcar que habíamos reservado.

**VALOR
NUTRICIONAL
POR PERSONA**
680 kcal
proteínas 4%
lípidos 28%
carbohidratos 68%



Libro de Recetas Otoño-Invierno



Consigue el Libro de Recetas de cocina exclusivas con sencillas y saludables **recetas de temporada** avaladas por los Dietistas y Nutricionistas de Naturhouse

¡ Buen Provecho !



De venta exclusiva en Centros Naturhouse



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



NATUR HOUSE



Expertos en Nutrición y Dietética

EL calcio

UN TESORO PARA TUS huesos

EL MINERAL CON MÁS PRESENCIA EN NUESTRO ORGANISMO ES INDISPENSABLE PARA ASEGURAR LA ESTRUCTURA DEL ESQUELETO Y GARANTIZAR LARGA VIDA A NUESTRA DENTADURA. ADEMÁS DE INGERIRLO, DEBEMOS ASEGURARNOS DE QUE NUESTRO ORGANISMO LO ASIMILA SIN CAER EN UN CONSUMO EXCESIVO.

TEXTO AURORA CAMPANY FOTOS AGENCIAS

El calcio está presente en todo nuestro cuerpo, no sólo en huesos y dientes. Aunque el sistema óseo y la dentadura almacenan más del 90% de nuestro calcio, este mineral –el de mayor presencia en el organismo humano–, está también presente en la sangre, los músculos y los líquidos intracelulares.

Una alimentación equilibrada debe incluir el calcio necesario para asegurar las cantidades requeridas en función de la edad y la condición de cada individuo (ver cuadro inferior). Niños y adolescentes requieren de mayores aportes para asegurar el correcto crecimiento de su estructura ósea, así como las embarazadas o las

mujeres en la menopausia, ya que los cambios hormonales que esta fase implica las exponen a padecer osteoporosis (desgaste de los huesos).

ALIMENTOS RECOMENDADOS. La leche y sus derivados (queso, yogur...) son las fuentes de calcio esenciales en nuestra alimentación. En menor medida, hay otros alimentos ricos en calcio como las verduras de hoja oscura, los frutos secos, las legumbres, la yema de huevo o los pescados que se consumen enteros (sardinillas enlatadas...). La ventaja del calcio de los lácteos es, además de unas elevadas proporciones, la faci-

lidad con que el organismo asimila el mineral de este grupo de alimentos. Sin embargo, hay factores que pueden impedir la correcta absorción del calcio. **►** En primer lugar, la carencia de vitamina D, por falta de algunos alimentos y de la exposición al sol. Su carencia es causa del raquitismo en los bebés.

► La menopausia: la pérdida de estrógenos acelera la pérdida de densidad ósea.

► La amenorrea, o retirada de la menstruación en mujeres jóvenes, puede comportar descalcificación.

► La intolerancia a la lactosa, que dificulta la digestión de los lácteos. En ese caso, deben sustituirse por lácteos libres de lactosa y con aportes extra de calcio.

► Y, por último, la edad: a más años, más dificultades de absorción del calcio. Por ello, es importante asegurar la ingesta de alimentos ricos en calcio antes de alcanzar la madurez (hasta los 30 años), ya que es durante la infancia y la adolescencia (períodos de crecimiento), cuando el cuerpo hace acopio de calcio.

CONSUMO INSUFICIENTE. En principio, una ingesta pobre de alimentos ricos en calcio no repercute en el organismo de un modo muy evidente, porque éste opta por mantener los niveles necesarios del mineral en la sangre tomando de los huesos el calcio que le falta. Pero, a largo plazo, esa táctica acaba repercutiendo en la fortaleza de los huesos, dando lugar a lo que se conoce como osteoporosis. Algunos de sus síntomas que pueden ser una pista de descalcificación del esqueleto son: dedos y extremidades que se adormecen con frecuencia, convulsiones o un ritmo cardíaco alterado. Si sospechas que la descalcificación puede ser el origen de estos problemas, lo más aconsejable es que un especialista practique una densitometría, prueba que mide el nivel de mineral de los huesos. ■

CANTIDADES DE CALCIO NECESARIAS

EDAD	CALCIO (mg)
Hasta los 6 meses	200 mg
De 7 a 12 meses	260 mg
De 1 a 3 años	700 mg
De 4 a 8 años	1.000 mg
De 9 a 13 años	1.300 mg
De 14 a 18 años	1.300 mg
De 19 a 50 años	1.000 mg
Hombres de 51 a 70 años	1.000 mg
Mujeres de 51 a 70 años	1.200 mg
Adultos de 71 o más	1.200 mg
Adolescentes embarazadas o en período de lactancia	1.300 mg
Mujeres adultas embarazadas o en período de lactancia	1.000 mg

¿CÓMO PUEDO CALCULAR EL CALCIO DE MI DIETA?

► Éstas son las cantidades de calcio que nos aportan algunos alimentos. Esta guía puede servirte de orientación para calcular si tu dieta cumple los parámetros de aportes de este mineral en función de tu edad, sexo y condición (por ejemplo, en el caso de mujeres embarazadas o en período de lactancia). ○

ALIMENTO	CALCIO (mg)
1 vaso de leche (250 ml)	300 mg
Queso suizo (50 g)	500 mg
1 yogur	300 mg
Sardinillas en conserva (50 g)	250 mg
Almendras (100 g)	225 mg

SUPLEMENTOS Y ALIMENTOS ENRIQUECIDOS. ¡PRESTA ATENCIÓN!

► El auge del consumo de alimentos funcionales ha llenado los supermercados de productos enriquecidos con calcio, sobre todo lácteos y sus derivados, zumos, derivados de la soja... especialmente dirigidos a un público femenino de mediana edad preocupado por los efectos del envejecimiento sobre su organismo. Su consumo no es peligroso, dado los bajos índices de sus aportes extra de mineral, aunque sí encarecen la cesta de la compra y no son efectivos por sí solos ante un problema real de descalcificación. En todo caso, si se opta por adquirir estos alimentos de tercera generación, es importante tener

en cuenta que, además de con calcio, se hayan enriquecido con vitamina D, para asegurar la correcta asimilación del mineral.

► Restringidos al uso farmacéutico, encontramos también suplementos de calcio que sólo deben tomarse bajo supervisión médica. Sólo un facultativo puede evaluar las necesidades reales y los condicionantes que pueden favorecer o dificultar la absorción de uno u otro suplemento.

► Por otra parte, un exceso de suplementos de calcio puede llegar a ser la causa de cálculos renales e interferir en la absorción de determinados fármacos. ○

Es importante asegurar la ingesta de alimentos ricos en calcio antes de alcanzar la madurez, hasta los 30 años

Manos Y Uñas Perfectas

Hazlo tú misma

TE DESVELAMOS LOS MEJORES TRUCOS PARA QUE, POR FIN, PUEDAS LUCIR LAS MANOS CON LAS QUE SIEMPRE HAS SOÑADO. DISFRUTA DE UNA PIEL PERFECTA Y LUCE UNAS UÑAS IMPECABLES, VESTIDAS CON LOS COLORES DE MODA. TODO ELLO DE FORMA MUY SENCILLA Y ¡CÓMODAMENTE EN CASA!

TEXTO ROSA GIRONA FOTOS DIOR / CND / AGENCIAS

Independientemente a su forma, cualquier mano puede mostrarse con orgullo si su piel se mantiene suave y las uñas se ven arregladas. Ahora dirige una mirada a las tuyas... ¿Estás preparada para enseñarlas en cualquier momento? Recuerda que tus manos son tu mejor carta de presentación y que hablan por ti de tus hábitos y forma de ser. Refuerza todo tu potencial con los cuidados que se merecen.

SIEMPRE LIMPIAS, PIEL SUAVE. La higiene de las manos es fundamental e incluye la elección de productos ya sea en gel, crema o pastilla cuya fórmula respete el pH de la piel. Es mejor lavarlas

con agua tibia (¡nunca muy caliente!) y secarlas correctamente para evitar la deshidratación de la piel que se produce por la evaporación del agua.

La aplicación diaria de una buena crema te asegurará una correcta hidratación, nutrición e incluso la cicatrización de la piel agrietada, algo que ocurre especialmente en invierno. Si te preocupa la aparición de manchas o quieres frenar su avance, elige una crema con protección solar.

¿Cuántas veces hay que aplicarla? Las manos hablan por sí solas... siempre que te lo pidan: una vez al día si no hay problema evidente y de 2 a 3 aplicaciones en casos de deshidratación severa.

PARA SU CUIDADO

1. Complejo nutritivo 15 aceites esenciales, de **Algologie**. Regenera la cutícula de las uñas y hace que éstas crezcan sin estrías (37,90 €).
2. Crema protectora de manos, de **Algologie**. Gracias a sus principios activos, es indicada para aquellas personas expuestas a agentes externos como detergentes y jabones. Suaviza, protege e hidrata (8,40 €).
3. Crema Jeunesse Mains, de **Thalgo**. Difumina la manchas. Ideal para zonas secas, talones y codos (22,10 €).
4. Crema Citrus Spamanicure, de **CND**. Para pieles maduras o muy secas (30,90 €).
5. Skin Food, de **Weleda**. Reparadora a base de plantas medicinales para manos y otras zonas reseca (13,70 €).
6. Manos suaves a la naranja, de **Delarom**. Con manteca de karité bio. Nutre y protege (15 €).
7. Crema de manos antiedad fórmula noruega, de **Neutrogena**. Reduce las manchas, alivia e hidrata (8 €).
8. Endurecedor de uñas, de **Repavar**. Protege, fortalece y regenera las uñas débiles y quebradizas (6,65 €).
9. Nutrifort, de **Algologie**. Complemento alimenticio a base de vitaminas y minerales que ayuda a mantener las uñas más fuertes y brillantes (15,80 €).





HAZLO TÚ MISMA... EN CASA

Este sencillo paso a paso garantiza una manicura impecable y duradera.

1. Desmaquilla. Con un algodón y disolvente adecuado retira el esmalte de uñas.

2. Prepara. Sumerge las manos en agua tibia –a la que puedes añadir alguna esencia (menta, eucalipto...)– para ablandar las uñas antes de cortarlas.

3. Uñas en forma. Utiliza un cortaúñas para darles forma (redonda o recta) y límalas suavemente.

4. Elimina cutícula. Aplica quitacutículas sobre el borde de la uña y déjalo actuar. Levanta la piel cuidadosamente con un palito de naranjo y córtala con unos alicates.

5. Piel nueva. Hazte un *peeling* por el dorso de la mano y masajea cada dedo con el exfoliante.

6. Mima e hidrata. Retira el exfoliante con agua y seca tus manos cuidadosamente. Regálate un automasaje con una buena crema. Si buscas hidratación máxima, un baño de parafina.

7. Uñas a la moda. Para finalizar, aplica una base y después la laca de uñas. Aplica dos capas y brillo. Por último, deja secar bien. ○

UÑAS EN FORMA. Cortas o largas, las uñas deben mantenerse siempre pulcras con una manicura periódica. Las uñas cortas con forma cuadrada deben dejarse redondas por los lados, sin que su extremo toque la carne. Si tienen forma de abanico, deben cortarse siguiendo la forma de la yema del dedo sin sobrepasarla. Elige cortaúñas o tijeras afiladas de buena calidad –de acero inoxidable– y utiliza seguidamente la lima para redondearlas, con cuidado y sin presiones excesivas.

ESOS TRUCOS QUE MARCAN LA DIFERENCIA.

Te habrás preguntado por qué una manicura profesional dura más días que la que te haces en casa. Pues bien, Eva Rodríguez, educadora de la marca CND, nos desvela esos pequeños trucos que garantizan un resultado perfecto y que harán que tu manicura dure infinitamente más.

▶ **Lima sin perjudicar.** Hay que limar el borde con una lima específica para uña natural (una de grano 240 es el ideal), ya que no es agresiva. Nunca limes el lecho de la uña, ya que eliminas capas y la debilitas.

▶ **Mima la cutícula.** A veces confundimos la cutícula con la parte viva que protege la matriz (eponiquio) y al cor-



tarla provocamos enrojecimiento en la zona y dolor, poniendo en riesgo la propia matriz. Con una buena hidratación y exfoliación periódica mantendrás la cutícula a raya. Al cortarla, usa los alicates con sumo cuidado.

▶ **Antes del esmalte.** Aplica siempre una base. Esto hará que el resultado sea perfecto y que tu manicura dure más.

▶ **Aceite y brillo.** La manicura se prolonga si aplicas a diario un aceite específico en las cutículas y una capa de brillo final. Ésta es la guinda de una buena manicura.

▶ **Tiempo, la mejor inversión.** Deja secar bien el esmalte entre capa y capa. Las prisas acortan la duración de una buena manicura. ■

UÑAS DE FIESTA CON LOS COLORES DE MODA

Originales, divertidas y, sobretodo, atrevidas, las lacas de esta temporada suben de tono. La sorpresa del invierno son los esmaltes con efectos especiales, por ejemplo los que simulan piel de serpiente o cocodrilo.

1. Camuflaje, de Bio Sculpture. Cuatro tonos: marrón chocolate, verde militar, gris marengo y nude natural (8,25 €).

2. Duo Vernis, de Dior. Con el efecto *in* de la temporada: piel de cocodrilo (32 €).

3. Laca verde selva, de Salerm Cosmetics. También en marrón cacao y gris mercurio (8,70 €).

4. Top Coat Python de Bourjois. Acabado que simula un efecto pitón (9,40 €).

5. Gloss Finity Ruby Fruit, de Max Factor. Tono emblemático de la marca con imagen renovada (5,95 €).

6. Inkwel, de CND. Laca duradera y de secado rápido (14,50 €).

7. Le Vernis Tú lo vales, de L'Oréal Paris. Tono creado para conmemorar el 40 aniversario del famoso eslogan (5,95 €).

8. Breaking Dawn, de Essence. En oro birrillante y también azul místico, negro seductor y morado oscuro (2,49 €). ○



KILUGEN

OSTEOPAT



Elaborado a base de nutrientes con un alto contenido en AA esenciales para el cuerpo humano

Un sobre al día

AHORA SIENTO MIS HUESOS MUCHO MEJOR

De venta en centros especializados



Invierno **LOW COST**

ESTA SELECCIÓN DE PRENDAS Y ACCESORIOS ESTÁ ESPECIALMENTE PENSADA PARA QUE PUEDAS RENOVAR TU ARMARIO SIN QUE TU BOLSILLO SE RESIENTA. UNA INVERSIÓN CON CABEZA QUE HARÁ QUE BRILLES COMO NUNCA. TEXTO REDACCIÓN FOTOS ARCHIVO



Vestido
ALMATRICH
(125 €)



Abrigo
VENCA
(39,95 €)



SELENA
GÓMEZ

Pantalón
ZARA
(49,95 €)

BORDADOS CHIC

Anillo
ACCESSORIZE
(9,90 €)



SILUETAS DELICADAS.

Los vestidos y detalles con bordados, inspiración en las pasarelas del look de mujer italiana que proponen marcas como Dolce & Gabbana, evocan siempre siluetas delicadas y texturas artesanales. Ésta es la apuesta de la actriz Nicole Kidman y de la cantante Selena Gómez. Esta gama de prendas queda perfecta si la complementas con detalles de pelo, zapatos o botines de salón y accesorios con brillo. ○



NICOLE
KIDMAN



Abrigo
ZARA
(109 €)

Vestido
VENCA
(34,95 €)

Collar
EL TALLER
(63 €)



Botín
IMAGINE
(56,99 €)



Cartera
ODD MOLLY
(60 €)



Anillo
MANGO
(12,99 €)



UN 'MIX' QUE MARCA TENDENCIA. Atrévete a mezclar prendas y accesorios de estética militar con vestidos de lentejuelas, *paillettes*, brillos... Ponte modelos evasé con una cazadora perfecta, como hace la top model británica Agyness Deyn. O luce tan radiante como la *it girl* Clara Delevingne gracias a un vestido dorado de Burberry Prorsum. El truco: elegir una base *gold*, gris perla o vainilla combinada siempre con accesorios de estética roquera y punk. ○

Cazadora
SPRINGFIELD
(49,99 €)



CLARA
DELEVINGNE

MEZCLA ARMY

Bolso
H&M
(79,95 €)



Anillos
H&M
(4,95 €)



Falda
H&M
(59,95 €)



Cartera de mano
ACCESSORIZE
(39,90 €)



Cazadora
STRADIVARIUS
(45,95 €)



Collar
H&M
(19,95 €)



Pantalón
VENCA
(24,95 €)



AGYNESS
DEYN



Botas
NEW YORKER
(39,90 €)



Guantes
ZARA
(25,95 €)



FALDA
ZARA
(35,95 €)





COACHING

QUÉ ES Y CÓMO TE AYUDA

SI NECESITAS A ALGUIEN QUE TE AYUDE A IDENTIFICAR TUS PUNTOS FUERTES Y A POTENCIARLOS, ASÍ COMO A REDUCIR Y PONER A TU FAVOR TUS PUNTOS MÁS DISCRETOS, ESTÁS BUSCANDO UN 'COACH'. SON TODO TIPO DE PROFESIONALES QUE TE MOTIVAN A APRENDER. TEXTO I. C. GÓMEZ ILUSTRACIONES RIKI BLANCO

Somos diamantes en bruto. De esta premisa parte el *coaching*, término que se traduce del inglés por "entrenamiento" y que pone cara a una disciplina que a menudo se confunde con un proceso terapéutico de tipo psicológico. Y, bueno, en cierto modo, la "terapia", pensada como mejora y buena energía, es un resultado, aunque el *coaching* no haya sido aceptado como práctica psíquica reglada.

De hecho, este fenómeno parte de una idea ligada al mundo de la empresa, al concepto de liderazgo y de consecución de objetivos. Es un proceso de aprendizaje y motivación que se ha exportado a todos los ámbitos cotidianos, desde la pareja a los amigos, los hijos o nuestro propio estilo de vida.

Fue Timothy Gallwey, creador del método *The Inner Game* (El juego interior), quien, en sus libros, sentó las bases de este "entrenamiento" para todas las parcelas vitales. Según él, el *coaching* consistiría en ayudar a aprender más que a enseñar. Se trata de liberar el potencial de cada persona para que alcance su máximo rendimiento. Para Gallwey, además, el papel del *coach* —guía del proceso— no es el de entrenador, sino el de acompañante. Es un despertador de lo que su *coachee* —quien recibe la guía— es capaz. Porque, en realidad, la palabra *coach* no se toma del inglés, sino de la acepción francesa: es un vehículo que "transporta" personas.

En definitiva, el *coaching* no pretende resolver problemas, ni aconsejar o dar un listado de soluciones, sino estimular

mediante técnicas de comunicación todas las habilidades personales para que, tras reconocer qué perseguimos y deseamos, lo podamos conseguir.

DEFINIR OBJETIVOS. Podemos contar numerosas modalidades de ejercer esta disciplina, pese a que ninguna de ellas está avalada académicamente. Desde el *coaching* sistémico, que enfoca en el talento individual dentro del entorno social, al *coaching* coactivo, el *auto-coaching*, al ejecutivo o el de vida (*life coaching*). Todos ellos nos colocan en la línea de partida hacia nuestros objetivos.

Así pues, el primer paso del proceso radica en marcarnos objetivos que nos mantengan motivados. Estas metas no tienen que ver con la gratificación inmediata, sino con lo que nos aporta energía a medio y largo plazo.

Una vez sabemos hacia dónde vamos, el *coach* proporciona apoyo para que no perdamos la ilusión y avancemos de forma más certera hacia lo que queremos. Este direccionamiento debe ser flexible y contribuir a que hagamos cambios significativos en nuestra manera de actuar y pensar. Sin quimeras ni promesas irrealizables.

Aquí podemos aspirar a saber tomar buenas decisiones, a mejorar económica-

mente y promocionarnos laboralmente, a tener relaciones más saludables, a simplificar nuestra vida y a encontrarle un sentido a lo que somos y a lo que hacemos.

EL PROCESO. Puesto que se tiene como una vía de crecimiento personal, el aprendizaje sigue el mismo camino que el resto de procesos de mejora: el diálogo consciente. Este proceso suele durar de 3 a 6 meses de encuentros, y entre 30 y 60 minutos por sesión. En ellos se traba una *conversación* entre *coach* y *coachee* centrada en aclarar ideas y en materializarlas.

Para ello, el *coach* puede recurrir a materiales de tipo psicotécnico, como tests, listados de los que sacar conclusiones, juegos de asociaciones y opuestos, etcétera. De todas maneras, el *coaching* presupone que no es preciso dar recursos al *coachee*, sino que él mismo ya cuenta con ellos y se trata de que descubra y confíe en estas herramientas para enfrentarse a cualquier situación.

En este descubrimiento de recursos personales, las principales asociaciones de *coaching* enumeran siete estadios:

1. Observar. Tras la observación conjunta de los paradigmas, creencias y conductas del *coachee*, el *coach* muestra nuevos puntos de vista para que la persona pueda elegir nuevas vías de comportamiento que le reporten más satisfacciones.

2. Tomar conciencia. Al ver cómo elegimos, actuamos y qué consecuencias tienen nuestros pensamientos y acciones, y contar con otras herramientas que nos

EL 'COACHING' CONSISTE EN AYUDAR A APRENDER,
EN LIBERAR EL POTENCIAL DE CADA PERSONA
PARA QUE ALCANCE SU MÁXIMO RENDIMIENTO



permiten romper con este ciclo aprendido, podemos acercarnos a nuestras metas desde otros flancos más útiles.

3. Determinar objetivos. Es fundamental en el *coaching*, como eje para establecer pautas de acción.

4. Actuar. Ponemos en práctica, poco a poco y con apoyo del *coach*, lo que vamos aprendiendo.

5. Medir. Determinamos si estamos más o menos cerca de los objetivos, para poder rectificar.

6. Acción comprometida. Actuamos para estar mejor con nosotros mismos y nuestro entorno de acción.

7. Motivar al máximo. A nosotros y a los que nos acompañan en la vida.

GESTIÓN DEL TALENTO. ¿Y cómo se articula el diálogo entre *coach* y *coachee*? ¿Se basa en temas estándar? El *coaching* personal no dista mucho del intercambio terapéutico, ya que gira en torno a problemas, dudas, sentimientos,

miedos, reconocimiento, cambios, emociones...

Por otro lado, el *coaching* de tipo ejecutivo o empresarial trata la gestión del talento, de los equipos (motivación), del tiempo (agenda), de las metas de empresa, de la productividad y los retos...

TÚ PUEDES, YO PUEDO. La máxima eficiencia empresarial aplicada a lo personal ¿es razonable? Precisamente, una de las críticas más encarnizadas dirigidas al *coaching* es que se fomente en la persona una mentalidad de que todo está en sus manos y es posible, algo que puede entenderse como que si no lo consigue es porque no se esfuerza.

A esta visión fundamentada en la competitividad que se resume en alcanzar el éxito, se suman otras reticencias respecto a la metodología, como que es superficial y difusa. Al no estar reglada, cada *coach* determina su método que, en muchas ocasiones, no se englobaría en el *coaching* propiamente dicho. En este sentido, muchos *coaches* no están formados y la oferta es demasiado amplia y, a veces, poco fiable. Los detractores argumentan, hablando de esta poca fiabilidad, que una mala guía de los procesos emocionales puede confundir al *coachee*. De ahí que, si estamos interesados, el primer objetivo por nuestra parte es dar con el mejor "entrenador" posible. ■

¿NECESITAS UN 'COACH' EN ESTE MOMENTO DE TU VIDA?

Si contestas "verdadero" a más de la mitad de estas afirmaciones, es probable que puedas alcanzar tus objetivos con el apoyo del *coaching*. En caso de sentirte más angustiado, quizá debas recurrir a un psicólogo.

1 Tienes en mente un objetivo u objetivos concretos y realizables.

- VERDADERO
 FALSO

2 Deseas alcanzar esta(s) meta(s), pero tienes dudas y no sabes por dónde empezar.

- VERDADERO
 FALSO

3 Estás desempleado y quieres poner en marcha un proyecto.

- VERDADERO
 FALSO

4 Piensas que es hora de conciliar el trabajo y la vida personal mejor.

- VERDADERO
 FALSO

5 Te interesa saber relacionarte con tus compañeros de trabajo sin estrés o competencia insana.

- VERDADERO
 FALSO

6 Como jefe, quieres motivar a tus subordinados y disfrutar de tu puesto.

- VERDADERO
 FALSO

7 Quieres ampliar tu círculo de amigos.

- VERDADERO
 FALSO

8 Necesitas tomarte las relaciones sentimentales con más calma, sin avanzarte al futuro.

- VERDADERO
 FALSO

9 Estás convencido de que puedes rendir más y mejor en tu trabajo.

- VERDADERO
 FALSO

10 Estás convencido de que puedes vivir de otra manera más satisfactoria.

- VERDADERO
 FALSO

11 Estás dispuesto a actuar para vivir mejor.

- VERDADERO
 FALSO

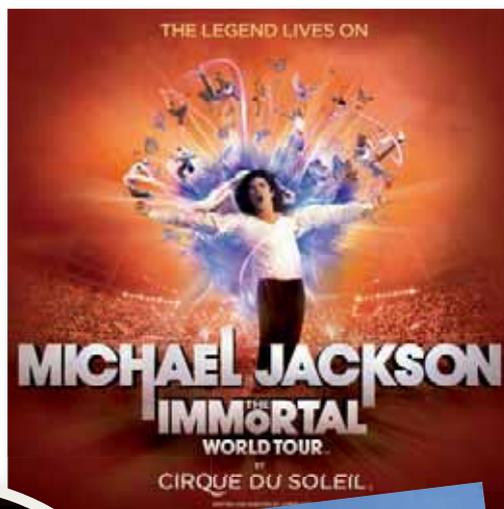
CINE

LLEGA 'EL HOBBIT', UNA AVENTURA ÉPICA. Peter Jackson presenta por fin *El Hobbit: un viaje inesperado*, adaptación de la obra maestra de J.R.R. Tolkien. Esta aventura épica narra el viaje de Bilbo Bolsón al reino enano de Erebor, en poder del terrífico dragón Smaug. Reclutado inesperadamente por el mago Gandalf el Gris, Bilbo se enrola en una compañía formada por 13 enanos y liderada por el legendario guerrero Thorin. Orcos, mortíferos wargos y arañas gigantes harán soñar a toda la familia. **El hobbit: un viaje inesperado.**

En cines desde el 14 de diciembre.



MÚSICA Y CIRCO



NUEVO SHOW DE CIRQUE DU SOLEIL. Esta compañía rinde tributo al Rey del Pop con su gira *Michael Jackson: The Immortal World Tour*, espectáculo cuya gira recalca en Madrid y Barcelona. Un homenaje que hará disfrutar a todos sus fans gracias a un montaje con más de 60 artistas repleto de efectos visuales, baile, música y fantasía. El show ha sido escrito y dirigido por Jamie King, director creativo de los espectáculos de Madonna. **Del 26 al 29 de diciembre de 2012. Palacio de los Deportes, Madrid.** Desde el 17 de abril de 2013. **Palau Sant Jordi, Barcelona.**

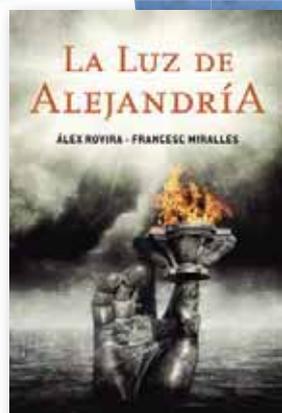
MODA

BALENCIAGA ESENCIAL. Esta exposición reúne una selección de 90 piezas del genial Cristóbal Balenciaga, desde sus inicios hasta sus últimas creaciones. Se divide en seis salas distribuidas en criterios temáticos: Comienzos, Día, Cóctel, Noche, Novias y Balenciaga Esencial. Una oportunidad para ver lo más destacado de su creación. **La visión del genio, la técnica del maestro. Cristóbal Balenciaga Museo, Guetaria (Guipúzcoa).** Hasta el 31 de diciembre de 2013.



PINTURA

OBRAS MAESTRAS DEL CENTRE POMPIDOU. Los 80 retratos que componen esta exposición son ejemplos sobresalientes de los diferentes movimientos artísticos de los siglos XX y XXI, de las vanguardias históricas a la posmodernidad. Incluye obras de Picasso, Bacon, Matisse, Delaunay, Saura, Dubuffet, Miró y Modigliani, entre otros. **Fundación Mapfre. Paseo de Recoletos, 23. Madrid.** Hasta el 6 de enero de 2013.



LIBROS

HÁGASE LA LUZ. Esta apasionante aventura va en busca de las revelaciones secretas de los siete sabios más influyentes de la historia. La trama: el año sabático que había decidido tomarse Javier, guionista de radio y aventurero, se ve interrumpido por una trágica noticia. Marcel Bellaiche, un viejo amigo de la universidad, aparece muerto en el faro de Finisterre. Se había especializado en unos manuscritos arábigos. **La luz de Alejandría.** Álex Rovira, Francesc Miralles. **Plaza & Janés (21 €).**

EXPOSICIÓN

EN LAS ENTRAÑAS DE ELBULLI. Descubre los secretos de la alta gastronomía en la exposición *Ferran Adrià i el Bulli. Risc, llibertat i creativitat*. Un repaso a la historia del considerado mejor restaurante del mundo durante cinco años consecutivos y, evidentemente, a la trayectoria del cocinero que lo hizo posible. Aparte de la exposición, el Palau Robert acoge una serie de actividades relacionadas también con la gastronomía. **Palau Robert (Barcelona).** Hasta el 3 de febrero de 2013.

Andalucía

tierra de emociones

LA MARCA TURÍSTICA ESPAÑOLA MÁS Y MEJOR EXPORTADA PROMETE SOL, PLAYA, FLAMENCO, TAPAS, HERENCIA HISTÓRICA Y TRADICIONES SENTIDAS. Y CUMPLE: LO ANDALUZ ES SABROSO, ALEGRE Y AUTÉNTICO. TEXTO I.C. GÓMEZ FOTOS ARCHIVO

Hablar del sur de España, de donde se han cosechado tópicos que aún hoy se identifican con todo el país, es fácil porque podemos enumerar los elementos reconocidos: las playas, la gastronomía, la hospitalidad, la fiesta, la riqueza natural y monumental. Sin embargo, la importancia de todos ellos hace que concentrar tantas emociones en unas cuantas líneas se convierta en un agradable reto. Como descubrir Andalucía.

El río Guadalquivir es la línea divisoria de esta Comunidad Autónoma bañada por el Mediterráneo y el Atlántico, que ve el desierto en Almería para llegar, playa tras playa, a la frontera con el Algarve portugués; y de la Sierra Nevada a los humedales de Doñana. A lo largo de estas anécdotas orográficas se asentaron los romanos, cuya huella se observa en pueblos

como Itálica y ciudades como Córdoba. De la época musulmana, Andalucía extrae parte de su alma, en forma de trazados urbanos, de los blancos de sus casas y de sus patios y fuentes. No debemos olvidar tampoco la gran herencia cristiana, y es que de Palos de la Frontera, Huelva, partió Colón hacia las Américas, mientras que el Renacimiento quedó plasmado en ciudades como Úbeda y Baeza, en Jaén. El tipismo tiene aquí múltiples caras.

POSTALES DE VERDAD. Acabamos de mencionar dos plazas importantes para la reconquista de los castellanos sobre los árabes, pequeñas pero ricas en edificios auspiciados por el mecenazgo de caballeros cristianos. La Universidad, la Catedral, la plaza del Pópulo de Baeza, y el Hospital de Santiago, el Parador o la Iglesia de San

Pablo de Úbeda son muestra de los estilos renacentista y barroco españoles y merecen sendas excursiones. Otra seña de poder, pero esta vez en manos musulmanas, es la alcazaba de Almería, la más antigua de España y que quizá queda eclipsada tanto por los valores naturales de los acantilados volcánicos, las dunas y salinas del Parque Natural de Cabo de Gata, como por otras magníficas construcciones árabes, ya en la provincia de Granada.

De hecho, Granada es, junto con Córdoba y Sevilla, de las ciudades más visitadas de Andalucía. La primera aún el esplendor renacentista cristiano con el de siglos como foco cultural y artístico árabe: la Catedral, el Palacio de la Madraza, la Chancillería o el Monasterio de la Cartuja conviven con las maravillas de la Alhambra y el Generalife. El barrio del Albayzín y las casas-cueva del Sacromonte respiran jazmín y flamenco, y son de visita obligada. El efecto del lugar es poderoso, y muchos llegan para nunca marcharse. Lo mismo ocurre en otros parajes aledaños. Dicen que la belleza del Parque Nacional de Sierra Nevada, sus más de 14 picos de más de 3.000 metros, su flora y fauna embrujan. En su parte más meridional, Las Alpujarras acogen a muchos forasteros que han encontrado donde retirarse del mundo. En una

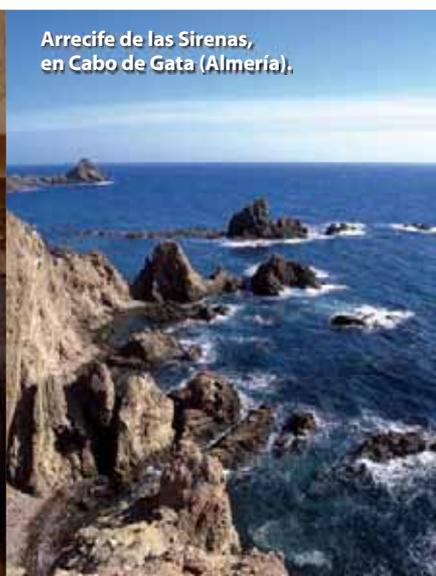
DE LA ÉPOCA MUSULMANA, ANDALUCÍA EXTRAE PARTE DE SU ALMA, EN FORMA DE TRAZADOS URBANOS, DE LOS BLANCOS DE SUS CASAS Y DE SUS PATIOS



Paso de Semana Santa, explosión de colorido y sentimiento.



Interior de la Mezquita de Córdoba.



Arrecife de las Sirenas, en Cabo de Gata (Almería).



*Más
información:*
Oficina de Turismo
de Andalucía
Avenida de la
Constitución, 21B
41001 Sevilla
Tel. 954 787 578
954 787 580
www.andalucia.org

Una panorámica nocturna
de la Plaza de la Catedral de
Sevilla y su famosa Giralda.



La Alhambra, en Granada.



Carreras en San Lúcar de Barrameda.

PASIÓN POR LA BUENA COMIDA

► Los platos andaluces son tan variados como su cambiante geografía. Máxima exponente del tapeo, en sus bares todavía podemos disfrutar de minimanjares gratuitos junto a la copa de algún excelente fino, una manzanilla o un jerez –vinos dulces, secos y muy valorados. La selección de tapas es impresionante y generosa: desde los jamones de Jabugo o Trevélez al pescaíto frito, las aceitunas aliñadas, las croquetas, las tortillas, los huevos con chorizo (a la flamenca), las albóndigas y un larguísimo etcétera. De Andalucía también son oriundos el gazpacho y su versión más consistente, el

salmorejo, de buenas verduras y hortalizas y del omnipresente aceite de oliva, rey del desayuno sobre un pan tierno, el mollete. Entre las carnes, el pato, el conejo, el cordero y el toro bien condimentados con laurel y vino, los estofados de caza y los rebozados al estilo de los flamenquines cordobeses. Amén de sus recetas de bacalao, atún, cazón, chipirones y mariscos de las costas andaluzas, como los langostinos de Sanlúcar. ○



Chirigotas en los Carnavales de Cádiz.



Puente sobre el Guadalquivir.

ruta de 85 kilómetros pasamos por tranquilos pueblos blancos, como Orgiva, Trevélez, Yegen o Cádiar, puertos de montaña y manantiales como el de Fuente Agria.

De camino hacia Cádiz, más localidades encaladas centran otra ruta notable, la de los Pueblos Blancos, encaramadas a las colinas de las sierras de Grazalema y Ubrique: Arcos de la Frontera, Zahara de la Sierra, Setenil, Grazalema, Ubrique y Ronda. En esta última, su colosal puente, palacios y baños árabes, o una de las plaza de toros más antiguas de España, merecen la visita.

También espectacular nos resulta Córdoba, con la sensación de estar aún en el siglo X, cuando era una de las mayores urbes de Occidente. Destacan su judería, que conserva la única sinagoga de Andalucía, y monumentos como la Mezquita, en la que se insertó la Catedral cristiana, o el Alcázar, y museos como el del pintor Romero de Torres.

MOMENTOS DE OCIO Y PAZ. Los cuadros de este cordobés representan el carácter de la mujer andaluza y las tradiciones, desde el toreo a fiestas como las de Semana Santa. Las celebraciones de origen católico son muy importantes para

los andaluces, que acuden en romería a ermitas como la del Rocío, en Huelva, y que viven intensamente los días de procesiones de la Pascua o el Corpus Christi, sobre todo en Sevilla. Así, la capital andaluza cuenta, junto con sus barrios de Triana y el arte árabe de la Torre del Oro, el Real Alcázar o la Giralda, con numerosas iglesias, entre las que destaca la Catedral, la Macarena o la Magdalena. Sevilla es para pasearla sin más descanso que el tapeo y la charla animada.

Porque Sevilla, como el resto de Andalucía, también sobresale por sus ferias, como su alegre y exclusiva Feria de Abril, en la que se come, se bebe y se bailan sevillanas durante días. Esto se repite en Málaga, donde podemos recorrer el espléndido

Museo Picasso antes de la fiesta, o continuarla en cualquiera de los núcleos de la Costa del Sol: las playas y chiringuitos de Torremolinos, Marbella, Puerto Banús, Sotogrande, Estepona o Tarifa. Son centros de diversión, pero también ofrecen escenarios tranquilos de extensas playas donde dejar pasar el tiempo sin más.

En este sentido, la parte Atlántica nos descubre la Costa de la Luz, con Conil, Zahara de los Atunes y Barbate, y también Sanlúcar de Barrameda, famosa por su manzanilla, su marisco y por su playa que mira a Doñana; Jerez, conocida por sus bodegas, su Cartuja y sus iglesias; y, cómo no, la deliciosa Cádiz. La ciudad nos conquistará con sus paseos marítimos, sus plazuelas, su Catedral y... animados Carnavales. ■

MÁS DE 2.000 CENTROS NATURHOUSE EN TODO EL MUNDO... ¡Y 160 EN ANDALUCÍA!

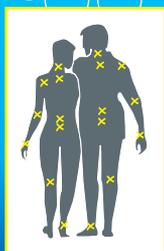
► Puedes consultar todos los centros Naturhouse que hay en Andalucía en las páginas 78 a 81. ○



Magneva



El Magnesio que sabe bien
Producción y transporte de energía
El complemento alimenticio fácil de tomar



MAGNEVA
20 sobres x 4,1 g

De venta en centros especializados



REDUNAT TRANSIT: LA SOLUCIÓN PARA TU REGULARIDAD INTESTINAL

Redunat Transit combina la fibra natural de Plantago ovata y los fructooligosacáridos. Ambos favorecen el tránsito intestinal, el vientre plano y te ayudan cada día a sentirte mejor.

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



LIBRO DE RECETAS DE INVIERNO NATURHOUSE POR SÓLO 1,95 €

Naturhouse pone a tu disposición un nuevo libro muy práctico en tamaño *pocket* con recetas de aperitivos, salsas, entrantes, platos de carne, pescado y postres. Todas 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, otoño-invierno. Cuídate y sorprende a tu familia y amigos con las mejores recetas, porque, para nosotros, tu bienestar es lo más importante. ¡Buen provecho!

De venta exclusiva en centros Naturhouse.



*¡Son grandes recetas
en pequeño formato!*

Nuevos zumos Minute Maid

Minute Maid lanza Minute Maid sin azúcares añadidos con extracto de stevia, un producto para los consumidores que buscan un producto con un concepto más natural. Dirigido a toda la familia, contiene un edulcorante de origen natural que endulza como el azúcar, sin calorías y que proviene de una planta denominada stevia. Originaria de América del Sur, ha sido empleada durante siglos por culturas ancestrales por su natural poder endulzante y por tener cero calorías. El nuevo producto se presenta en envase de PET 1 litro con dos sabores, naranja y piña.



FEMIPUS YAME YAM, ALIADO NATURAL

Las isoflavonas de la soja son fitoestrógenos que nos ayudan a regular trastornos asociados a la menopausia, como los sofocos, sudores nocturnos, fatiga y descontrol del peso. Además, ayudan a mantener el buen estado de piel, cabello y articula-

ciones. El yame yam se utiliza como alternativa natural al tratamiento con estrógenos, por su alto contenido en diosgenina, precursor de ciertos esteroides. Femiplus Yame Yam es un complemento alimenticio de segunda generación a base de concentrado de soja, vitaminas del grupo B, C y E, y oligoelementos. **Producto de venta en los mejores establecimientos de Nutrición y Dietética.**



*Ayuda a mantener
el buen estado
de la piel y el cabello*

Formatos familiares

Gallo amplía su gama de salsas en conserva con dos nuevas recetas, en formato familiar. Sus nuevas Salsa Súper Boloñesa y Salsa de Tomate a la Parmesana son dos apuestas caseras para realzar el sabor de tus platos de pasta. Las encontrarás en un práctico formato familiar de 415 gramos.



Básculas de cocina

La nueva gama de balanzas de cocina Beurer es la aliada perfecta para incorporar la medida exacta de todos los ingredientes. Prácticas, profesionales, modernas, funcionales... Beurer ofrece modelos que se adaptan a todos los gustos y necesidades: seguir al pie de la letra una receta, medir con exactitud los ingredientes para bebés o controlar las cantidades de una dieta. www.beurer.com



Con calcio y sin lactosa

Central Lechera Asturiana presenta una nueva leche sin lactosa con calcio. Tiene los mismos nutrientes, calidad y sabor que la leche tradicional pero sin lactosa, lo que la convierte en una muy buena alternativa para la salud de aquellas personas intolerantes a la lactosa o con dificultades para tolerarla.



ABRIGA TU DORMITORIO CON TEXTURA

La colección *Dress up your home!* de la firma Textura Interiors presenta cálidas y sensuales fundas nórdicas con cojines y colchas a juego. Con colores prestados de la naturaleza, las nuevas fundas nórdicas de Textura visten el dormitorio de berenjena, marino o verde, en todas sus tonalidades. Como complementos, estampados inspirados en la Bretaña francesa, *patchwork* y exquisitas tiras de encaje. www.textura-interiors.com.



OPUNTIA

Se acercan las fiestas y, aunque sigamos las recomendaciones dietéticas para controlar nuestro peso, los platos son en estas fechas más calóricos. La *Opuntia ficus indica* es una planta que nos ayudará a eliminar buena parte de las grasas ingeridas si cometemos algún exceso. La papaya, por su parte, facilita las digestiones más pesadas. Estas Navidades, no te olvides de llevar estos principios indispensables cerca de ti. **De venta exclusiva en centros Naturhouse.** www.naturhouse.com



Calzado ergonómico

La firma Adidas presenta Adipure Trainer, un nuevo calzado flexible para el gimnasio. De aspecto muy ligero y ergonómico, tienes varias opciones de color que se convertirán en tus mejores aliadas para practicar deporte. Más información en www.adidas.es



KILUGEN OSTEOPAT

Kilugen Osteopat es un complemento alimenticio especialmente formulado a base de cartilago de tiburón (un 18% de condroitín sulfato), citratos orgánicos de calcio, magnesio y hierro, y vitaminas del complejo B (B6, B1, B12). Con el paso del tiempo y el desgaste continuo, las articulaciones sufren y se produce un deterioro y pérdida del cartilago articular. El condroitín sulfato devuelve al cartilago sus propiedades elásticas y mecánicas, protegiendo además ligamentos y tendones. El cartilago de tiburón favorece y mejora la movilidad articular, reduciendo el dolor e inflamación de las mismas. **De venta en centros especializados.**



Buen aliado contra el dolor y la inflamación



 España



 Portugal



 Francia

peso PERFECTO

SALUD E IMAGEN

Una gran FAMILIA con 7 ediciones en el MUNDO

¡LA GRAN FAMILIA INTERNACIONAL DE LA REVISTA 'PESO PERFECTO' SIGUE CRECIENDO! ADEMÁS DE LOS LECTORES DE ESPAÑA, PORTUGAL FRANCIA, ITALIA Y POLONIA, TAMBIÉN LOS DE LA REPÚBLICA CHECA DISFRUTAN, AHORA, DE LA INFORMACIÓN MÁS ACTUAL Y SALUDABLE CON LA NUEVA EDICIÓN DE 'PESO PERFECTO' EN CHECO.



Portada de *Peso Perfecto* España de 1984, con una espectacular Brigitte Bardot.



Italia



Polonia



Alemania

En 1984, PESO PERFECTO vio la luz por primera vez en España. Y, desde 2003, año de su segunda etapa, PESO PERFECTO se ha ido extendiendo con gran aceptación a otros países europeos como Portugal, Francia, Italia y Polonia. Ahora, y con la misma ilusión del primer día, damos la bienvenida a la más joven de la familia: la edición de la República Checa.

Saber cómo alimentarnos de forma responsable y saludable para mantenernos en nuestro peso es el objetivo de la revista PESO PERFECTO, dirigida a un público cada vez más interesado en cuidar su alimentación y en mantener un estilo de vida más saludable.

Los lectores de PESO PERFECTO encuentran la mejor información

sobre el mundo de la dietética y la nutrición, artículos y consejos relacionados con la salud, el bienestar, la belleza, la moda, dietas y recetas, pensadas para que sean fáciles de elaborar, equilibradas y que gusten a toda la familia. Además de los reportajes de testimonios reales que nos explican en primera persona su proceso de pérdida de peso con el Método Naturhouse.

¡Damos las gracias a todos nuestros lectores, que son nuestra razón de ser y nuestro impulso para seguir creciendo! ●



¡NUEVA EDICIÓN!
República Checa



MÁS DE 400.000
EJEMPLARES DE PESO PERFECTO



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 • Pio XII, 16. T.945.25.50.17 • Heracleo 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 **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 • 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 **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 **Elda** Av. Chapí, 23, esq. c/ Emilio Rico. T.965.38.77.52 **Javea** Príncipes de Asturias, 39. T.966.46.33.02 **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 **Torreveja** Ramón Gallud, 101. T.965.70.74.70 **Villajoyosa** Ciutat de Valencia, 29. T.966.81.04.68

ALMERÍA

Agudulce-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 • Azara, 7. T.950.23.04.79 • Altamira, 42, Ed. El Prado. T.950.22.38.91 **Huerca de Almería** Ctra. Campamento, 4. T.950.60.06.91 **Roquetas de Mar** Av. Roquetas de Mar, 34, C.C. Stylo. T.950.32.93.66

ASTURIAS

Avilés Av. S. Agustín, 3. T.985.56.46.36 **Gijón** Av. Schultz, 153. T.985.38.56.85 • Oriental, 1. T.985.31.43.15 • 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 • Nueve de Mayo, 2 nivel 3 C.C. Las Salesas. T.985.21.04.72 • León y Escosura, 10. T.985.25.58.35 **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

BADAJOS

Almendrales La Hiera, 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 Pitüises, 7. T.971.26.07.15 **El Arenal-Llucmajor** Formentor, 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** Industria, 56. T.871.94.82.40 • Aragón, 52. T.971.27.52.08 • Blanquerna, 45. T.971.75.29.19 • Bonaire, 12. T.971.72.32.75 • Francisco Martí i Mora, 27. T.971.91.52.22 • Velázquez, 11. T.971.71.97.26 • Reis Catòlics, 25. T.971.25.74.10 **Port d'Alcúdia** Mariscos, 6 bajos. T.971.54.94.87 **MENORCA** Ciutadella Camí de Maó, 5. T.971.38.58.99 **Maó** Deïà, 6. T.971.35.49.52 **IBIZA** Ibiza Ignacia Wallis, 32. T.971.19.97.86 • Av. España, 62. T.971.39.34.35 **San Antonio** Progrés, 23. T.971.34.87.51

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 **Barberà del Vallés** Virgen de la Asunción, 25 **Barcelona** 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 • 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 4º. T.93.427.17.56 • Navas de Tolosa, 361. T.93.243.19.48 • Puigcerdà, 239. T.93.278.26.48 • Av. Mistrall, 17. T.93.423.40.73 • Bigai, 3. T.93.211.52.30 • Artesania, 9. T.93.359.87.11 • Calaf, 35. T.93.414.73.38 • Córcega, 566. T.93.436.37.83 • Trav. de Gràcia, 229. T.93.285.10.64 • Puig Martí, 11. T.93.210.84.62 • Consell de Cent, 19. T.93.426.81.94 • Ramón Albó, 62. T.93.408.33.29 • Major Sarrià, 130. T.93.252.08.41 • Rogent, 81. T.93.450.48.39 • Balmes, 66, esq. c/ Aragó. T.93.272.49.79 • Sants, 49. T.93.421.81.33 • Pi i Maragall, 40. T.93.219.13.03 • Valencia, 570. T.93.247.19.34 • Diputación, 323. T.93.487.35.01 • Pujades, 13. T.93.528.87.94 **Berga** Dels Àngels, 8. T.93.822.14.22 **Cardedeu** 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 **Cornellà de Llobregat** Rubió i Ors, 178. T.93.474.46.02 • Cristóbal Llargues, 14. T.93.375.02.40 **El Masnou** Capitán Comellas, 3-5. T.93.540.96.30 **El Prat de Llobregat** Av. Virgen de Montserrat, 200. T.93.370.18.16 • Crta. De la Marina, 28. T.93.379.50.96 **Esplugues de Llobregat** Dr. Manuel Riera, 37. T.93.371.02.49 **Esparraguera** ST.Antoni, 48. T.93.708.01.87 **Gavà** Antonio Gaudí, 39. T.93.662.00.55 **Granollers** Roger de Flor, 93. T.93.879.00.67 **Hospitalet de Llobregat** 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 Via Il, 75-77. T.93.259.19.98 **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** Rda. O'Donnell, 72. T.93.798.62.55 **Molins de Rei** Jacinto Verdaguera, 74. T.93.668.36.75 **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 **Ripollat** Padró, 59. T.93.692.74.58 **Rubí** 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** Victor 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 Monserra Vidal, 1, bajos. T.93.611.70.50 **Santa Coloma de Gramenet** Sicilia, 30-32. T.93.392.27.60 • Av. Generalitat, 39. T.93.466.32.64 **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 **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** 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

CÁCERES

Cáceres Av. Virgen Guadalupe, 16. T.927.26.00.26 **Coria** Av. Virgen de Argeme, 9. T.927.50.64.43 **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 **Arco de la Frontera** Algodonales, s/n. T.956.70.03.23 **Barbate** Ancha, 74. T.956.43.04.16 **Cádiz** Dr. Gómez Plana, L 18. T.956.26.66.16 • José del Toro, 17. T.956.22.76.29 • Pza. Bécquer, 4. T.956.27.05.13 **Chiclana de la Frontera** Álamo, 21. T.956.53.18.07 **Chipiona** Víctor Pradera, 45. T.956.37.19.45 **Conil de la Frontera** Catadores, L11, Ed. La Bodega. T.956.44.28.35 **Jerez de la Frontera** Av. Puerta del Sur. T.956.14.21.92 • Av. Descartes, Urb. Jardín del Inglés, Bl. 3. T.956.34.59.14 • Corredera, 30. T.956.16.86.51 • Urb. Parque Atlántico. Av. del Mar, 12, Loc. 1-C. T.956.33.22.16 • Urb. Torres de Córdoba, c/ Isabelita 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 **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 **Utrique** 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 Griocosa, 3. T.928.34.47.96 **GRAN CANARIA** Arucas Poeta Pedro Leciano. Loc.L. T.928.62.26.39 **El Tablero (Masपालomas)** Manuel Pestana Quintana, s/n. T.928.77.49.64 **Galdar** Drago, 39. T.928.89.58.66 **Las Palmas de Gran Canaria** Buenos Aires, 7. T.928.36.48.49 • Valencia, 68. T.928.23.12.94 • 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 • Párrco Fco. Rodríguez Rodríguez, 6-8. T.928.39.84.00 **Telde** Castro Ojeda, 5. T.928.69.21.48 **Vecindario** Insular, 4, Local A. T.928.75.73.36 **LA PALMA** Santa Cruz de la Palma Díaz Pimenta, 12. T.922.41.50.57 **LANZAROTE** Arrecife Peñas del Chache, 14. T.928.81.26.03 **Playa Honda-San Bartolomé** Princesa Ico, 79. T.928.81.99.22 **TENERIFE** Arona Valle San Lorenzo Ctra. Gral. del Sur, Tenerife, 28. Ed. Fátima, 2. T.922.76.53.95 **Candelaria** Padre Jesús Mendoza, 6. T.922.50.51.02 **Icod de los Vinos** Av. Los Príncipes de España. Ed. Los Príncipes. T.922.81.15.91 **La Cuesta-La Laguna** Ctra. Sta. María Soledad Torres Acosta, 33. T.922.64.57.75 **La Laguna** S. Antonio, 25. T.922.25.45.14 • S. Juan, 72. T.922.26.39.49 **Los Cristianos** Chayofita, Ed. Raquel Park, loc.14. T.922.75.09.38 **Los Realejos (El Toscal)** La Longuera, 38. T.922.36.28.35 • Av. Canarias, 3, Ed. Tigaiga Canarias. T.922.34.14.20 **Orotava** Alfonso Trujillo, edificio Temeit 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. Edf. Amarca, loc. 4. T.922.21.73.28 **Taco-La Laguna** Ctra. del Rosario, 176. T.922.95.80.97 **Tacoronte** Ctra. Gral. Del Norte, 31, La Estación. T.922.56.11.54 **Tejina-La Laguna** José Rguez. Amador, 8. T.922.54.06.04

Método Naturhouse

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

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

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

20 años cuidando tu bienestar

más de 2.000 centros
VISITAS GRATUITAS
NATURHOUSE

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 **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 I, 38. T.964.83.06.83 • Fola, 26 (entre Pza. de la Paz y Pza. Fadrell). T.964.06.38.28 **La Vall d'Uxó** Av. Corazón de Jesús, 38. T.964.69.77.36 **Onda** Av. País Valencià, 94. T.964.77.65.68 **Villarreal** Pere III, 11. 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 **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 • 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 • Dña. Berenguela (Vial Norte). T.957.40.23.76 **Lucena** Federico García Lorca, 6. T.957.50.13.07 **Montilla** Concedera, 36. T.957.65.37.95 **Montoro** Blas Infante, 2. T.957.16.25.37 **Peñarroya-Pueblonuevo** Federico García Lorca, 3. T.957.56.01.33 **Pozoblanco** Mayor, 2. T.957.77.08.34 **Priego de Córdoba** Solana, 16. T.957.54.38.41

CORUÑA, A

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

CUENCA

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

GIRONA

Blanes Jaume Ferrer, 2. T.972.35.83.01 **Banyoles** Mercadal, 10.

T.972.57.44.56 **Figueres** ST.Pau, 15. T.972.50.51.35 **Girona** Riu Güell, 25. T.972.41.48.63 • Francesc Ciurana, 21. T.972.41.16.45 **Lloret de Mar** Av. Vidreres, 101-103. T.972.36.40.21 **Olot** Pl. Major, 5. T.972.26.98.08 **Palamós** Av. Catalunya, 27. T.972.31.59.50 **Ripoll** Progrés, 41. T.972.70.10.90 **Sant Feliu de Guíxols** Major, 45. T.972.32.84.40

GRANADA

Albolote Vicente Alexandre, 5. T.958.43.06.01 **Almuñécar** Pintor Manuel Rivera, 3. Ed. Generalife. T.958.63.43.34 **Armilla** Alava 1. T.958.55.29.76 **Atarfe** Dr. Jiménez Rueda, 5. T.958.43.99.70 **Baza** Antonio Machado, L3. T.958.86.04.50 **Churriana de la Vega** San Ramón, 53. T.958.57.93.80 **Granada** Ctra. de Genil, 52. T.958.22.57.79 • Av. Madrid, 16. T.958.27.49.52 • 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 Tenca 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 **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 Fluiteros, 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.943.10.80.20 **Beasain** Mayor, 40. T.943.10.42.49 **Eibar** Toribio Etxebarria, 22. T.943.10.80.20 **Hernani** Segundo Izpizua, 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 **Rentería** Viteri, 18. T.943.34.16.68 **San Sebastián** Reina Regente, 2. T.943.42.67.50 • Matia, 30. T.943.21.27.05 • Miracruz, 7. T.943.32.66.72 • Duque de Mandas, 10. T.943.29.79.72 **Tolosa** Av. Navarra, 1. T.943.65.07.95 **Urretxu** Labeaga, 8. T.943.72.62.16 **Zarautz** S. Francisco, 29. T.943.13.07.06

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. Adoratices-Av. S. Antonio, 51. T.959.81.98.98 • Av. Federico Molina, 31. T.959.80.42.89 **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 **Linares** Av. Andalucía, 5. T.953.09.21.27 **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 Mº 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. Nocoedo, 15. T.987.24.83.41 • Av. Roma, 6. T.987.23.08.69 • García, I, 3. T.987.25.95.72 **Ponferrada** Av. de la Puebla, 30. T.987.42.40.28 • S. Cristóbal, 1. T.987.41.04.64 **Trobojo 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 Porques, 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** T.Pelegrí, 31. T.973.31.16.20

LUGO

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

MADRID

Alcalá de Henares Pza. España, s/n. T.91.882.85.76 • Daoiz y Velarde, 3. T.91.882.04.91 **Alcobendas** Marqués de Valdeavía, 103. T.91.661.29.11 • Ctra. de Burgos Km. 14,5, C.C. Carrefour. T.91.484.02.10 **Alcorcón** CC Tres Aguas, Av. S. Martín de Valdeiglesias, 20. T.91.619.34.85 • Colón, 37. T.91.641.66.54 • Timanfaya, 34, posterior. T.91.619.34.62 **Aranjuez** Glorieta Nuevo Aranjuez, 3. T.91.891.02.02 **Arganda del Rey** Juan de la Cierva, 22. T.91.870.46.34 **Boadilla del Monte** Siglo XXI, 10, local 14. T.91.633.91.30 **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** Ruíz de Alarcón, 6, local 5. T.91.849.34.40 **Fuenlabrada** Los Angeles, 10. T.91.690.23.80 • Zamora, 13. T.91.606.62.25 • Grecia, 28. T.91.608.00.11 • Irlanda, 2. T.91.607.45.14 **Getafe** Toledo, 28. T.91.683.39.68 • Av. España, 13. T.91.683.31.87 **Humanes** Vicente Alexandre, 2. T.91.498.28.45 **Las Rozas** Av. Comunidad de Madrid, 37, C.C. BurgoCentro I. T.91.710.35.00 **Leganes** Reina Sofía, 27. T.91.686.57.95 • Río Manzanares, 6. T.91.694.03.27 **Madrid** Martínez de la Riva, 4. T.91.477.09.92 • Atocha, 100. T.91.539.47.87 • Jazmin, 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 • C.C. Pza. Aluche, Av. Poblados, 58. T.91.710.81.42 • Costa Rica, 13 (Príncipe de Vergara). T.91.359.58.56 • Sengenjo, 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 Sagrario, 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 • Poznazo, 64. T.91.220.33.33 • Valderribas, 25. T.91.501.96.72 • Alcalde Sainz de Baranda, 38. T.91.504.68.54 • Andrés Mellado, 51. T.91.549.10.71 • Dr. Bellido, 12. T.91.477.76.97 • Pza. Ágata, 9. T.91.798.79.50 • Boltaña, 13. T.91.320.86.16 • Cartagena, 32. T.91.725.77.66 • Ferrocarril, 41. T.91.527.41.33 • Av. General, 16. T.91.747.03.34 • Ramos Carrión, 11. T.91.413.57.78 • Raimundo Fernández Villaverde, 39. T.91.535.19.35 • Pº Extremadura, 70. T.91.464.45.09 • Av. Marqués de Corbera, 44. T.91.405.16.84 • Condesa Vega del Pozo, 7 (Vicálvaro). T.91.371.98.56 • Bucaramanga, 2, C.C. Colombia. T.91.381.98.10 • 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 • 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 Silveira, 76. T.91.356.82.13 **Majadahonda** Santa Catalina, 15. T.91.638.87.00 **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 **Paracuellos del Jarama** Ps. del Radar, 6. T.91.658.24.70 **Parla** Reina Victoria, 13. T.91.699.65.49 • Ciudad Real, 32. T.91.605.60.90 **Pinto** Av. España, 23. T.91.692.61.71 **Pozuelo de Alarcón** Pza. Gobernador, 3. T.91.714.01.98 • Cirilo Palomo, 14, bajos. T.91.352.09.42 / 91.351.97.13 **Rivas Vaciamadrid** Aloe, 14, C.C. Sta. Mónica. T.91.485.38.43 **San Agustín del Guadalix** Pz. Juan Carlos I, 1, sótano. T.91.841.47.50 **San Fernando de Henares** Av. La Cañada, 8. T.91.669.22.94 **San Martín de la Vega** S. Marcos, 40. T.91.809.16.10 **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

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. Antonia Guerrero, s/n, Ed. Patio de los Llamines. T.952.80.89.43 **Fuengirola** Av. de Mijas, 32. 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 Consúl). T.951.93.14.20 • La Hoja, 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. Alcaucin. T.952.50.40.95

(Continúa en la página siguiente)

(Viene de la página anterior)

MELILLA

Melilla Castelar, 1. T.952.69.02.87

MURCIA

Alcantarilla Mariana Vera, 5. T.868.94.91.24 Beniján 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 Cieza Camino de Murcia, 100. T.968.45.31.97 El Palmar Av. Burgos, 64, Ed. Itanora III, Bj.5. T.968.88.26.51 Espinardo Mayor, 2. T.968.30.55.00 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 • Juan García Abellán, 12. T.968.24.67.35 • Sta. Teresa, 3. 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

Ansoain Hermanos Noain, 6. T.948.06.05.99 Barañain Av. Pamplona, 23. T.948.18.04.88 Burlada Merindad de Sangüesa, 10. T.948.06.24.02 Pamplona Irúnlarrea, 13. T.948.27.79.18 • Tafalla, 28. T.948.23.34.13 • Monasterio Urdax, 43 esq. c/ Oliva. T.948.25.40.20 Sarriguren Bardenas Reales, 24. Tudela Miguel Eza, 6. T.948.82.84.06 Zizur Mayor Erreniega, 6. T.948.18.29.52

OURENSE

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 • 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 • 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.986.21.47.06 Nigrán Av. Val Miñor, 5 bis. T.986.36.56.27 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 Barcelona, 34. T.986.48.23.11 • Travesía Vigo, 90. T.986.26.65.12 • Camélias, 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 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 Palmar, 6. T.955.77.23.69 San José de la Rinconada Madrid, 105. T.955.79.07.12 Sanlúcar La Mayor Juan Carlos I, 21. (Ed. Alhambra) . T.955.70.38.10 Sevilla León XIII, 32. T.954.43.53.17 • 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.954.00.81.95 • 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 Tomares Navarro Caro, 5. T.954.15.28.98 Utrera Fuente Vieja, 1. Loc.3. T.954.86.10.44

SORIA

Soria Puertas de Pro, 3. T.975.21.39.70

TARRAGONA

Amposta Av. Sta. Bárbara, 53. T.977.70.43.35 Cambrils País Basc, s/n. T.977.36.06.08 Deltebre Av. Goles de l'Ebre, 143. T.977.48.22.82 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

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 Curdidos, 12. T.96.240.59.42 Benetuser Av. Camí Nou, 71. T.96.375.97.16 Burjassot Ctra. de Liria, 78. T.96.364.11.49 Catarroja Av. Rамbleta, 39. T.96.127.43.35 Gandía Nou de Octubre, 25. T.96.287.25.93 • Pº Germanias, 63. T.96.296.12.90 L'Elia 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 Masía 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. de las Cortes Valencianas, 24b. T.96.138.23.08 Picassent Calvari, 8. T.96.061.63.04 Puçol Sta. Marta, 4. T.96.146.40.00 Puerto Sagunto Virgen de los Dolores, 4. T.96.269.01.97 Silla Rbla. Independencia, 21. T.96.120.39.52 Sueca Vall, 12. T.96.170.14.47 Tavernes de la Valldigna Del Passeig País Valencià, 6. T.96.283.65.57 Torrent Juez Ángel Querol, 2. T.96.117.68.22 • L'Horta, 11-B. T.96.105.59.97 Valencia Parra, 9. T.96.346.86.80 • Málaga, 39. T.96.346.11.97 • Justo Vilar, 26. T.96.329.19.51 • Ciscar, 40. T.96.395.33.45 • Humanista Mariner, 17. T.96.328.40.35 • Ramiro de Maeztu, 32. T.96.330.41.45 • Rodrigo Pertegas, 15. T.96.331.28.28 • Torreta Miramar, 2. T.96.360.00.73 • Héroe 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 Cistérniga González Silva, 16. T.983.40.38.94 Laguna de Duero Av. Madrid, 44. T.983.54.30.80 Medina del Campo Maldonado, 5. T.983.83.76.83 Valladolid Tudela, 2. T.983.30.02.79 • Vino de Cigales, 2. T.983.18.20.07 • Los Doctrinos, 2. T.983.34.13.68 • Amadeo Arias, 7. T.983.18.96.40 • Torrecilla, 17. T.983.26.48.02 • Casosola, 8. T.983.39.57.25 • Puente Colgante, 45. T.983.27.98.37 • Fuente del Sol, 17. T.983.34.45.72 • Av. Segovia, 57. T.983.47.67.04 • Platerías, 4. T.983.33.95.32

VIZCAYA

Algorta-Getxo Av. del Ángel, 4. T.94.466.05.70 Amorebieta Konbenio, 2. T.94.673.32.44 Barakaldo Merindad de Uribe, 8. T.94.438.13.75 Basauri Nagusia, 12. T.94.405.04.94 Bilbao Zamacola, 47. T.94.434.57.46 • Juan de Garay, 27. T.94.470.34.88 • Santutxu, 37, esq. c/ Particular de Allende. T.94.473.03.93 • Mazustegui, 3. T.94.433.76.75 • Elexabarrí, 1, esq. c/ Gordoniz T.94.443.63.83 • María Díaz de Haro 7, esq. c/ Rodríguez Arias. T.94.427.43.96 • Heliodoro de la Torre, 7. T.94.475.55.05 • Alameda de Urquijo, 35. T.94.443.40.10 • Av. Maurice Ravel, 2. T.94.446.00.92 • Henao, 36. T.94.402.47.86 Durango Murueta Torre, 8. T.94.603.06.66 Erandio Karl Marx, 8. T.94.467.31.12 Galdácano Juan Bautista Uriarte, 32. T.94.600.16.61 Guernika-Lumo Don Tello, 32. T.94.625.32.05 Getxo Algortako Eorbidea, 67. T.94.491.02.27 • Amistad, 4, Las Arenas. T.94.480.08.36 Gorliz Lejona Barrio Elexalde, 26. T.94.607.24.22 Munguía Butroi, 13. T.94.674.13.68 Manuel Gregorio Gregorio Uzquiano, 16. T.94.493.43.77 Sestao Manuel Andrés, 16. T.94.496.22.12 Santurce Las Viñas, 29. T.94.646.21.29 Valle de Trápaga Dr. Mulero, 1. T.94.657.29.54

ZAMORA

Zamora Benavente, Ed. c/ S. Torcuato, 24. T.980.53.30.48

ZARAGOZA

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

INFORMACIÓN CENTROS NATURHOUSE EN OTROS PAÍSES

ALEMANIA

Breisach am Rhein Halbmondstrasse, 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

Bruxelles (Ixelles) 2 place Fernand Cocq. T.00.32.25.13.74.16 Charleroi (Hainaut) Galerie Bernard 10 Bld. Tirou, 139. T.00.32.07.15.87.100 Gerpinnes (Hainaut) Rue Neuve 95. T.00.32.07.12.28.011 Huy (Liège) Rue Saint Remy, 6A. T.00.32.85.61.31.61 Jette (Bruxelles) Rue Ferdinand Lenoir, 32. T.00.32.02.42.88.818 Kortrijk Graanmarkt, 8. T.00.32.05.62.19.600 Ieper (Flandre Occidentale) Boterstraat, 58. T.00.32.57.38.88.26 Liège Place Saint Lambert, 80. T.00.32.42.23.32.38 Mons (Hainaut) Passage du Centre, Cellule Commerciale 44. T.00.32.06.53.49.585 Namur Place Chanoine Descamps, 9. T.00.32.08.12.21.127 Neupré



(Pleinevaux) Av. Marcel Marion, 2. T.00.32.04.36.13.133 Nivelles (Brabant Wallon) Rue du Pont Gotissart, 6. T.00.32.06.72.21.466 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 n° 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

Zadar Murvička, 1. Zagreb Marticeva 14-F. T.00.385 (0) 14.572.128 • Trgovački centar „Superkonzum“, Dankovečka 95, Dubrava. T.00.38.51.29.94.682 • Unska ul. Br. 2b. T.00.38.51.77.93.111 • Kranjčevićeva, 30. T.00.38.51.36.47.007

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) Vodnikovi, 163. T.00.38.65.14.84.555 Maribor Slovenska Cesta 3. T.00.38.65.90.22.974 Koper (Center) Pristaniška ulica, 3 T.00.38.65.13.54.485 Murska Sobota Slovenska ulica, 37 T.00.38.31.56.69.51

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 Market Harbourough 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 Immeuble El menzeh II, N7, Avenue des FAR T.00.212 52.88.25.276 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.) Zona Rosa (Flores) Av. Hacienda Sierra Vieja, 2, Fracc. Hacienda del Parque. T.00.52.58.93.96.45 • Av. 1° de Mayo Col. Centro Urbano 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.00.52.42.47.30.59 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 • Prado Norte 543, Col. Lomas de Chapultepec. Monterrey (Nuevo León) (Plaza Fiesta San Agustín) Av. Real San Agustín, 222, loc. D-06, Col. Residencial San Agustín, San Pedro Garza García, Nuevo León. T.00.52.18.18.36.35.587 Naucalpán (Estado de México) (San Mateo) Av. López Mateos, 201, loc. 5, Col. Santa Cruz Acatlán. T.00.52.53.60.40.62 Pachuca (Hidalgo) (Pachuca) Boulevard Luis Donaldo Colosio s/n, loc. S-05, Ctra. Mérida-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 Satelite. Circuito Cirujanos Bernardo Quintana Sur No. 3850, local A y B Col. Centro Sur Saltillo (Coahuila) (Saltillo Norte) Blvd. Cuauhtemoc, 2.475, Col. Valle Real. T.00.52.18.44.28.88.800 Tlalneptla (Estado de México) (Mega Arboledas) Av. Gustavo Baz, 4.001, loc. L 015, Col. Industrial Tlalneptla. T.00.52.53.90.80.43 • (Chedraui Mundo E) Blvd. Manuel Ávila Camacho, 1.007, loc. 4, Col. San Lucas Tetepalcalco. 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 Tuxtla (Chiapas) (Tuxtla Plaza Sol) Sa Norte Poniente, 2.650, loc. E-02, Col. Las Brisas. T.00.52.19.61.12.50.362 • (Naturhouse Tuxtla) Boulevard Belisario Domínguez, 1.691, Col. Teran. T.00.52.19.61.61.53.567 Venustiano Carranza (D. F.) (Chedraui Ánfora) Ánfora, 71, loc. 25, Col. Madero. T.00.52.57.02.42.77 Villahermosa (Tabasco) (Pza. Tabasco, 2.000) Av. Ruiz Cortínez Esq. Periférico Plaza Carrizal (antes Carrefour loc. 17). T.00.52.19.93.31.14.505 Xalapa (Veracruz) (Pza. Ánimas) Av. Lázaro Cárdenas esq. Paseo de Las Palmas, 1, loc. 137, Fracc. Las Ánimas. T.00.52.12.28.81.28.759

PANAMÁ

T.00.507.667.50.506

PERÚ

Lima (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. T.00.511.355.25.11 (Miraflores) Av. Arequipa, 4651 (Plaza Vea), cuadra 43. T.00.511.242.17.47

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

Břeclav 1 J. Palacha 121/8. T.00.42.05.13.03.42.74 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, Píseňská 1700/09. T.00.42.04.13.03.42.05 Frýdek Místek Malé Náměstí 95 Hradec Králové Havlíčkova Jablonec Nad Nisou Komenského 2466/15a. T.00.42.07.25.76.42.64 Jihlava OC City Park Jihlava, Hradební 1/5440. T.00.42.07.75.55.02.25 Jindřichův Hradec Růžová 42. T.00.42.03.83.13.41.28 Karlovy Vary OC Globus, Obchodní 30, 36211, Jenišov u Karlových Varů Kladno T.G. Masaryka 98. T.00.42.03.13.03.48.96 Kolín Rubešova, 59. T.00.42.07.34.15.45.04 Kroměříž Vodní, 81, Liberec OC Forum, Soukené Náměstí 2A/669. T.00.42.04.85.10.30.59 Litoměřice Lidická 72/14 Mladá Boleslav OC Bondy Centrum, Tr Václava Klementa 1459. T.00.42.07.24.30.87.10 Modřice, Brno NC

Olympia, U Dálnice 777 Most OC Central Most. T.00.42.04.76.70.13.81 Olomouc Ostružnická 32. T.00.42.05.85.20.78.10 Opava Ostružná 10. T.00.42.05.85.20.78.10 Ostrava Oc Laso, Masarykovo Náměstí, 15. T.00.42.05.96.11.14.56 • (Zábřeh) Avion Shopping Park, Rudná 3114/114. T.00.42.05.53.03.43.59 • Oc Nová Karolina, Jantarová 3344/4. T.00.42.05.53.03.49.00 Pardubice OC Afí Palace, Masarykovo Náměstí 2799. T.00.42.04.63.03.43.07 Písek Budějovická 103. T.00.42.03.83.13.40.14 Plzeň Americká 32. T.00.42.03.77.22.73.33 • Chotíkov 385, 33017 • NC Olympia, Písecká 972/1. T.00.42.03.73.03.364 Praha OC Palladium, Náměstí Republiky 1. T.00.42.02.73.13.07.32 • Rumanska 122/26. T.00.42.02.22.52.26.52 • Nádražní 25. T.00.42.02.73.03.90.56 • Passage Sokolovská, 394. T.00.42.02.30.23.47.10 • Oc Galerie Fenix, Freyova 945/35 • Oc Europark Štěrbobohy, Nákupní 389/3. T.00.42.02.73.13.26.13 • Oc Šestka, Fajtova 1090/1 • Chrudimská, 7. T.00.42.02.73.13.26.16 • Budějovická 1912/64b. T.00.42.02.44.47.16.18 • OC Luka, Mukačovského 2590. T.00.42.02.73.13.27.74 • Hlavní 2459/108. T.00.42.02.73.13.27.75 • Kodaňská 51/554. T.00.42.02.73.13.26.17 Příbram Pražská 29. T.00.42.608.84.48.82 Prostějov Žižkovo Náměstí 143/12 Strakonice Kochana z Prachové 119. T.00.42.03.83.13.43.84 Tábor Náměstí Frantiska Krizka 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.00.42.02.732.506.016 Uherské Hradiště Oc Hradební, Hradební Ulice. T.00.42.07.77.47.71.12 Usti Nad Labem Parizka 132/2. T.00.42.04.75.21.19.00 • Fabiána Pulife 4. T.00.42.04.75.20.96.41 Zatec Nákladní 360. T.00.42.606.45.67.55 Zlín Dlouhá 5628

REPÚBLICA DOMINICANA

Santo Domingo (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 • NC Centrál, Metodova, 6. T.00.421.91.905.770 Košice Oc Cassovia- Pri prachámi, 4. T.00.421.90.59.05.873 • Mlynská. T.00.421.55.38.12.293 Levice Ivana Krasko, 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 Prešov HM Tesco Vukov Prešov, Volgogradská 7/A. T.00.421.948.376.060 Trenčín Farská ul. c.2. T.00.421.32.74.41.23 Trnava Zoc Max Trnava, ul. Ferka Urbánka, 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 Independenței Bl 16 Ap6. T.00.40.74.71.55.207 Bistrita Str. Eroilor, 5. T.00.40.75.69.84.374 Brasov Str. Carpatilor, 4 A, scara B. T.00.40.26.83.10.245 Bucarest Boulevardul Nicolae Titulescu, 39, sector 1. T.00.40.21.31.16.700 • Str Calea Mosilor, 260, Bl6. T.00.40.074.10.72.932 • Str Sos. Mihai Bravu, nr 194, bl. 203, parter unitatea 32. T.00.40.74.20.92.127 • Str. Drumul Taberei nr. 89, Sector 6. T.00.40.03.11.07.98.04 Caras Severin Str. Bulevardul Republicii nr 24, SC B. T.00.40.355.429.994 Cluj Napoca Avran Lancu, 492-500 (Polus Center). T.00.40.74.11.79.05.01 • Str. Andrei Saguna nr 28. T.00.40.74.47.47.57.74 Craiova (Dolj) Str. Paringului nr 98 B. T.00.40.25.14.12.266 Constanta Str. Aurel Vlaicu nr 220, Maritim Shopping Center. T.00.40.24.15.50.044 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. 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 Oradea (Jud. Bihor) Str. General Gheorghe Magheru, nr 12, bl. M12, parter. T.00.40.73.36.09.723 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 Sfântu Gheorghe (Jud Covasna) Str. Libertatii, 17. T.00.40.75.88.06.557 Sibiu Str. Calea Dumbavii, nr 133-135. T.00.40.26.92.21.112 Sighisoara Str. Morii, 14-18. T.00.40.76.67.73.387 Suceava Str. Marasesti nr 44, Bl T1 parter. T.00.40.76.06.73.360 Targu Jiu (Gorj) Str. Bulevardul Nicolae Titulescu, bl5, parter. T.00.40.25.34.11.777 Targu Mures (Mures) Str. 1 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 Zalau (Jud Salaj) Str. Bulevardul Mihai Viteazu blD, sc C. T.00.40.74.12.33.234

SUIZA

T.00.41.09.19.10.76.45



Expertos en Nutrición y Dietética

¿aún no eres fan?



ENCUÉNTRANOS
EN **facebook**®



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

Comparte tu experiencia y tus trucos con todos.



 Me gusta



www.facebook.com/Spain.NaturHouse



alicante
PUERTO DE SALIDA
VALIA AL MARZO A VELA

“Mira mamá, Pascual Calcio está enriquecida solo con Calcio natural de leche.”

Porque no hay calcio más natural.

Tú necesitas unos huesos fuertes y lo mejor para ayudarte a conseguirlos es que tomes 2 vasos de Pascual Calcio todos los días.



LA CALIDAD DE LECHE PASCUAL
NO TIENE SECRETOS.
TIENE RAZONES

