

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

PESO PERFECTO

SALUD E IMAGEN

ÉPOCA II · NÚMERO 57

PVP UE: 2,15 € · USA: \$2.99

TESTIMONIOS
DESDE
BARCELONA

9 Kg
MENOS

TOLEDO

23 Kg
MENOS

MANTENERSE:
EL MEJOR PREMIO
DESDE CÁDIZ

16 Kg
MENOS

**IRINA
SHAYK**

UN FÍSICO **10**

**CUERPO
FIRME**

**ADIÓS
CELULITIS**



**DIETA
14 DÍAS**
*para reforzar
tu memoria*

**EMPIEZA
LA OPERACIÓN**

biquini **Y GANA** *energía*

¿SABES...

CUÁNTAS CALORÍAS QUEMAS CADA DÍA CAMINANDO?

Con el nuevo podómetro exclusivo de Naturhouse podrás saber las calorías, pasos y distancia que haces a lo largo del día.

Mantén la línea



NUEVO



Consigue el tuyo en tu
NATURHOUSE más cercano

POR SÓLO **20€**



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

NATUR HOUSE

www.naturhouse.com



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

Realización y distribución:
Ediciones Reunidas, SA (GRUPO ZETA)
 Directora del Área de Revistas:
Marta Ariño
ZETACORP Publicaciones Corporativas
 Consell de Cent, 425, 5ª planta
 08009 Barcelona
 Tel. 93 484 66 00
 Gerente: **Óscar Voltas**
 Coordinadora editorial: **Nuria González**
 Redactor jefe: **Toni Sarrà**
 Redacción: **Gemma Figueras,**
Marta Carrera y Paco Martínez
 Edición: **Ares Rubio**
 Maquetación: **Cristina Vilaplana,**
Xavier Julià y Samuel Vergès
 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 Ansóñ (Presidente de la Real
 Academia de Gastronomía), **Sandra Ubía**
 (Lic. en Medicina), **Natalia Bettonica,**
Aurora Campmany, Irene Claver, Delia G.
Domènech, Rosa Girona, Àngeles Pallás
 Fotografía: **Óscar Rodbag, Agencias**
 Corrección: **Ana Carrión**

Director de Desarrollo: **Carlos Silgado**
 Producción: **Javier Bellver, Mª Victoria**
Ibáñez, Mª Jesús Fernández

PUBLICIDAD

Director de Publicidad Centro:
Julián Poveda
 Director de Publicidad en Cataluña:
Francisco Blanco
 CENTRO
 Director de Equipo: **Francisco Andrés**
 Jefe de Publicidad: **María José Martínez**
 CATALUÑA Y BALEARES
 Jefe de Equipo: **Ángela Julià**
 DELEGADOS
 Levante: **José López y Vicente Causera;**
 Sur: **Mariola Ortiz;** Norte: **Jesús 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 una primavera energética

El número que tienes en tus manos llega repleto de energía. Porque desde PESO PERFECTO saludamos al buen tiempo con las mejores pautas dietéticas para que empieces la tan deseada “operación biquini” con más fuerza y vitalidad que nunca. Porque es precisamente ahora cuando disfrutamos de más horas de sol y miramos ya de reojo el calendario de cara al verano, cuando debemos empezar a poner en práctica las pautas que nos permitirán lucir la mejor versión de nuestro físico.

Los saben muy bien nuestros testimonios, que desde Terrassa (Barcelona), Talavera de la Reina (Toledo) y Jerez de la Frontera (Cádiz) hacen memoria y nos explican cómo han sido sus respectivas experiencias de pérdida de peso y mantenimiento con Naturhouse. ¡Te invitamos a descubrir sus historias reales!

Para fortalecer, precisamente, la memoria, también hemos preparado un completo reportaje y una dieta expresamente creada para que tu cerebro reciba los mejores nutrientes, tengas la edad que tengas.

Y para cerrar un círculo perfecto, en nuestro informe de belleza encontrarás los mejores tratamientos y opciones cosméticas para decir adiós a la celulitis y que tu cuerpo luzca una piel tersa y saludable. Esperamos que disfrutes de este número... ¡con energía! ●



Vanessa Revuelta
 DIRECTORA DE PESO PERFECTO

SUMARIO



18 34



38



48

3 EDITORIAL

6 CORREO

Dudas, sugerencias y preguntas de los lectores.

8 EL ESPECIALISTA RESPONDE

10 NOTICIAS

Informaciones de actualidad sobre salud y nutrición.

12 SABER + SOBRE...

El mango africano

Clave para mantener tu peso.

16 VIVIR MEJOR

Flores comestibles

Jardines en la mesa.

18 CÓMO SE CUIDA...

Irina Shayk

La top model rusa, novia del futbolista Cristiano Ronaldo, vive su momento más dulce. Averigua todas sus claves de estilo, salud y belleza.

22 UN KILO DE MENOS, UNA ILUSIÓN DE MÁS

Sara Martínez ha perdido 9 kg en Terrassa (Barcelona).

Diego Sevilla ha perdido 23 kg en Talavera de la Reina (Toledo) (pág. 26).

30 MANTENERSE: EL MEJOR DE LOS PREMIOS

Inmaculada Vadillo perdió 16 kg en Jerez de la Frontera (Cádiz) hace dos años y se mantiene en su peso.

24 ENTREVISTAS NATURHOUSE

Noelia Díaz, Asesora de un centro Naturhouse en Terrassa (Barcelona).

Vanessa Romera, Asesora de un centro Naturhouse en Talavera de la Reina (Toledo) (pág. 28).

Gloria Cambas, Propietaria y Asesora de un centro Naturhouse en Jerez de la Frontera (Cádiz) (pág. 33).

52



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

Los nutrientes

Energía extra en tu dieta.

38 INFORME

Empieza la operación bikini ¡Y gana... energía!

44 DIETA 14 DÍAS

Un efectivo plan dietético valorado por profesionales de la nutrición.

46 SABOREAR

La cocina tradicional, con menos calorías

48 SALUD

Fortalece tu memoria

A cualquier edad.

52 EN FORMA

Ejercicios para reducir caderas

55 RECETAS COLECCIONABLES

58 NUTRICIÓN

La avena

El cereal que no debe faltar en tu dieta.

62 BELLEZA

Cuerpo firme y sin celulitis

66 ESCAPADA

Santiago de Chile

Elegancia americana.

69 ESTILO

Tendencias de moda

Para ellos y ellas.

72 SER FELIZ

Optimismo: aprende a entrenarlo

75 AGENDA

76 ESCAPARATE

82 PRÓXIMO NÚMERO

70



72



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



ALIMENTOS PARA TUS DIENTES

¿Qué alimentos son más indicados para blanquear mis dientes de forma natural?

Miguel Rodríguez (Sevilla)

Debes saber que los vegetales crujientes, como las zanahorias, el apio y los rábanos, ayudan a retirar los restos de otras comidas que acaban produciendo manchas. Y morder una manzana equivale también casi a un cepillado completo, ya que ayuda a limpiar la placa y pule dientes y encías. El queso, al poseer un alto contenido de calcio y fósforo, acelera la neutralización del ácido y la reposición de minerales en el esmalte dental, garantizando una menor decoloración. Otros lácteos como la leche y el yogur son también grandes limpiadores bucales. Y frutas como las fresas, la uva y el limón también ayudan a lucir una dentadura más blanca. ●



PIERNAS MENOS CANSADAS

Por mi trabajo, paso muchas horas de pie. ¿Qué me aconsejáis para lucir unas piernas bonitas y descansadas?

Marta Gómez (Ciudad Real)

Llevar prendas ajustadas, realizar actividades sedentarias y estados como el embarazo pueden agravar tu problema. Intenta darte masajes desde el pie hasta el muslo con aloe vera, combina masajes con agua fría, bebe mucha agua, toma infusiones... También puedes usar medias elásticas. ●

EMPEZAR A CORRER

Me he propuesto empezar a practicar *running*, pero no quiero hacerlo sola. ¿Existen clubs de aficionados a los que pueda recurrir?

Mireia Escolà (Vía Internet).

Si buscas compañeros de carrera, existen clubs de corredores aficionados a los que puedes unirte. Por ejemplo, The Running Company (www.runningcompany.net) organiza salidas y entrenamientos en grupos para todos los niveles. También puedes echar un vistazo y recurrir a la comunidad de mujeres runners de www.runninggirls.com. ●



BENEFICIOS PARA LA PIEL

¿Qué beneficios específicos tiene sobre la piel dejar de fumar?

Sandra Martínez (Lugo)

A los múltiples beneficios de dejar de fumar, éstos son los que paulatinamente notarás en tu piel: frenarás su envejecimiento prematuro y la aparición de arrugas, originadas por la falta de oxígeno y el exceso de radicales libres. También evitarás su descolgamiento que, en las personas fumadoras, se produce por la alteración de las fibras de elastina y el déficit en la síntesis de colágeno. Asimismo, verás que la piel se mantiene más limpia de puntos negros y comedones. En definitiva, dejar de fumar equivale a tener una piel más joven y luminosa. ●



HIGIENE PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

Tengo un niño de corta edad. ¿Qué debo tener en cuenta al elegir los productos destinados a su higiene?

Marina López (Vía Internet)

Los productos para bebés y niños que encontrarás en el mercado han sido testados dermatológicamente e incluyen fórmulas hipoalergénicas. Normalmente, estas líneas infantiles contienen extractos de productos vegetales, como avena, aloe, manzanilla, aceite de almendras o manteca de karité, con propiedades hidratantes y calmantes. El gel de baño, que también puedes usar como champú, es mejor que tenga pH neutro. Y en el caso del agua de colonia, elige una con un bajo contenido en alcohol, más respetuosa con su delicada piel. ●





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

DOLOR LUMBAR

Soy una chica de 34 años y últimamente tengo muchos problemas de lumbalgia. Padezco problemas de escoliosis desde la infancia, y de pequeña incluso llevé un corsé corrector. Ahora la tengo estable pero justamente la desviación de la columna es en la zona lumbar. El doctor me dijo que la escoliosis en general no suele doler, que únicamente tendría molestias al quedar embarazada. ¿Qué deporte o actividad puedo practicar para mejorar?

Silvia Solís (Reus)

Tal como te ha comentado tu traumatólogo, la escoliosis de por sí no suele ocasionar dolor. No obstante, al tener desviación de columna, es posible que un lado de la zona lumbar se sobrecargue más, lo que puede producir contracturas y molestias en dicha zona. En tu caso es recomendable que practiques natación. También sería aconsejable realizar ejercicios de relajación y alguna sesión de fisioterapia. Por el contrario, evita deportes como el tenis o el pádel, que pueden agravar los problemas de espalda. ●

INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Tengo 42 años y creo que tengo intolerancia a la lactosa. Desde pequeña que no tolero la leche y me da retortijones y diarrea cada vez que consumo lácteos. No sé si es un problema muy frecuente y cuál es la causa. Muchas gracias.

María Peña (Ciudad Real)

Casi el 15% de la población tiene problemas de intolerancia a la lactosa. Esta intolerancia se debe a una disminución o ausencia total de una enzima denominada lactasa, que se localiza normalmente en el tracto digestivo, y que es necesaria para metabolizar el azúcar principal de la leche en azúcares más pequeños para que puedan digerirse de manera fácil en nuestro intestino. El problema puede aparecer antes de los 5 años, con una disminución progresiva de lactasa en las células de la mucosa intestinal, y puede empeorar con el paso del tiempo. Prueba a sustituir el aporte de leche consumiendo leche de almendras o de soja. También pueden ser útiles las leches sin lactosa que se comercializan actualmente. ●



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

QUERATITIS POR OJO SECO

Soy una mujer de 56 años y me han diagnosticado un síndrome de ojo seco. Me han dicho que no es grave pero tengo muchas molestias en forma de escozor, sensación de arenilla, enrojecimiento, visión borrosa y fotofobia. Algunos días estoy peor que otros, sobre todo si no duermo bien. ¿Tiene relación este problema con la menopausia? ¿Qué tratamiento me aconseja?

Marta Rodríguez (Madrid)

El síndrome de ojo seco no es una patología grave aunque sí muy molesta. Es mucho más frecuente en las mujeres que en hombres, y suele estar relacionado con el nivel de hormonas, por lo que esta dolencia suele aparecer o empeorar en la menopausia o perimenopausia. Actualmente se dispone de diferentes pruebas diagnósticas y estudios que se pueden realizar para confirmar que un paciente padece de ojo seco. El tratamiento suele ser a base de lágrimas artificiales y, en algunos casos más severos, se puede utilizar un gel lubricante, mucho más efectivo. Es importante realizar consultas periódicas con un oftalmólogo para que siga y valore el mejor tratamiento. ●

CEFALEA PREMENSTRUAL

Hola. Soy una chica joven y estoy preocupada porque cada vez que me tiene que venir la regla sufro dolor de cabeza. Algunas veces es bastante intenso, aunque con antiinflamatorios suaves se me suele pasar. ¿De qué crees que se trata?

Margarita Soler (Palma de Mallorca)

El síndrome premenstrual guarda relación con los cambios en los niveles de hormonas femeninas. Los estrógenos y la progesterona pueden causar cierta retención de líquidos, lo que explica algunos de los síntomas de este síndrome. El tipo de síntomas y su intensidad varían de una mujer a otra. En la mayoría de las mujeres los síntomas son significativos pero de corta duración, mientras que en otras son más intensos y les incapacitan para su vida diaria. Los síntomas duran desde unas pocas horas hasta una semana y, por lo general, desaparecen con el inicio de la regla. No debes preocuparte, ya que no se trata de una patología grave y los síntomas suelen ir disminuyendo con la edad. Haces bien tomando antiinflamatorios. Normalmente, el ibuprofeno es el que mejor suele funcionar. ●

CONGELACIÓN DE ÓVULOS

Soy una mujer de 34 años y el año pasado me realicé dos fecundaciones in vitro sin éxito. Luego vieron que tenía una malformación uterina y me operaron. Ahora quiero esperar un tiempo a quedar embarazada de nuevo y me han aconsejado que me congele los óvulos.

Elena Villa (Barcelona)

La congelación de óvulos se suele realizar por requerimientos propios de infertilidad pero también en mujeres sanas. Por ejemplo, en mujeres que padecen un cáncer se puede realizar la congelación para poder tener hijos sin dificultad más adelante. Actualmente, y gracias a las técnicas de reproducción asistida, es posible mantener los óvulos hasta que éstos sean requeridos por la paciente. Estas técnicas se realizan siempre que la paciente presente una buena calidad ovárica y una buena reserva en cuanto al número de óvulos. En pacientes jóvenes, se valora cada caso de manera individual. ●

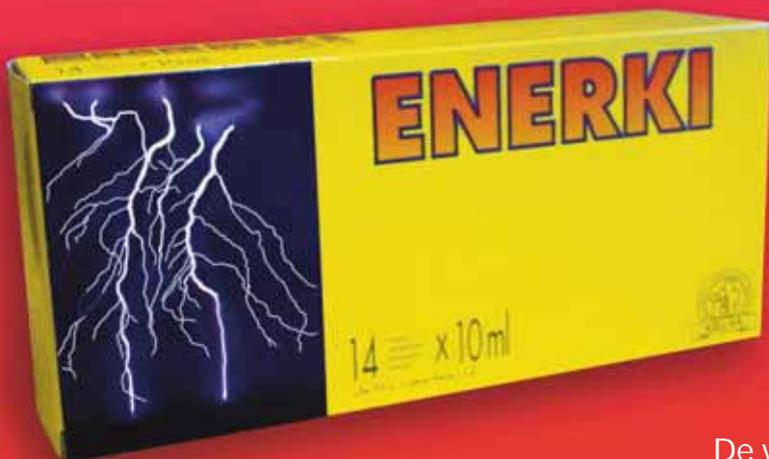


SIN ENERKI



CON ENERKI

SUMA ENERGÍA DE MANERA NATURAL



**Complemento alimenticio
a base de Jalea Real, Polen,
Ginseng y Jengibre**

De venta en centros especializados





DIETA MEDITERRÁNEA, FUENTE DE SALUD

El estudio Predimed, realizado durante 10 años entre 7.500 personas, es el mayor llevado a cabo en España sobre los beneficios de la dieta mediterránea. Y una de sus principales conclusiones es que cuando el régimen alimenticio se enriquece con aceite de oliva y frutos secos la proporción de accidentes cardiovasculares (ictus e infartos) baja un 30%. El estudio partió de que toda la población comía lo mismo, y se midió qué pasaba cuando se alejaban de una "lista control" formada por 14 productos básicos. Al ver si los voluntarios se separaban o no de este modelo, se pudo relacionar la dieta con su estado de salud. Entre las diferencias, se destaca que quienes seguían la dieta mediterránea tomaban más pescado y legumbres. Otros beneficios señalados son la relación de esta dieta con una menor osteoporosis, diabetes, síndrome metabólico y obesidad. ○

LOS PADRES SEDENTARIOS SON UN MAL EJEMPLO

Un estudio realizado por la Universidad de La Rioja (UR) ha mostrado que los hábitos y educación de los padres repercuten en la actividad física de los adolescentes y que, además, la probabilidad de que no la practiquen se cuadruplica si los progenitores son sedentarios.

Esta investigación, publicada en el *Journal of Sports Science and Medicine*, ha analizado los comportamientos, actitudes y motivaciones que los adolescentes ponen de manifiesto

frente a la práctica físico-deportiva en el tiempo de ocio. La muestra consultada comprende 1.978 alumnos de entre 12 y 16 años.

El estudio señala que "es cuatro veces más probable que un adolescente sea físicamente inactivo cuando sus padres nunca han participado en actividades físico-deportivas en su tiempo libre". Cuando los adultos confieren importancia a la actividad física, el sedentarismo de sus hijos se ve minimizado. ○

ALOPECIA FEMENINA

La alopecia comienza a ser un problema para muchas mujeres y llega a provocar problemas psicológicos que interfieren en la calidad de vida de estas personas. La pérdida de pelo es un problema que suele aparecer a partir de los

60 años en el 65% de las mujeres, pero algunos expertos señalan que ocurre cada vez con más frecuencia en las mujeres que están en periodo de premenopausia, incluso en mujeres de entre 20 y 30 años.

La causa principal de la pérdida de pelo sigue siendo de origen genético, lo que se denomina alopecia androgenética, pero existen otras causas, como los trastornos hormonales, una mala nutrición y, cada vez más, el estrés.

En este sentido, cabe recordar que una dieta equilibrada en proteínas y aminoácidos puede favorecer y apuntalar la salud del cabello. ○



ALIADOS CONTRA EL ESTREÑIMIENTO

Molestias en el abdomen, hinchazón de estómago y gases... son síntomas típicos del estreñimiento. Frente a los medicamentos, que pueden acabar habituando al cuerpo, los expertos recomiendan una dieta de alimentos con fibra, de alto poder laxante. Las frutas frescas, las desecadas, los frutos secos, las hortalizas y verduras, así como las legumbres, son alimentos con abundante contenido de fibra. Entre las hortalizas y verduras sobresale la alcachofa (9,4 g de fibra/100 g), y como frutas más laxantes, están los frutos del bosque, como grosellas, frambuesas y moras (unos 6-7 g de fibra/100 g), la naranja (8 g/100 g), la granada y el kiwi (3 g/100 g). La cantidad de fibra que aportan el resto de las frutas ronda los 2 g/100 g. ○

APLICACIÓN PARA MEDIR LOS NIVELES DE POLEN

Tras dos años relativamente tranquilos, el Comité de Aerobiología de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC) alerta que, esta misma primavera, los niveles de polen de las gramíneas se han incrementado dos veces más que el año anterior, hasta llegar a los 5.100 granos por metro cuadrado. Ello supone que los casi seis millones de alérgicos que hay en nuestro país pueden ver incrementados los síntomas de abril a junio. Para ellos existe la aplicación AlertaPolen, que informa de los niveles de pólenes en las diferentes localidades españolas donde existen centros de medida. Puede descargarse en: <https://itunes.apple.com/es/app/alertapolen/id447747559?mt=8> ○





LA DEPRESIÓN, TRASTORNO FEMENINO

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una de cada cinco mujeres sufrirá depresión a lo largo de su vida, siendo la primera causa de discapacidad en mujeres entre los 18 y 44 años. La combinación de factores como el papel social, las hormonas femeninas y su vulnerabilidad cognitiva las hace más frágiles y propensas a padecer este trastorno. La Organización Médica Colegial de España (OMC) ha presentado *Consejos psicoeducacionales para pacientes con depresión*, una guía útil para enfermos y sus familias. ○

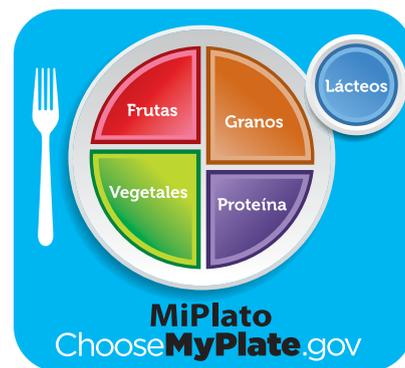


REDUCIR EL CONSUMO DE CARNE ROJA ES BENEFICIOSO

Un trabajo de varios equipos de investigadores españoles coordinados para el estudio EPIC (Investigación Prospectiva Europea sobre el Cáncer) señala que "se podría reducir la mortalidad un 3,3% de media si se limitara la ingesta de carne procesada a menos de 20 gramos al día". Se trata de un trabajo de carácter estadístico que ha analizado 26.344 muertes entre 448.568 personas desde 1992 a 2009. Para los investigadores, en España la situación es preocupante ya que se toma demasiada carne roja. La recomendación es que sean 70 gramos al día, mientras que nuestro consumo medio es de casi cuatro veces más, 250 gramos al día. ○

MICHELLE OBAMA IMPULSA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE

La primera dama norteamericana, Michelle Obama, es una abanderada de la alimentación saludable y del incremento de la actividad física en las escuelas. Fruto de su empeño nació la campaña Myplate (Mi Plato), una iniciativa plasmada en el icono de un plato que pretende informar e identificar las recetas o menús más saludables. Este nuevo plato nutricional también cuenta con el respaldo de los departamentos de Sanidad y Agricultura de Estados Unidos. Recientemente, varias empresas de medios de comunicación, que poseen más de 18 sitios web de cocina, se han sumado a esta campaña e identificarán sus recetas con



este logotipo, un plato dividido en cuatro partes de diferentes colores (las frutas son rojas, las verduras verdes, los cereales naranjas y las proteínas moradas). En un lateral hay un pequeño círculo azul, que identifica los productos lácteos que deben consumirse cada día. En la página web www.choosemyplate.gov (elige mi plato) encontrarás pistas y consejos para seguir una dieta saludable. ○



LUZ VERDE AL OBSERVATORIO DE LA OBESIDAD

El exceso de peso es un problema de salud pública en España, tanto en la población adulta como entre los niños y adolescentes ya que, según la Encuesta Nacional de Salud, el 55% de los adultos presentan exceso de peso. En concreto, el 26,2% de los niños de seis a nueve años presenta sobrepeso, y el 18,3% sufre obesidad. Para prevenir y corregir esta situación, el Gobierno español ha dado luz verde a la creación del Observatorio de la Obesidad. Estará presidido por el prestigioso cardiólogo Valentí Fuster y tendrá como objetivo dirigir las políticas destinadas a combatir este problema de salud pública en la infancia. ○



EL MANGO AFRICANO

CLAVE PARA MANTENER TU PESO

EL MANGO AFRICANO ES UN GRAN COMPAÑERO DURANTE EL PROCESO DE PÉRDIDA DE PESO, CUYA BASE ES UNA DIETA ADECUADA Y PERSONALIZADA, SIN OLVIDAR LOS BENEFICIOS DE REALIZAR EJERCICIO. ADEMÁS, ESTE PRINCIPIO NATURAL NOS AYUDA A SENTIRNOS SACIADOS, COMBATE EL COLESTEROL MALO Y REDUCE EL AZÚCAR EN SANGRE. TEXTO LYDIA SILVEIRO RODRÍGUEZ (LICENCIADA EN BIOLOGÍA) FOTOS AGENCIAS

El mango africano es el fruto del árbol *Irvingia gabonensis*, procedente de África occidental. Originalmente, crecía en las selvas tropicales del oeste de las playas de Camerún. Desde hace cientos de años los nativos de África, quienes lo llaman "nueces dikka", han consumido sus semillas con fines medicinales y en los viajes de caza, como sustento que les proporcionaba energía y les calmaba el hambre. Pero, ¿qué hace tan especial a esta planta?

Desde la antigüedad, a este increíble fruto se le han atribuido innumerables beneficios sobre la salud. Entre estos beneficios destaca principalmente el favorecer la utilización de grasas como fuente de energía, y en especial, facilitando la reducción de la grasa abdominal, lo que ha hecho del mango africano un fruto idóneo para procesos de pérdida de peso.

LAS PROPIEDADES DEL MANGO AFRICANO. Hoy, uno de los deseos de muchas personas es recuperar la figura y alcanzar un peso saludable. Se ha demostrado que el uso de extracto de semillas de mango africano ayuda a disminuir la grasa abdominal principalmente, baja los niveles de "colesterol malo", impide la formación de grasa a partir de los azúcares y retrasa la digestión (alargando en el tiempo la sensación de saciedad). Expliquemos cómo unas semillas pueden lograr esto.

¿POR QUÉ PRODUCE SENSACIÓN DE SACIEDAD? Una de las razones es su alto contenido en fibra, que aumenta de volumen en el estómago y permanece más tiempo en éste, provocando la sensación de saciedad. Su eficacia aumenta tomándolo 20 minutos antes del desayuno, comida o cena, y se potencian aún más sus efectos si es ingerido con té verde.

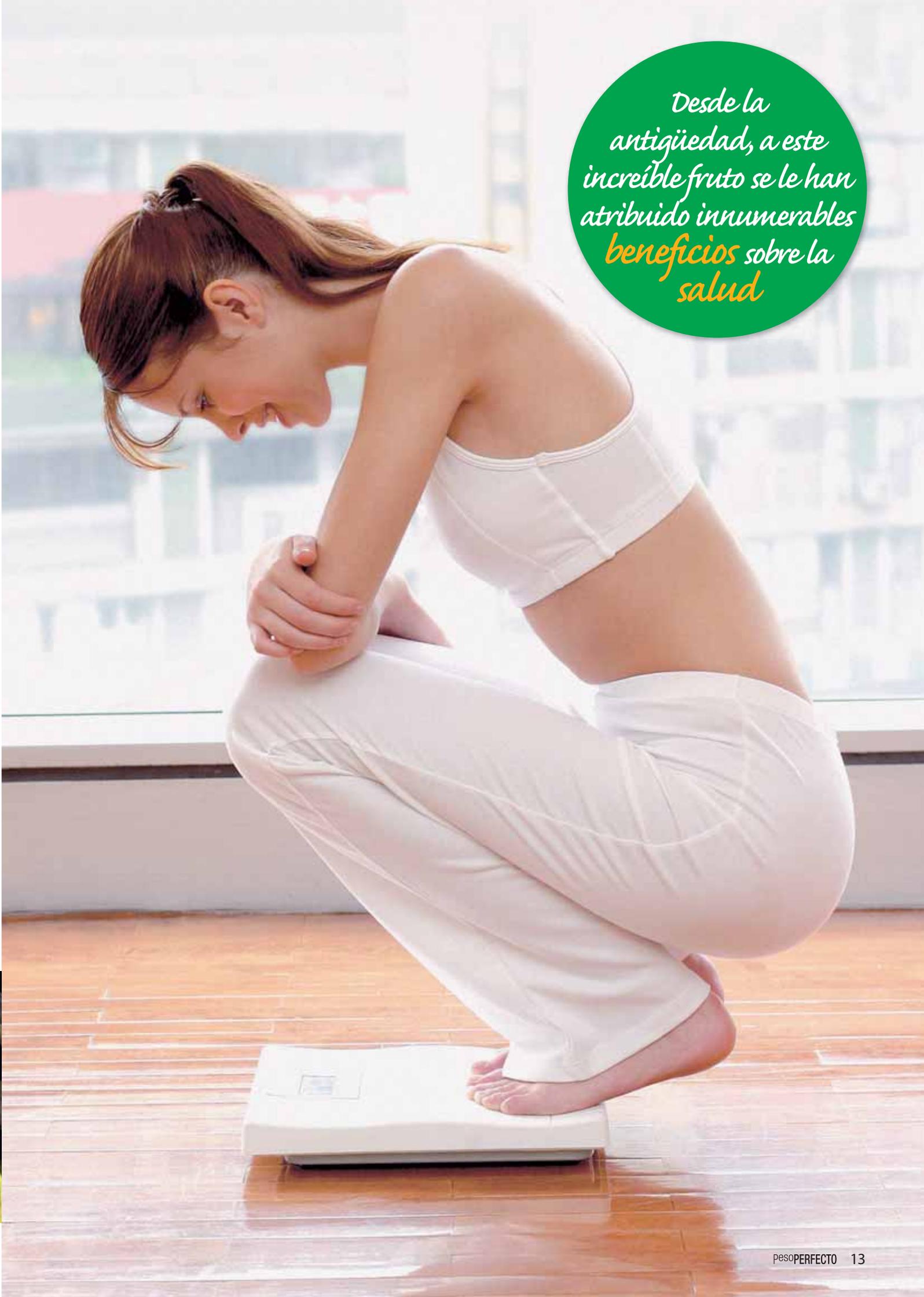
En nuestro tejido adiposo se produce y acumula la hormona leptina, la cual participa de forma directa en el control del peso.

Es la encargada de dar la señal para dejar de comer. Cuando la cantidad de grasa almacenada en los adipocitos (células grasas) aumenta, se libera leptina al flujo sanguíneo, señal que informa al hipotálamo de que el cuerpo tiene bastantes reservas y debe inhibir el apetito. Pero no sólo eso; también aumenta la tasa metabólica basal y la temperatura corporal, reduciendo la formación de grasa y aumentando, a su vez, la lipólisis (quemada de grasa acumulada).

El mango africano tiene la propiedad de aumentar en sangre los niveles naturales de leptina. Las personas con sobrepeso u obesidad tienen resistencia a la leptina, es decir, no la reconocen y ésta no puede actuar y, a medida que el cuerpo se vuelve más resistente a esta hormona, también lo hace a la pérdida de peso en la zona abdo-

SU EFICACIA AUMENTA TOMÁNDOLO 20 MINUTOS ANTES DEL DESAYUNO, COMIDA O CENA, Y SUS EFECTOS SE POTENCIAN SI ES INGERIDO CON TÉ VERDE





*Desde la
antigüedad, a este
increíble fruto se le han
atribuido innumerables
beneficios sobre la
salud*



EL MANGO AFRICANO ES EFECTIVO PARA REDUCIR LA GRASA LOCALIZADA EN LA PARTE DE LA CINTURA, LAS CADERAS Y LOS GLÚTEOS

minal. El mango africano produce la reducción de la resistencia del cuerpo a la leptina reduciendo la proteína C reactiva, que es una proteína inflamatoria y que se sabe que aumenta la resistencia a la leptina cuando están elevados sus niveles. Como consecuencia, vemos una pérdida de centímetros de volumen en la cintura.

¿CÓMO EVITA LA FORMACIÓN DE GRASAS? Ciertos alimentos, como la mayoría de los azúcares e hidratos de carbono, cuando no se consume toda la energía que aportan, son transformados en grasa en nuestro organismo. Bien, pues se ha comprobado que el extracto de mango africano acelera el metabolismo e inhibe la conversión del exceso de azúcares en grasa. Lo consigue gracias a que contiene gran cantidad de vitamina B, la cual ayuda a aumentar el metabolismo de los hidratos de carbono, proteínas y grasas. También es vital para la pérdida de peso la producción de adiponectina. La adiponectina es una hormona que se forma exclusivamente en el tejido graso y que participa en el metabolismo de los azúcares y la grasa, aumentando la sensibilidad de las células del tejido graso a la insulina, hormona encargada de romper grasas y azúcares para obtener energía a partir de ellos.

¿CÓMO REGULA EL AZÚCAR EN SANGRE? Las semillas de mango africano producen un retraso de vaciamiento gástrico, que favorece una absorción más progresiva del azúcar en la dieta. Este efecto puede reducir la elevación de los niveles de azúcar en sangre, típico después de una comida. Se ha demostrado que personas con algún grado de obesidad tienen más problemas para digerir los azúcares y una mayor facilidad para producir grasas a partir de ellos. Estudios controlados sugieren que los efectos reguladores del azúcar por parte del mango africano se ven incrementados si se acompaña de la ingesta de glucomanano, que contribuye a estabilizar los niveles de azúcar en sangre. ■



UN ALIMENTO TAMBIÉN ADECUADO PARA COMBATIR LA FORMACIÓN DE "COLESTEROL MALO"

► La fibra de las semillas del mango africano puede unirse a los ácidos biliares en el intestino y llevarlas a través del cuerpo en las heces. Esto puede resultar en la reducción de colesterol en la sangre, así como otras grasas también presentes en la sangre. Por lo tanto, se puede afirmar que otra de las propiedades que se le atribuyen al mango africano es la de favorecer el aumento de colesterol bueno (HDL), al mismo tiempo que reduce los niveles de colesterol malo (LDL). También se

ha visto que reduce los niveles de triglicéridos.

► El mango africano es efectivo para reducir la grasa localizada en la parte de la cintura, las caderas y los glúteos. Sin embargo, la mejor forma de lograr la figura deseada es llevar una dieta saludable, comer de forma responsable y realizar alguna actividad física de forma regular. Cambiando tus hábitos diarios lograrás cuidar tu cuerpo y, para hacer este proceso más fácil, agrega el suplemento de mango africano. ○

MANTENER EL PESO SIN ESFUERZO



El mango africano, el glucomanano y el té verde estimulan tu organismo para quemar calorías y regulan el tránsito intestinal.

REDUNAT KALORY es un excelente complemento alimenticio para mantenerte en tu peso, tomando 1 sobre antes de la comida principal del día.



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

Flores comestibles

Jardines en la mesa



ESTIMULAN LOS SENTIDOS, PROPORCIONAN UN SABOR DIFERENTE Y DAN UN TOQUE DE ORIGINALIDAD. LAS FLORES Y LAS HIERBAS AROMÁTICAS HAN ESTADO SIEMPRE PRESENTES EN LA GASTRONOMÍA, AUNQUE EL AUGUE DE LAS COCINAS EXÓTICAS LAS HAN DEVUELTO AL PRIMER PLANO. EN NUESTRO PAÍS, LUIS ANDONI ADURIZ, COCINERO DEL RESTAURANTE MUGARITZ, LIDERA ESTA RECUPERACIÓN, ACOMPAÑADO POR MAESTROS DE LA TALLA DE RAMON FREIXA, QUIQUE DACOSTA O MONTSE ESTRUCH. TEXTO NATALIA BETTONICA FOTOS AGENCIAS / ARCHIVO

El lenguaje de las flores ha sido familiar a muchos cocineros de todos los tiempos y de todos los territorios. Al decir de Homero en *La Odisea*, los habitantes de un fabuloso país fueron llamados lotófagos precisamente por su costumbre de comer flores de loto. Desde tiempos inmemoriales, los granos de loto gozan en China de un alto prestigio terapéutico por ser calmantes. Los cocineros chinos la aplica-

ron al exquisito repertorio de su gastronomía y, todavía hoy, los rizomas, los frutos, las semillas y las hojas de esta ninfeácea acuática son delicados ingredientes de su refinadísima cocina.

Esta perfumada y policroma cocina floral no es simplemente una olvidada arqueología culinaria. Desde luego, las especialidades de flores o con flores no son –tampoco lo fueron en el pasado, ésta es la verdad– manjares habituales y

cotidianos, recomendables para elaborarlos en el fogón doméstico y servirlos en la mesa familiar. Sin embargo, en los últimos tiempos, muchos cocineros de prestigio han patrocinado la recuperación de las antiguas recetas e, incluso, han imaginado nuevas aplicaciones de ciertas flores hermanándolas con alimentos muy diversos.

Violetas

INFLUENCIA FRANCESA. Tradicionalmente, los cocineros franceses han consagrado diversas tortillas con violetas y han aromatizado con esta humilde flor de los bosques ciertas carnes y platos con trucha o pichones. También aquí se utilizan las violetas, previamente bañadas en agua salada y escurridas después, para acompañar a las criadillas rebozadas. El delicado sabor y la



SU USO EN LA ALTA COCINA ESPAÑOLA



Pan con flores,
del chef Andoni
Luis Aduriz.

► En el panorama gastronómico español también hay cocineros para quienes las flores comestibles suponen algo más que una moda y que en sus creaciones alcanzan la máxima expresión de esta técnica. Andoni Luis Aduriz, chef de Mugaritz y líder del movimiento de la nueva cocina de las flores, asegura que “tras el uso de las flores y hierbas se esconde una declaración de intenciones. Son bellas, delicadas, sutiles y, en muchos casos, no se pueden comprar y hay que cultivarlas o recogerlas en el campo. En las flores encontramos aromas y texturas especiales y únicas que sólo ellas nos aportan y es imposible obtener de otros ingredientes. En Mugaritz, además, las empezamos a emplear desde una perspectiva que va más

allá de lo gastronómico y entra en el territorio de los afectos”. Aduriz es autor de dos libros reveladores sobre la aplicación culinaria del universo vegetal, *Clorofila* y *Diccionario botánico para cocineros*. Uno de sus platos emblemáticos está protagonizado por una “flor desconocida” que todo el mundo usa: la alcachofa. Este restaurante tiene huerto propio con más de 120 referencias de flores, brotes y verduras: desde el cilantro o el sansho (arbusto japonés) hasta el lirio de un día, la cederla (cuyos brotes tienen el aroma y sabor de la piel de la cebolla) o el ajo de oso, cuyas propiedades son similares a las del ajo tradicional pero con un aroma más suave. ○

Las recetas con flores, como ésta del chef Ramon Freixa, son de gran riqueza cromática.



finísima textura de la flor se combinan bien con la fuerza y consistencia de las criadillas.

Crisantemos y lirios

AROMA ORIENTAL. Luego están los crisantemos, que tienen gran predicamento en Japón, tanto para elaborar platos de alta cocina como para preparar simples ensaladas. Tampoco hay que olvidar las flores de lirio, que la cocina occidental ha incorporado a diversas recetas, como el caldo de pollo y cerdo al que se agrega apio, hinojo, champiñones y cuatro o cinco de estas flores.

Jazmín y rosa

EN RECETAS DE PRIMAVERA. Hay otras flores que son ingredientes culinarios en cocinas más o menos exóticas y más o menos cercanas a nosotros. Por

ejemplo, en Indonesia se perfuman con jazmín los pollos y los pichones estofados. De las flores de melocotón son golosos los sibaritas del sur de Francia; y los *gourmands* italianos tienen en gran aprecio las flores de calabacín, que aderezan un cremoso risotto o van rellenas de mozzarella.

También merecen una mención en esta época de primavera las rosas, con cuyos pétalos se elaboran muchas y distintas especialidades, desde el célebre pastel de rosas, tan apreciado en las mesas de los patricios romanos, al helado de pétalos de rosa acompañado de una mermelada, también de rosas, y de unos trozos del mejor queso de Parma. Aunque parezca mentira, la combinación de estos sabores es perfecta, casi una exageración de lo exquisito. ■

Irina Shayk

La bella que llegó del frío

Bajo el signo de Capricornio, Irina Shaykhlislamova abrió por primera vez sus espectaculares ojos verdes el 6 de enero de 1986 en el pueblecito ruso de Yemanzhelisk, al sur de los montes Urales. Siendo un bebé ya prometía: heredó la piel tostada de su padre tártaro y la belleza natural de su madre rusa.

A pesar de tener los genes suficientes para ser modelo, confiesa que de pequeña quiso ser profesora de literatura o concertista de piano. Pero la muerte de su padre, minero, a los 14 años por culpa de una neumonía truncó sus planes. Su madre se ganaba la vida tocando el piano, pero lo dejó para conseguir dos trabajos que le ayudaran a criar a sus dos hijas.

TIENE 27 AÑOS, UN CUERPO INCREÍBLE, UN TRABAJO QUE LE GUSTA, UN NOVIO FAMOSO... Y ES QUE LA VIDA PARECE SONREÍR A LA MODELO RUSA IRINA SHAYK. MÁS ALLÁ DE SUS ATRIBUTOS FÍSICOS, SE ESCONDE UNA PERSONALIDAD CULTIVADA QUE SABE PONER EN VALOR TODO LO BUENO QUE LE ESTÁ SUCEDIENDO.

TEXTO LUIS FERNANDO ROMO FOTOS AGENCIAS

Una pareja de éxito



► Irina Shayk y el jugador de fútbol Cristiano Ronaldo se conocieron en la campaña primavera/verano 2010 que ambos protagonizaron para Armani Exchange y, desde entonces, siguen juntos.

► Aunque la apretada agenda profesional de Irina le obliga a viajar por el mundo, su base de operaciones se encuentra en su apartamento del West Village de Nueva York y en la fantástica mansión que su chico tiene en la inexpugnable urbanización madrileña de La Finca. Allí ejerce de "mamá" del hijo del astro del fútbol.

► Si está en casa, duerme todo lo que puede y ve a todos esos amigos a los que "deja de lado" por cuestiones de trabajo. "No me puedo quedar quieta, si no hago algo me aburro y siento que pierdo el tiempo", admite. A Irina y Ronaldo les encanta la piscina, viajar a paradisíacos lugares para tomar el sol y la siesta: "Es algo que me encanta de España". Jamás han dado un escándalo y son muy discretos.

► Reacia a hablar sobre su vida privada, siempre pide por contrato que no se le pregunte nada personal. Durante una de sus visitas a Barcelona, mientras se probaba uno de los diseños de Pronovias, nos confesó que "en un vestido de novia valoro que sea moderno y clásico, que sean ceñidos al cuerpo. Tengo una gran imaginación para pensar cómo será el día de mi boda, pero en estos momentos estoy demasiado centrada en el trabajo como para pensar en ello". ○

Un físico 10 envidiable

► Cuando a una modelo le preguntan por sus secretos, o se queda en blanco o se los calla. Pero Irina Shayk quiere compartir algunos de ellos. Afirma que tan importante es sentirse guapa por fuera como por dentro, "ya que si no cuidas las dos cosas no sirve para nada. La felicidad y el equilibrio emocional son vitales para transmitir el resto de las cosas buenas de una persona".

► No le gusta la cirugía plástica y jamás pasaría por un quirófano "porque prefiero trabajar duro para sentirme mejor". Su vida gira alrededor de una abultada agenda, por eso ha de tener cuidado con lo que hace. Si se queda en su piso de Nueva York una temporada va al gimnasio entre tres y cinco veces por semana, donde

quema el estrés –grasa no tiene– haciendo ejercicios cardiovasculares, aeróbic y natación. Y junto a un entrenador personal un par de veces por semana elimina la ansiedad practicando pilates y *boxing*.

► Admite que no necesita someterse a dieta, pero cuida a rajatabla su alimentación. "Me gusta comer sano y beber varios litros de agua cada día, pero no hago nada estricto. De hecho, cuando tengo algo de tiempo libre me encanta comerme una buena pizza", añade entre risas. Nuevamente, su agenda de trabajo condiciona sus comidas. Lo normal es que en una sema-

Irina nunca se ha dejado cegar por la superficialidad de la moda y no ha dejado de lado su vena cultural: "Cuando era jovencita estudié 7 años en una escuela de música; me gustan las películas de Woody Allen, adoro la música clásica y el RQ&B y me encanta la literatura, especialmente las historias de Haruki Murakami y Fiodor Dostoevsky".

Es la combinación perfecta de belleza e inteligencia y lo demuestra cuando comparte uno de sus secretos más íntimos: "Cuando estoy sola escribo poesía". Desde que empezó su relación con Ronaldo es asidua a nuestro país –de hecho llegó a vivir en Barcelona durante dos meses–, al que adora porque "el clima es lo mejor, la gente es muy simpática y me encanta la comida. Todo un peligro para una modelo". No olvida sus raíces y en su hermana Tatiana, tanto o más guapa que ella, ha encontrado a la confidente perfecta. ■

El cuerpo de Irina hace de ella una de las modelos solicitadas. Mide 1,77 cm, y sus medidas son 86-58-88 cm.

No sigue una dieta estricta aunque sí cuida su alimentación. Le gusta comer sano y bebe varios litros de agua diarios

PARA ELLA, "LA FELICIDAD Y EL EQUILIBRIO EMOCIONAL SON VITALES PARA TRANSMITIR EL RESTO DE LAS COSAS BUENAS DE UNA PERSONA"





na se haya recorrido el mundo, "de ahí que pruebe gran variedad de platos, para sentir dentro de mí las diferentes cultu-

ras". Adora las ensaladas con productos autóctonos, las frutas tropicales y los pescados a la brasa.

► En cuanto a la ropa, "me encanta mezclar estilos, como por ejemplo llevar una camiseta H&M y un bolso de Chanel. Siempre quiero sentirme cómoda. En mi armario no faltan las piezas casual como unos buenos vaqueros, vestidos lisos y zapatos cómodos. Me gusta sentir la ropa". Y, respecto a las joyas, admite que como buena rusa le encanta el

lujo, "pero también soy feliz llevando bisutería. Me gustan objetos bien elaborados".

► Como la cara es el espejo del alma, tiene algunos trucos. "Si he dormido mal, me lavo la cara con agua helada y, si estoy en un avión durante muchas horas, antes de que aparezcan las ojeras me pongo una mascarilla de hielo durante un minuto". Si no tiene que acudir a ningún evento, por la calle no lleva maquillaje porque es partidaria de una belleza natural: "No suelo usar ni base para el día a día. ¡Ya me maquillaje bastante en el trabajo!". ◯

Solidaria hasta la médula

► "En cuanto gané lo suficiente doné dinero para reconstruir el hospital medio en ruinas de mi pueblo, y de esta manera gente sin recursos y niños huérfanos pueden tener la atención necesaria", asegura satisfecha. También es embajadora de buena voluntad de la fundación rusa Pomogi, que se ocupa de que los niños que no tienen dinero puedan pagarse un médico. "Todos tenemos un karma y si no lo cuidamos se nos puede volver en contra. Somos algo más que una cara bonita que sonríe ante una cámara y me gusta devolver a la gente lo que la vida me ha dado", asegura Irina.

► También colabora con la Cruz Roja Internacional y está muy sensibilizada con el tema del sida. Siempre que la llaman acude a los actos benéficos que recaudan fondos para luchar contra la enfermedad, como la fundación Amfar, la fundación Elton John o la Charlize Theron Outreach Project, que ayuda a niños africanos con HIV y sida. Adora tanto a los perros -siempre viaja con uno pequeño- que no duda en amadrinar centros de adopción caninos.

Modelo... ¡por casualidad!

► Irina no soñaba con desfilas, así que acompañó a su hermana Tatiana a una escuela de belleza y terminaron por contratarla. Tras ganar el certamen de Miss Cheliabinsk 2004, el cazatalentos que ya había descubierto a Natalia Vodianova le prometió convertirla en *top model*.

► Sin hablar inglés y con el miedo inicial de la principiante, se instaló en París en el 2005. "Tenía 19 años", afirma. Y la firma italiana de ropa interior Intimissimi le dio el empujón que necesitaba. Tres años como imagen de esta firma le sirvieron para que, finalmente, la marca le nombrara embajadora y luciera palmito por el mundo.

► Sus 1,77 cm, 58 kg y unas medidas prácticamente perfectas (86-58-88), hacen de Shayk la modelo más solicitada de los últimos tiempos. Ha trabajado en campañas para Guess, Lacoste, El Corte Inglés, La Perla, Morellato, Germaine de Capuccini o Beach Bunny y ha aca-

riciado el sueño de ser un ángel en el catálogo de Victoria's Secret. Su mayor logro ha sido participar en los editoriales de la prestigiosa *Sports Illustrated*, donde se ha convertido en la primera rusa en aparecer en sus páginas de baño. De todos los diseñadores españoles, le encanta Amaya Arzuaga. ◯



“Aunque parezca sorprendente, como más: 5 veces al día”



Sara es una joven radiante y feliz. A medida que ha ido bajando kilos, ha recuperado esa seguridad en sí misma que había perdido durante la adolescencia. Ahora se mira al espejo y se identifica con su imagen. Siempre tiene ganas de hacer cosas y, según nos confiesa, está todo el día ocupada porque tiene mucha energía que liberar.



“Ni mi peso ni mi figura se correspondían antes con el de una chica joven de mi edad.”

Sara

9

Kg menos

**TERRASSA
(BARCELONA)**

Nombre **Sara Martínez**

Edad **27 años**

Profesión **Dependiente**

Peso anterior **71 kg**

Peso actual **62 kg**

HA PERDIDO 9 kg

Tiempo transcurrido **5 meses**

Talla anterior **42**

Talla actual **38**

HA BAJADO 2 TALLAS

TEXTO **DELIA G. DOMÈNECH**
FOTOS **ÓSCAR ROBBAG**



CON MÁS GANAS DE HACER COSAS

► El cambio de hábitos ha sido clave a la hora de que Sara pierda sus kilos de más. En su caso, trabajar en un *fast-food* fue un agravante para acumularlos. Y, casualidades del destino, ahora Sara trabaja en una frutería y se ha aficionado a las frutas y verduras. Al sentirse más animada, Sara también se ha apuntado al gimnasio. Además, cada día va caminando hasta el trabajo, media hora por trayecto. Así estira las piernas y ordena sus ideas mientras pasea por su ciudad. ○

Gracias al Método Propio Naturhouse, Sara ha cambiado sus hábitos alimentarios. De momento, ya ha perdido 9 kilos pero se siente tan a gusto y nos confiesa que le ha supuesto tan poca dificultad que se ha propuesto continuar más tiempo en contacto con Naturhouse para aprender a mantenerse sin subir de peso.

¿A qué edad empezaste a ganar peso?

De pequeña yo era una niña normal. Fue en la adolescencia cuando mi metabolismo cambió y empecé a ganar kilos. Además, a los 16 años me puse a trabajar en un restaurante de comida rápida y, al comer mal y a deshoras, mi tendencia a ganar kilos fue en aumento.

¿Cómo te sentías?

La verdad es que no me gustaba ni yo creía que les gustara a los demás...

Y decidiste cambiar esa situación...

Sí. Empecé a probar dietas de adelgazamiento sin éxito. Una, luego otra... Pero como no se adaptaban totalmente a

mis hábitos, no me funcionaban y terminaba por dejarlas.

Hasta que te animaste a probar el método Naturhouse, ¿no?

Sí. Un día iba paseando por la Rambla de Terrassa y me llamó la atención el escaparate de un centro Naturhouse. Entré a informarme, y me dieron día y hora para atenderme. A partir de ese momento, todo cambió para bien.

¿Qué es lo que más te sorprendió del Método Naturhouse?

Que los resultados se ven semana tras semana. Es estupendo cuando lo vas notando y te sientes más ligera. Eso te anima a seguir. Desde la primera semana ya fui notando que estaba menos hinchada y cuando llegó el momento de pesarme... ¡los kilos por fin empezaron a bajar!

¿Has cambiado tu forma de comer?

Mucho, y sin darme cuenta. Antes comía a deshoras. Abusaba de alimentos con mucha grasa y dulces. En las cenas tampoco me privaba de nada y comía más de la cuenta. Ahora ceno más ligero y, aunque mi alimentación es mucho más saludable, tampoco me privo de algún capricho.

¿Ahora comes más o menos cantidad?

Aunque parezca sorprendente, como más: cinco veces al día. Aunque, claro, mis platos son más sanos y ligeros.

¿Has ampliado tus preferencias?

La verdad es que ahora tengo muchos más platos preferidos. Me encanta la verdura y la cocino de muchas maneras. Gracias a Naturhouse he descubierto que puedes hacer unos platos buenísimos sin invertir mucho tiempo...

Tú trabajas de cara al público. ¿Han notado tus clientes tu cambio físico?

Los clientes habituales me dicen que estoy preciosa y siempre me preguntan qué he hecho para ponerme tan guapa (risas). Yo siempre, orgullosa, les digo que ha sido gracias a Naturhouse. ¡Y la ilusión se contagia! Dos clientas más ya lo han probado y les está yendo muy bien. ■

“DESDE LA PRIMERA SEMANA YO YA FUI NOTANDO QUE ESTABA MENOS HINCHADA”





En el Naturhouse de la Rambla Egara, 244 de Terrassa,
Barcelona

Sara Martínez ha perdido 9 kilos

Noelia Díaz

Asesora del centro Naturhouse

“AYUDAMOS A PERDER PESO DE FORMA GRADUAL Y, LO MÁS IMPORTANTE, COMIENDO CORRECTAMENTE”



NATUR HOUSE

BARCELONA

Rambla Egara, 244 de Terrassa
Tel. 93 515 46 43

Más de 2.000
centros Naturhouse
Ver páginas: 78 a 81

NOELIA ES ASESORA DEL CENTRO NATURHOUSE DE LA CÉNTRICA RAMBLA EGARA EN TERRASSA, DONDE SARA HA PERDIDO 9 KILOS DE PESO. ¿LAS CLAVES? EL TRATO PERSONALIZADO, EL SEGUIMIENTO SEMANAL Y LA INCLUSIÓN DE BUENAS PAUTAS EN SU DIETA. ESA ES LA BASE DE TRABAJO COMÚN EN TODOS LOS CENTROS NATURHOUSE.

TEXTO DELIA G. DOMÉNECH FOTOS ÓSCAR ROBBAG

Noelia siempre ha estado interesada en el ámbito de la nutrición. Hace dos años que asesora profesionalmente desde este centro Naturhouse a personas como Sara, a las que ayuda a mejorar sus pautas y hábitos de alimentación, y de salud en general. Para ella, es todo un sueño hecho realidad.

¿Cómo valoras tu experiencia en este centro Naturhouse?

De manera muy positiva. Para mí es muy gratificante asesorar a las personas a mejorar sus hábitos alimentarios, lo cual no sólo se refleja en su imagen sino también en su estado anímico general. Gracias al trato personalizado que ofrecemos, llegamos a conseguir mejores hábitos que se traducen en resultados.

¿Qué diferencia al Método Propio Naturhouse de otras dietas?

Sobre todo, el seguimiento tan personalizado y cercano que tenemos con nuestros clientes. Esto facilita que poda-

De izquierda a derecha, Anna Gil, dependienta, y Noelia Díaz, Asesora del centro.



Noelia hace ya dos años que está al frente del centro Naturhouse de Terrassa en el que Sara ha perdido 9 kilos.

mos pautar una dieta totalmente adaptada a cada persona, y la seguimos semana a semana a través de controles gratuitos... Todo ello contribuye a lograr el objetivo de pérdida de peso.

¿Cómo son vuestros clientes?

Muy heterogéneos Aunque predominan mujeres de entre cuarenta y cincuenta años, cada vez hay más hombres que vienen a visitarse.

Y ¿qué es lo que más les gusta del Método?

Nuestros clientes ven resultados desde la primera semana y pierden peso de forma gradual comiendo correctamente, que es lo más importante. Adelgazar sin pasar hambre tiene mucho valor para ellos.

“GRACIAS AL TRATO PERSONALIZADO QUE OFRECEMOS, LLEGAMOS A CONSEGUIR MEJORES HÁBITOS QUE SE TRADUCEN EN RESULTADOS”

Coméntanos en particular cómo ha sido el proceso de Sara...

Sara era una chica joven que llevaba tiempo probando otras dietas para bajar de peso sin éxito. Cuando llegó a Naturhouse, le planteamos unas pautas dietéticas que le resultaran realmente cómodas y fáciles de introducir en su día a día. Por eso no le costó seguirlas y empezó a ver los resultados desde la primera semana. En su caso, además, la práctica de ejercicio diario le ha ayudado a mejorar su silueta.

¿Cómo la ves ahora?

Veo a Sara encantada con su nueva imagen, más contenta y satisfecha. Lo mejor es que ahora también mantiene esos hábitos alimentarios saludables que le han hecho ganar calidad de vida. Sólo hay que verla: ¡está guapísima!

Por tu experiencia, el sobrepeso que presentaba de Sara ¿es un problema cada vez más frecuente en personas jóvenes?

Desgraciadamente es muy frecuente. Muchos jóvenes tienen algún hábito poco saludable que les provoca un aumento de peso. Detectar estos malos hábitos y planificar una dieta adecuada es clave para corregirlo. ■



UN KILO DE MENOS,
UNA ILUSIÓN DE MÁS

“Me veo estupendo
y me siento muy
orgullosos de mí”



“Antes, con 102 kg de peso, era difícil encontrar ropa de mi talla y que me sentara bien.”

Diego
23
Kg menos

TALAVERA
DE LA REINA
(TOLEDO)

Nombre **Diego Sevilla**
Edad **32 años**
Profesión **Dependiente**

Peso anterior **102 kg**
Peso actual **79 kg**

HA PERDIDO **23** kg

Tiempo transcurrido **5 meses**

Talla anterior **50**
Talla actual **44**

HA BAJADO **3** TALLAS

TEXTO DELIA G. DOMÈNECH FOTOS ÓSCAR ROBBAG

Diego está feliz. De nuevo se identifica con su imagen, la de un joven de 32 años. Además, ahora tiene mejor humor y ha ganado en seguridad. Sabe qué es lo que le llevó a ganar tanto peso y, después de perder 23 kilos, no quiere volver a sumar ni un kilo de más. Confiesa, satisfecho, que por fin ha aprendido a comer de forma saludable.



¿Qué comentan tus familiares y amigos de tu cambio físico?

Tanto mi familia como mis amigos han estado animándome en cada momento hasta que lo he conseguido. En el trabajo, los compañeros me piropeaban...

¿Has combinado la dieta con la práctica de ejercicio físico?

Al principio, con tanto peso, me dolían las rodillas y los tobillos y me costaba hacer ejercicio. A la que perdí un poco de peso, gané en agilidad y me animé a salir a correr. En mi familia, tanto mi padre como mis hermanos son deportistas y corren hasta el maratón, así que tenía un buen referente. Ahora salgo a correr entre semana, unos 45 minutos. Por suerte, vivo en lo que se conoce como la "ruta del colesterol" de Talavera, un paseo fantástico para caminar o hacer ejercicio...

¿Cómo te ves ahora?

Me veo estupendo y me siento orgulloso de mí mismo por haberlo conseguido.

Ahora, con tantos kilos de menos, habrás tenido que renovar tu guardarropa. ¿Ha cambiado tu estilo de vestir?

Sí. Siempre he sido fan de la moda, pero lógicamente antes con tantos kilos era bastante difícil encontrar algo que me sentara bien... Ahora puedo vestir ropa más juvenil, entallada y de colores vivos, que siempre favorecen más. ■



SOBREPESO DESDE NIÑO

► **Diego nos comenta que ya tenía kilos de más de pequeño. A los 18 años tomó conciencia de su peso y decidió ponerse a dieta. A esa edad consiguió bajar kilos, pero no aprendió a mantener unos hábitos saludables. Como consecuencia, con el paso de los años recuperó un exceso de peso importante. Con 27 años la báscula marcaba ya muchos kilos de más y, durante mucho tiempo, intentó bajar de peso sin conseguirlo. Hasta se compró una máquina elíptica. "Por eso doy mucho más mérito al Método Naturhouse. La facilidad con la que he perdido peso ha sido todo un alivio".** ○

A Diego se lo pusieron fácil ya que, justo enfrente de la tienda de decoración donde trabaja, abrieron un centro Naturhouse. A diario veía cómo entraban y salían personas, y un buen día decidió ser él el que traspasara el umbral. Su intuición fue buena o... ¡muy buena! porque gracias al Método Propio Naturhouse, en unos meses logró perder los 23 kilos que le sobraban.

¿Por qué elegiste Naturhouse?

En realidad, lo tuve fácil. Abrieron un centro justo enfrente de mi trabajo. Al ver entrar y salir tanta gente de él, me inspiró confianza. Entré y a la vista está que fue una muy buena decisión.

Cuando decidiste poner remedio a tu situación, ¿querías llegar al final o sólo pensabas en bajar unos kilos?

Sabía que quería bajar de peso, pero no era muy consciente de cuántos kilos me sobraban. En Naturhouse analizaron mis costumbres y hábitos alimenticios, y me facilitaron unas pautas en forma de dietas semanales. Como me sentía muy cómodo con el Método Propio Naturhouse,

no me costó seguir hasta alcanzar mi peso óptimo.

A grandes rasgos, ¿en qué han consistido estas recomendaciones?

Sobre todo, en aprender a comer. Ahora he conseguido detectar cuáles eran mis malos hábitos, hago cinco comidas al día... Y no me cuesta mantenerme.



En el Naturhouse de la calle San Isidro, 7 de Talavera de la Reina,
Toledo

Diego Sevilla ha perdido 23 kilos

Vanessa Romera

Asesora del centro Naturhouse

“LO BUENO DE NUESTRO MÉTODO ES QUE NO HAY NADA PROHIBIDO”



 **NATUR HOUSE** 

TOLEDO

San Isidro, 7 de
Talavera de la Reina
Tel. 925 11 06 10

Más de 2.000
centros Naturhouse
Ver páginas: 78 a 81

ESTA TOLEDANA DE 28 AÑOS CREE QUE CUALQUIER ÉPOCA DEL AÑO, EDAD O MOMENTO EN LA VIDA ES BUENO PARA CONTRAATACAR A LA BÁSCULA. A PUNTO DE CUMPLIR SU PRIMER AÑO COMO ASESORA DE ESTE CENTRO NATURHOUSE DE TALAVERA, ELLA AFIRMA QUE PARA MANTENER Y RECUPERAR EL PESO SALUDABLE SÓLO HAY QUE SEGUIR LAS PAUTAS DEL MÉTODO PROPIO NATURHOUSE.

TEXTO DELIA G. DOMÉNECH FOTOS ÓSCAR RODBAG

Cada día, Vanessa recibe en este centro de Talavera de la Reina a personas que quieren mejorar su estado físico perdiendo algunos kilos. Vanessa ha podido comprobar que el Método Propio Naturhouse funciona para todos ellos: sólo es cuestión de marcar unas pautas que se adapten a cada persona, y los resultados no se hacen esperar. Semana a semana, los kilos de más van desapareciendo.

¿Cómo explicas el Método Propio Naturhouse?

Lo fundamental es que es una dieta equilibrada y fácil de seguir, en la cual no se pasa hambre. Es totalmente compatible con tu día a día y, también, con acontecimientos sociales. Siguiendo nuestras pautas, nuestros clientes mantienen un peso correcto sin ningún problema.

¿Se come alguna cosa en especial?

En Naturhouse recomendamos realizar 5 comidas al día, incidiendo en la

Vanessa Romera lleva casi un año al frente de este centro Naturhouse de Talavera de la Reina.



Sonia Hernández, la dependienta del centro, junto a Vanessa Romera.

importancia de incluir alimentos ricos en fibra y bajos en grasas, como frutas y verduras. Lo bueno de nuestro método es que no hay nada prohibido, sino que se aprende que ciertos alimentos son de consumo ocasional y cómo hay que compensarlos con otros más saludables.

¿Qué te sorprendió más del Método cuando lo conociste?

Que no es una dieta más sino que, gracias a que enseña hábitos saludables, resulta mucho más fácil perder peso y no volver a recuperarlo.

¿Cuál es el perfil de tus clientes?

A nuestro centro acuden tanto hombres como mujeres de todas las edades, pero todos ellos con un objetivo común: mejorar su físico y sentirse bien.

“AQUÍ ACUDEN HOMBRES Y MUJERES DE TODAS LAS EDADES CON UN OBJETIVO COMÚN: MEJORAR SU ESTADO FÍSICO Y SENTIRSE BIEN”

¿Qué relación estableces con ellos?

Gracias a las visitas semanales gratuitas, se establece una relación profesional de confianza mutua. Esto nos permite conocer más a fondo sus costumbres y hábitos alimenticios, cuáles son sus necesidades... Así podemos pautar unas dietas a medida de cada persona, mucho más efectivas. Pienso que la variedad de la dieta y el correcto aseso-

Sonia y Sergio ojeando nuestra revista, *Peso Perfecto*.



ramiento son las claves del éxito de Naturhouse.

¿Cómo es el proceso de pérdida de peso con Naturhouse?

Lo más importante es que se va produciendo de forma gradual y progresiva.

¿Qué debemos revisar en nuestra alimentación si no queremos fomentar el sobrepeso?

Que en todas nuestras comidas haya verduras o ensaladas; que tengamos un consumo adecuado de frutas y lácteos; que los fritos y dulces sean de consumo ocasional; y que la ingesta diaria de agua sea la correcta, así como evitar el sedentarismo. Lo mejor es fomentar y practicar la dieta mediterránea.

¿Cómo ha sido el proceso de Diego?

Diego acudió al centro con muchas ganas y motivación para mejorar físicamente. Semana a semana, fue incorporando a su dieta nuevos hábitos saludables que le llevaban a perder peso. Lo hacía fácil y cómodamente, y sin necesidad de renunciar a su vida social. Además, al encontrarse más ligero, volvió a practicar ejercicio físico.

¿Es más fácil perder peso en el caso de los hombres?

Ellos tienen factores a su favor, como un porcentaje de grasa menor y mayor estabilidad en su sistema hormonal. Pero, con Naturhouse, los resultados se alcanzan sea cual sea el sexo o edad de los clientes. ■



"Aunque cueste reconocerse, aquí me veis con mi hijo y muchos kilos de más."

Inma
perdió **16** kg
y se
mantiene
en su peso
desde hace
más de
2 años

JEREZ DE LA FRONTERA
(CÁDIZ)

- ▶ Nombre **Inmaculada Vadillo**
- ▶ Edad **49 años**
- ▶ Profesión **Administrativa**
- ▶ Peso en 2010: **75 kg**
- ▶ Peso actual **59 kg**
- ▶ Talla en 2010: **46**
- ▶ Talla actual **38**

bajó 4 tallas

“Me encuentro mucho más ágil, activa y atractiva”



TODA LA VIDA HABÍA ESTADO EN SU PESO, PERO TRAS UN EMBARAZO, SE RELAJÓ Y ESO LA CONDUJO A TENER SOBREPESO. INMA NO SE SENTÍA NADA CÓMODA CON ESOS KILOS DE MÁS. ASÍ QUE, GRACIAS AL CONSEJO DE UNA AMIGA, TOMÓ LA DECISIÓN DE VOLVER A RECUPERAR SU FIGURA CON NATURHOUSE Y PERDIÓ 16 KILOS. PASADOS MÁS DE DOS AÑOS, SE MANTIENE ASÍ DE ESTUPENDA.

TEXTO DELIA G. DOMÉNECH FOTOS ÓSCAR RODBAG

Se siente ágil, a gusto con su nueva imagen y feliz de poder seguir disfrutando de uno de sus mayores placeres: “Comer”. Eso sí, tal como nos dice Inmaculada, ahora come “con cabeza”. Gracias a Naturhouse, ha aprendido a alimentarse correctamente.

¿A qué se debía el exceso de peso que tenías en 2010?

Me quedé embarazada y dejé de fumar. Sustituí los cigarrillos por dulces y chucherías, y eso hizo que mi báscula se disparase.

¿Qué te decidió a poner freno a esos malos hábitos alimenticios?

Una amiga me hizo ver que tenía que hacer algo al respecto. Me estaba arreglando un vestido que me había empeñado en comprar aunque no me entraba, y me dijo: “Si perdieras algunos kilos...”. Hasta entonces, aunque era consciente de lo que me había engordado, nadie había sido capaz de decírmelo. Al oírlo de una amiga tomé consciencia de que tenía que ponerle remedio. Lo supe al instante, y le contesté: “No voy a perder unos kilos, los voy a perder todos”, y al día siguiente fui a Naturhouse.



Inmaculada posa para *Peso Perfecto* frente a la catedral de Jerez de la Frontera.

¿Y por qué elegiste Naturhouse?

Conocía a Gloria, la Propietaria del centro, y eso me ofrecía ya mucha confianza. Y me animé porque muchas personas de mi entorno habían probado el Método Naturhouse y lo habían logrado. Las referencias que me daban eran muy buenas, así que no lo dudé.

¿Cómo fueron tus primeras semanas siguiendo las nuevas pautas de alimentación?

Estupendas. No pasé nada de hambre y obtuve resultados desde el primer momento. Es cierto que tienes que evitar ciertos alimentos, pero el hecho de hacer cinco comidas diarias hace que no tengas la tentación de picar entre horas.

Ahora que ya estás en tu peso, ¿comes ya de todo?

Como de todo, pero con cabeza. Más que nada, controlo las cantidades y el modo cómo están cocinados los alimentos.

¿Te gusta cocinar?

¡Me encanta la cocina! Y la repostería, todavía más. Me paso toda la semana pensando en qué dulce me voy a hacer el viernes y, por supuesto, que me lo hago; la diferencia es que antes me exce-

día y ahora con una ración normal ya estoy llena.

¿Comer de forma saludable sigue siendo un placer?

Sí que lo es. Incluso más que comer de forma descontrolada y desordenada.

¿Cómo te sentiste el día que la báscula marcó el peso que te habías propuesto alcanzar?

¡No me lo creía! Ese día me sentí muy feliz. Fueron siete meses que pasaron volando y la primera vez que me compré un pantalón de la talla 38 fue increíble.

¿Qué beneficios has notado estando en un peso correcto?

Duerdo mucho mejor y físicamente me encuentro mucho más ágil, activa y atractiva.

Después de más de dos años, ¿cómo ha sido el proceso de mantenimiento?

Muy fácil. ¡Y ahora ya no necesito picar entre horas!

¿Practicas algún deporte?

Nada en concreto, pero utilizo mucho la bicicleta para desplazarme y procuro ir andando a todas partes. Me gusta mucho caminar.

Alguna anécdota de tu experiencia...

El famoso vestido que os comentaba al principio, que mi amiga tuvo que ensancharme para que pudiera ponérmelo. El verano siguiente tuvo que volver a arreglarlo y dejarlo casi tres tallas más pequeño. ■



Inma sigue manteniendo la costumbre del aperitivo los fines de semana.

“ME ANIMÉ PORQUE MUCHAS PERSONAS DE MI ENTORNO HABÍAN PROBADO EL MÉTODO NATURHOUSE Y LO HABÍAN LOGRADO”

EL DÍA A DÍA, LO MÁS IMPORTANTE

► Inma vive en Jerez de la Frontera, una localidad andaluza donde la tradición de salir de tapeo, tomar el aperitivo, un buen fino... está muy arraigada. Por eso, estar así de estupenda y haberse mantenido en su peso durante dos años corrobora la eficacia de las pautas que aprendió en Naturhouse. “Tiene mucho más mérito viviendo aquí, os lo aseguro”, puntualiza. Ella lo tiene muy claro y, como nos comenta, “todo es cuestión de comer con cabeza y saber compensar los excesos, algo que sólo aprendes con Naturhouse”. ○

En el Naturhouse de la c/ Isabelita Ruiz, Ed. Jaén, junto a Pl. del Caballo, de **Jerez de la Frontera, CÁDIZ**, **Inmaculada Vadillo** ha perdido **16 kilos**

GLORIA CAMBAS

Propietaria y Asesora del centro Naturhouse

“INMA HA APRENDIDO A MANTENERSE EN SU PESO ALIMENTÁNDOSE BIEN”



NATUR HOUSE

JEREZ DE LA FRONTERA (CÁDIZ). c/Isabelita Ruiz, Ed. Jaén, junto a Pl. del Caballo. Tel. 956 31 76 92 Más de 2.000 centros Naturhouse Ver páginas: 78 a 81

DESPUÉS DE MÁS DE UNA DÉCADA COMO ASESORA NATURHOUSE, GLORIA PUEDE AFIRMAR QUE EL MÉTODO PROPIO NATURHOUSE FUNCIONA. MUCHAS PERSONAS HAN CONFIADO EN ÉL PARA BAJAR DE PESO Y, LO QUE ES MÁS IMPORTANTE, HAN LOGRADO MANTENERSE CON ÉL SIN DIFICULTAD ALGUNA.

TEXTO DELIA G. DOMÉNECH FOTOS ÓSCAR ROBBAG

Muchos años de experiencia avalan a Gloria, como también su extensa formación en Dietética y Nutrición. De ahí que decidiera tener su propio centro Naturhouse en Jerez de la Frontera.

Según tu experiencia, ¿qué es lo que hace que el Método Propio Naturhouse funcione?

Su éxito radica en que las personas aprenden a comer de un modo equilibrado, y eso les sirve para perder peso y mantenerlo fácilmente.

¿Cómo valoras el proceso que llevó a Inma a perder 16 kilos de peso?

Fue bajando kilos de forma muy regular,

siendo constante y aprendiendo a compensar aquellos días en los que, por algún compromiso social, quizá ingería más calorías de las recomendadas.

Y ahora, ¿qué hace Inma para mantenerse en su peso?

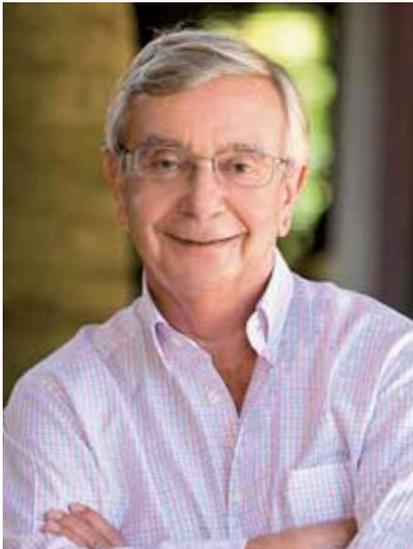
Inma ha aprendido a mantenerse en su peso alimentándose bien. Ahora, sólo pasa por Naturhouse una vez al mes, donde le

hacemos una revisión y disfruta llevándose su complemento aliado.

¿Qué recomendarías a aquellas personas que se encuentran con kilos de más?

Llevar una vida sana, con ejercicio físico moderado y una dieta variada y equilibrada bajo la supervisión de un asesor Naturhouse, que les ayudará a conseguirlo fácilmente. ■





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 Valentí Fuster, que acaba de crear la Fundación SHE (Science, Health & Education). ○

LA FALTA DE NUTRIENTES
ESENCIALES PUEDE
PALIARSE CON ALGÚN
TIPO DE SUPLEMENTO
ALIMENTICIO QUE
NOS ACONSEJE UN
DIETISTA O ASESOR

Los Nutri

LOS NUTRIENTES SON AQUELLOS COMPONENTES DE LOS ALIMENTOS QUE TIENEN UNA FUNCIÓN ENERGÉTICA, ESTRUCTURAL O REGULADORA. NUESTRO ORGANISMO PRECISA DE APROXIMADAMENTE 50 DIFERENTES PARA MANTENERSE SANO. AVERIGUA CÓMO PUEDES SACAR EL MÁXIMO PARTIDO DE ELLOS.

En cada alimento (ninguno de ellos es completo, excepto la leche materna durante los seis primeros meses de vida del bebé) predomina uno u otro nutriente, de ahí la importancia de seguir una dieta variada. La desigual distribución de nutrientes ha llevado a clasificarlos en grupos, de acuerdo a su afinidad nutritiva o a la principal función que desempeñan. Los principales son los hidratos de carbono (que podrían considerarse como “nuestra gasolina”, y son energéticos y estructurales); las grasas o lípidos (algo así como nuestra “energía estructural de reserva”); las proteínas; las vitaminas, y las sales minerales. Estos dos últimos cumplen una función reguladora que cada vez se revela más fundamental.

APORTACIÓN DE LOS NUTRIENTES.

Cada nutriente tiene una importancia destacada en nuestra dieta. Así, la función principal de las proteínas es producir tejido corporal y sintetizar enzimas, algunas hormonas como la insulina (que regulan la comunicación entre órganos y células, y otras sustancias complejas que rigen los procesos corporales). Todos los aminoácidos esenciales se encuentran en las proteínas de origen animal (huevos, carnes, pescados y lácteos), que tienen mayor calidad que las de origen vegetal (legumbres, cereales y frutos secos). Sin embargo, proteínas incompletas bien combinadas pueden dar lugar a otras de valor equiparable a las de la carne.

► **Hidratos de carbono:** Son los nutrientes que aportan la mayor cantidad de energía; liberan aquella necesaria para



que nuestro cuerpo mantenga sus funciones vitales y permiten el desarrollo de la actividad física. Los alimentos ricos en ellos suelen ser los más baratos y abundantes. Se queman durante el metabolismo para producir energía y hay dos tipos básicos: féculas (que están en cereales, legumbres y tubérculos) y azúcares (presentes, sobre todo, en vegetales y frutas). Menos beneficiosos son los productos de confitería y las bebidas refrescantes azucaradas. El consumo excesivo de hidratos de carbono genera diferentes patologías, encabezadas por el so-

entes

¡ENERGÍA EXTRA EN TU DIETA!



brepeso y la obesidad, la diabetes y hasta la intolerancia a la lactosa.

► **Grasas o lípidos:** Aunque más escasas que los hidratos de carbono, las grasas o lípidos producen más del doble de energía. Por ser un combustible compacto, se almacenan bien para ser utilizadas si se reduce la aportación de hidratos. Se ha detectado que las grasas saturadas elevan el nivel de colesterol en sangre, mientras que las no saturadas tienden a bajarlo. En cualquier caso, conviene ingerir alimentos ricos en grasa con mesura.

► **Vitaminas:** Se necesitan en pequeñas cantidades, aunque no por ello son menos importantes. Sin ellas, el organismo no es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación.

► **Sales minerales:** En menores proporciones también se necesitan sales minerales, que tienen una función reguladora. Calcio, fósforo, sodio, cloro, magnesio, hierro y azufre son esenciales y se necesitan en mayor proporción. Zinc, cobre, flúor, cromo y manganeso se requieren en menor cantidad.

La falta de algunos nutrientes esenciales puede paliarse con algún tipo de suplemento alimenticio, que un dietista o asesor nutricional sabrá aconsejar.

NECESIDADES PERSONALES. Una dieta equilibrada es la que contiene la cantidad adecuada de energía según la proporción correcta de nutrientes que la aportan y las necesidades concretas de cada persona. Y para determinar si una alimentación es equilibrada o no se debe considerar, principalmente, el gasto energético

PARA DETERMINAR SI UNA ALIMENTACIÓN ES EQUILIBRADA O NO SE DEBE CONSIDERAR EL GASTO ENERGÉTICO DEL INDIVIDUO

diario que posea el individuo, y equilibrarlo con la cantidad de alimentos ingerida.

Como señala Valentí Fuster, uno de los grandes especialistas mundiales en cardiología y nutrición, "se trata siempre de comer con sentido común y de una forma variada". Yo añadiría que también es importante huir del aburrimiento alimenticio intentando mantener los kilos adecuados, el "peso perfecto".

PREMISAS SALUDABLES. Se trata de evitar el exceso de aceites, de grasas saturadas y colesterol, elegir alimentos con suficiente almidón y fibra, huir del exceso de azúcar y sodio y, en caso de beber alcohol, hacerlo con moderación. Recomendaciones que, a veces, dicta el propio organismo.

El aceite de oliva merece, por ejemplo, una reflexión especial. Se muestra idóneo

tanto para el aderezo como para la fritura en baño de aceite, una de las técnicas culinarias más antiguas. No olvidemos que, en condiciones adecuadas de temperatura de fritura, no manifiesta ningún cambio sustancial de su estructura y conserva mejor que otros sus propiedades dietéticas.

Junto al aceite, en la dieta mediterránea sobresale el elevado consumo de vegetales, frutas, hortalizas, legumbres y frutos secos, que son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibras de nuestra dieta. Es importante tomar este tipo de alimentos a diario y se recomiendan cinco raciones al día. Gracias a su alto contenido en antioxidantes, previenen las enfermedades cardiovasculares.

Y el consumo diario de pasta, arroz y cereales, en general, es indispensable para tener una dieta rica en carbohidratos. Este



Recetas sabrosas y ligeras
de los chefs más prestigiosos

Francis Paniego

Riojano de nacimiento, en 2002 creó El Portal de Echaurren, que en 2004 obtuvo una estrella Michelin. En 2012 recibió el premio Chef Milleime y el Premio Nacional de Gastronomía al Mejor Jefe de Cocina.



Espárragos blancos sobre mahonesa de setas



¿QUÉ SE NECESITA?

Ingredientes (8 personas): ▶ 2,15 kg de espárragos blancos frescos ▶ sal fina ▶ 5 g de sal Maldon ▶ 200 g de perrechicos (setas) ▶ cebollino ▶ 16 unidades sakura mix (brote borraja) ▶ 2 huevos ▶ 1 c.s. vinagre de vino blanco ▶ 1 l aceite de oliva virgen extra ▶ 100 g de café en grano

ASÍ SE HACE

▶ Pelar los espárragos evitando que se rompan. ▶ Envasar en una bolsa de vacío, cubiertos con aceite de oliva, la sal y los granos de café. Cocer durante 6 h a 65 °C. ▶ Transcurrido el tiempo, enfriar rápidamente y reservar. ▶ Elaborar una mahonesa tradicional, a la que añadiremos los perrechicos bien lavados y crudos. ▶ Triturar bien, tamizar, rectificar de sal y reservar. ▶ Calentar levemente los espárragos en el horno. ▶ En un plato liso, colocar una lágrima de mahonesa de perrechicos y disponer, encima, los espárragos templados. ▶ Laminar encima del espárrago un perrechico crudo ▶ Adornar con los germinados, la sal Maldon y el cebollino. ▶ Terminar con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

tipo de alimentos aporta la energía necesaria para nuestra actividad diaria, además de fibra, vitaminas y minerales.

La comida fresca, local y poco manipulada es la más adecuada. Por eso, lo mejor es contar con los productos de temporada, especialmente en el caso de frutas y hortalizas; es cuando están en su mejor momento, tendrán mejor sabor y más nutrientes.

LÁCTEOS Y PESCADO. Productos como el queso o el yogur, cada vez más en boga, son una fuente de proteínas de alto valor biológico, minerales (calcio o fósforo) y vitaminas. Consumir lácteos fermentados está directamente asociado con beneficios para la salud, porque contienen microorganismos vivos que tienen la capacidad de equilibrar nuestra flora intestinal.

Por último, es conveniente tomar abundante pescado; es bajo en grasas y, a pesar de ser de origen animal, tiene propiedades similares a las de los aceites vegetales, como la protección frente a dolencias cardiovasculares. Se recomienda consumirlo más de dos veces por semana. ■

DIETA MEDITERRÁNEA, EL MODELO SALUDABLE

► **Cumplir con los postulados de la dieta mediterránea es una garantía de dieta variada, equilibrada y moderada y, por lo tanto, un modelo saludable. Tanto lo es que son cada vez más numerosos los estudios que relacionan estas pautas alimentarias con una mayor longevidad, derivada de la inexistencia, gracias a ella, de determinadas patologías.**

► **La dieta mediterránea (Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad desde noviembre de 2010) es, por encima de todo, una cultura y un estilo de vida, de la que también forman parte otros elemen-**

tos singulares como la suavidad del clima o la propia siesta, pero reflejo claro de calidad de vida, puesto que está demostrado que unos minutos de descanso a mitad del día contribuyen al equilibrio corporal.

► **En el Mediterráneo disfrutamos de una despensa magnífica, rica y diversa. Si sabemos disfrutar de ella y de la cocina que mejor sabe homenajearla, comiendo con moderación y con variedad, seguro que cumplimos las exigencias de una buena dieta y nadie podrá poner pegas a nuestra alimentación desde el punto de vista saludable y nutricional. ○**



Eneko Atxa

Formado en la Escuela de Hostelería de Leioa (Bizkaia), en 2005 decide abrir Azurmendi, a 10 minutos de Bilbao. Allí ejecuta una cocina ligada al territorio y basada en las raíces, pero evolutiva y universal a la vez.



Guisantes lágrima con gel de ibérico y patata ajo

¿QUÉ SE NECESITA?

Ingredientes (4 personas): ► 45 ml de aceite de oliva virgen extra ► 10 g de ajo ► ¼ de hoja de gelatina ► 60 g de patatas medianas ► 80 ml de aceite de girasol ► 155 g de huesos de jamón ► 1 lámina de ibérico ► 0,75 g de goma xantana ► 60 g de guisantes lágrima ► 4 flores de ajo rosa

ASÍ SE HACE

Para la crema de ajo: ► Pelar, quitar el germen de los ajos y escaldar 2 veces en distintas aguas. ► Confitar en el aceite sin que llegue a hervir. ► Colar y añadir unos 15 ml de agua a los ajos. ► Triturar junto

con la gelatina rehidratada y exprimida, emulsionando con el aceite colado anteriormente a chorro fino. ► Poner a punto de sal.

Para las patatas: ► Cortar láminas cuadradas de patata (4 cm de lado y 2 mm de grosor). Secar entre papel absorbente. ► Tener el aceite de girasol en dos cazos, uno a 120 °C y el otro a 180 °C. ► Introducir las láminas de patata en el aceite a 120 °C, y remover. ► Al cabo de 4-5 minutos, sacarlas e introducirlas al aceite más caliente, para que se inflen. ► Reservar.

Para el gel de jamón: ► Limpiar los huesos de grasa y cubrir de agua junto con el jamón cortado en trocitos. ► Dejar re-



ducir sin que llegue a hervir durante 15-20 h, desgrasando de vez en cuando. ► Colar y desgrasar. ► Texturizar con xantana (8 g por litro de caldo de jamón).

Presentación: ► Escaldar 15 g de guisantes unos segundos y añadir a 20 g de gel de jamón caliente. ► Emplatarse en un bol. ► Rellenar una patata soufflé con la crema de ajo y clavarla entre los guisantes. ► Decorar con los pétalos de flor de ajo.

EMPIEZA LA

TUS MEJORES ALIADOS PARA GANAR VITALIDAD

► Estamos en días de calor creciente y nuestro organismo debe contar con nutrientes adecuados, alimentos que le proporcionen un flujo constante de energía. Por suerte, los alimentos primaverales son el perfecto recurso para estimular la glucosa de manera constante.

Al menos tres raciones de frutas y cuatro de verduras frescas al día constituyen el mejor truco para colmarnos de vitaminas y minerales que, junto a las proteínas saludables del pescado, las carnes de ave, las nueces, los germinados, los cereales integrales y las legumbres mantendrán nuestro ánimo y fuerza estables. En sí, hablamos de alimentos que casan con una dieta óptima para reducir kilos y volumen, por lo que no debemos temer que por su componente energético excedan el consumo calórico que perseguimos en nuestra operación.

También nos interesa recordar aquellos alimentos y hábitos que nos restan energía.

En este grupo están los azúcares y carbohidratos refinados –alimentos precocinados e industriales–, el café, los refrescos, el alcohol y el tabaco.

Nuestro metabolismo agradece también que cumplamos con unos horarios fijos para nuestras comidas y que, en especial, no nos saltemos ni la cena ni el desayuno, vitales por ser antes y después de las horas de descanso. ○

OPERACIÓN BIQUINI

¡Y GANA... ENERGÍA!

EL SOL NOS ACOMPAÑA Y EMPEZAMOS A PENSAR EN LO QUE COMEMOS PARA PODER MOSTRAR NUESTRA MEJOR FORMA. ES HORA DE PONER EN MARCHA UN PLAN CONSTANTE Y, SOBRE TODO, SALUDABLE. ¿OBJETIVO? REDUCIR VOLÚMENES CON UNA BUENA NUTRICIÓN SIN PERDER ENERGÍA.

TEXTO IRENE CLAVER (AUTORA DEL LIBRO *OPERACIÓN VERANO. PUESTA A PUNTO COMPLETA*. ED. ONIRO) FOTOS AGENCIAS

Empezar a tiempo, ser constantes y huir de los milagros con sorpresa rebote son los tres ases por los que debemos apostar cuando participamos en una operación biquini sensata (que es la que en realidad conviene). Nuestro metabolismo precisa de una transición para abandonar hábitos hibernales, en los que priman las comidas más calóricas para plantarle cara al frío; necesita reconocer poco a poco los alimentos de temporada, producidos sabiamente por la naturaleza para colmarnos de vitaminas y nutrientes que nos preparan para el sol y el calor, y que son también más hidratantes y ligeros.

De ahí la importancia de permitir al organismo que se libere poco a poco de lo que le sobra, y de no obligarle a un *tour de force* dietético que no sólo nos agotará, sino que reforzará la idea de que encajarnos el biquini es un auténtico suplicio y un aburrimiento.

Tras la Semana Santa y los primeros coqueteos con la ropa más veraniega,

es el momento de establecer una rutina con imaginación para reaprender a comer, para conseguir tener el cuerpo más tonificado y en pleno funcionamiento, siempre siendo realistas con nuestra constitución. Un cuerpo 10 no es más que nuestro propio cuerpo en su mejor condición.

PLAN VARIADO Y ENERGÉTICO. Es muy posible que la necesidad de sumarnos a una operación biquini responda al hecho de que hemos perdido el ritmo en cuanto a comer con moderación, unas cinco veces al día y combinando todos los grupos de nutrientes. Es decir, que no respetamos los buenos hábitos y que nos toca re-dirigirnos. Y en esta vuelta a la dieta, entendida como un plan variado y energético, debemos respetar nuestros gustos y necesidades, incluir alimentos que nos agradan y marcar metas posibles.

Existen complementos a base de extractos naturales de plantas que nos

ayudan, aportando un extra de energía durante el tiempo que estamos a dieta, y sobre todo en los cambios de estación, como ahora. Complementos a base de jalea real, ginseng...

PESO Y VOLUMEN. Los kilos extra y la retención de líquidos son los dos frentes evidentes que queremos atacar con esta rutina preverano. Solemos creer que el sobrepeso es fruto de la acumulación de grasa, pero muchas veces el verdadero enemigo es el líquido. Así, la retención de líquidos puede dar lugar al acúmulo de grasa, ya que

LOS COMPLEMENTOS A BASE DE EXTRACTOS NATURALES DE PLANTAS APORTAN ENERGÍA EXTRA EN ÉPOCAS DE DIETA O CAMBIOS DE ESTACIÓN

DEBEMOS ENTENDER ESTA "OPERACIÓN" COMO UN PLAN VARIADO Y ENERGÉTICO, QUE RESPETE NUESTROS GUSTOS Y NECESIDADES Y NOS MARQUE METAS POSIBLES

es signo de que el cuerpo no está deshaciéndose bien de sus toxinas.

La báscula desvelará si el rival es la grasa, el líquido o ambos, y con esta información podremos confeccionar nuestra dieta. En el caso de superar el 75% de agua, el organismo se ralentiza y nos vemos hinchados. Una alimentación pobre en sodio (sin sal) y rica en productos diuréticos y líquidos es la vía para no sobrecargarnos.

Los alimentos frescos como el apio, la piña, la coliflor, las verduras de hoja verde, el limón, la cebolla y el ajo deben centrar nuestros platos, y desplazar completamente a los embutidos, salsas, frituras y refrescos. Por supuesto, beber agua durante el día y, con preferencia, fuera de las comidas, nos reportará bienestar. Sin embargo, es importante respetar nuestra capacidad renal y no abusar, puesto que el cuerpo entonces tendrá más líquidos.

VARIEDAD EN EL PLATO. Teniendo en cuenta la inmensa variedad de productos que nos proporcionan vitami-

nas, antioxidantes, buenas proteínas, grasas saludables y energía duradera, no cabe espacio para los menús estándar. Podemos acudir al mercado y hacernos con lechugas de varios tipos, puerros, cebollas, berros, canónigos, zanahorias, achicoria, borraja, tomates, hierbas aromáticas diversas, champiñones, fresas, peras de agua, pomelos, cereales integrales, pasta, arroz, jamón y carnes frías de pavo y pollo, conejo,



ternera, caballa, anchoa, bacalao, calamar, jurel, mero, merluza...

¿Aburrimiento? No, si nos preocupamos de añadir un poco de creatividad a las maneras de cocción y disposición en el plato. Al horno, a la brasa o al grill, wok, en crudo, hervidos, con una gotita de aceite y con diferentes vinagretas libres de grasas. El sabor no tiene por qué faltar.

RUTINA SALUDABLE. Una muestra de esta rutina de comidas para las primeras dos o tres semanas de nuestra "operación biquini" podría ser:

► **Desayuno:** consistiría en un vaso de leche desnatada o de soja, o un yogur, también descremado; un minibocadillo

LA CLAVE: EL BUEN EQUILIBRIO NUTRICIONAL

► Una dieta modelo para estas semanas de reajuste no es aquella que evita los hidratos de carbono, ni tampoco la que premia el consumo de proteínas, ni la depurativa o, mucho menos, la que consiste en el ayuno selectivo. La clave radica en adaptar la pirámide alimentaria, con todos los nutrientes, a nuestra mesa, conjugando los alimentos de la siguiente manera:

1. Suprimimos los dulces y el alcohol. Podemos incluir edulcorantes naturales, como la estevia, la fructosa o un poco de miel.
2. Tomaremos entre 2 a 4 raciones de fruta al día, y también 25 g de pan o cereales. Y uno o dos platos moderados de legumbres a la semana, como menú único.
3. Abundantes verduras y hortalizas.
4. Dos o tres raciones diarias de lácteos desnatados o, si lo preferimos, de preparados lácteos vegetales; pescado azul y blanco, o carnes magras o huevos.
5. Dos cucharadas soperas de aceite de oliva por día.
6. Beberemos de 1,5 a 2 litros de agua diarios. ○

LA SOLUCIÓN



EFEECTO

VIENTRE PLANO

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



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



www.naturhouse.com

De venta exclusiva en los centros **NATUR HOUSE**

PIEL BIEN ALIMENTADA

► La cosmética supone una ayuda, pero nada como una buena alimentación para premiar a la piel. En esta época del año, las verduras y hortalizas se tiñen de unos pigmentos vegetales naranjas, rojos, amarillos y verdes oscuro, precursores de la vitamina A, los betacarotenos. Éstos son unos protectores naturales frente a la acción solar, que podemos complementar con las vitaminas E y C de cítricos, fresas y kiwis, y la fibra de manzanas y peras, que mejoran el aspecto de la celulitis, por ejemplo. ◉



SIEMPRE ACONSEJADOS POR PROFESIONALES, EXISTEN PLANTAS QUE CONTRIBUYEN A QUEMAR LAS GRASAS Y A ELIMINAR LÍQUIDOS RETENIDOS: PIÑA, PAPAYA...

de pan integral con pechuga de pavo, jamón curado o atún al natural, o con 3 biscotes integrales, o 30 g de cereales con fibra; y un zumo de frutas natural.

► **A media mañana y para merendar:** tomaríamos una infusión y dos galletas con fibra o una pieza de fruta y un yogur, o 20 g de frutos secos tostados (no fritos ni con sal).

► **Para comer:** ensalada variada, unos 100 g de carne magra o 150 g de pescado blanco o 100 g de pescado azul, o 2 huevos; 100 g de pasta o arroz integral, o 100 g de legumbres; un yogur desnatado o 100 g de queso fresco sin grasa.

► **Para cenar:** verduras al vapor o sopa o puré de verduras; 150 g de pescado blanco o 100 g de carne de ave o 2 huevos; un yogur desnatado o 100 g de queso fresco sin grasa.

Cabe observar que es básico variar y no reducir las cantidades, porque habría un déficit de nutrientes.

CUERPO FELIZ. Como comentábamos al inicio, tenemos que procurar una

buena metabolización de lo que ingerimos, puesto que eso significa que estamos asimilando los nutrientes que pide el organismo para eliminar lo que no necesita. En este sentido, conseguiremos mantener en buen estado nuestras defensas, tener un óptimo tránsito intestinal y depurarnos.

Tenemos también aliados naturales para regularnos mejor, como es el caso de suplementos e infusiones. Siempre aconsejados y guiados por profesionales, y siguiendo las instrucciones de uso, existen plantas que contribuyen a quemar las grasas y a eliminar líquidos retenidos. La piña, la camilina, la fasolina, el fucus, el vinagre de manzana, el té rojo, la carnitina, la papaya o la pilosela son buenos ejemplos.

Los alimentos ricos en fibra (un puñado de frutos secos), los zumos (pepino y piña, zanahoria y manzana...) y también las infusiones (melisa, flor de azahar, alga espirulina...) pueden ser sabrosos apoyos dietéticos que, junto al necesario deporte, nos animarán a alcanzar ese cuerpo feliz que buscamos. ■



Suscríbete a la revista

PESO PERFECTO

SALUD E IMAGEN

SUSCRÍBETE A LA EDICIÓN QUE DESEES

4
números
al año por sólo

7,30€

Disponible en 7 ediciones + de 400.00 ejemplares



Edición española



Italiana



Francesa



Polaca



Portuguesa



Alemana



Checa

CUPÓN DE SUSCRIPCIÓN A PESO PERFECTO

Sí, deseo suscribirme a la edición de *Peso Perfecto* por sólo 7,30 € al año (4 números con renovación automática hasta nuevo aviso).

Nombre Apellidos

Domicilio Nº Piso Puerta

Población Provincia

Código postal DNI Teléfono Firma (imprescindible) 57/13

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

Domiciliación bancaria (imprescindible)

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

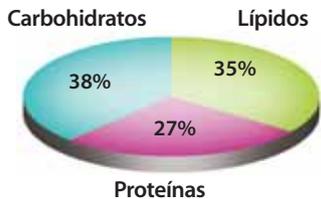
Entidad Oficina DC Nº Cuenta Fecha caducidad / /

Los datos de carácter personal que usted nos facilite se incluirán en un fichero de uso exclusivo de Housediet, S.L. Unipersonal, con la finalidad de facilitarle información de nuestros productos y ofertas. De acuerdo con la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, usted podrá ejercer sus derechos de acceso, rectificación y cancelación dirigiéndose a Housediet, S.L. Unipersonal, Pasaje Pedro Rodríguez 4-6, 08028 Barcelona.

Envía este cupón cumplimentado a: HOUSEDIET, S.L. Unipersonal
Pasaje Pedro Rodríguez, 4-6. 08028 Barcelona. Tel. 934 486 502
revista@pesoperfecto.es



Dieta 14 días



ENERGÍA
1.370 kcal = 5.727 kJ
(media: 14 días)

UNA DIETA APTA PARA TU CEREBRO

▶ El cerebro reacciona a los alimentos que ingerimos. Por tanto, según el tipo de alimentación que sigamos, nuestro rendimiento cerebral puede variar. No sólo es aplicable a épocas de estudio, sino que todos debemos proteger nuestro cerebro de una posible pérdida de memoria debida a una mala absorción de nutrientes, acentuada por la edad y en dietas poco equilibradas. Alimentos a potenciar para un buen rendimiento cerebral:

▶ **Vitaminas** del grupo B (ácido fólico, piridoxina, cobalamina); lechuga, plátano, pescado azul, lácteos, hígado y levadura de cerveza. Vitamina C procedente de cítricos.

▶ **Minerales:** calcio, hierro, zinc, fósforo y magnesio. Queso curado, marisco, frutos secos, cereales integrales y huevo.

▶ **Ácidos grasos omega-3:** semillas de calabaza y lino, y pescado azul.

▶ **Triptófano:** aminoácido esencial presente en carnes, lácteos, huevo, pescado y soja.

▶ **Azúcares de absorción lenta:** cereales integrales y frutas.

▶ Los enemigos de nuestro rendimiento intelectual son los azúcares de absorción rápida (dulces), las grasas saturadas (mantequilla y embutidos) y los aditivos y conservantes artificiales, los cuales contribuyen a la oxidación de las neuronas.

1ª semana

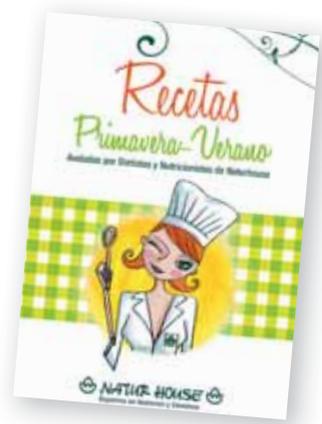
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Un vaso de leche desnatada con Infunat té rojo y 6 galletas FIBROKI 	<ul style="list-style-type: none"> Un vaso de leche desnatada con Infunat té rojo y 4 galletas Peipakoa Bambou 	<ul style="list-style-type: none"> Un vaso de leche desnatada con Infunat té rojo y 6 galletas FIBROKI 
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> Bol de fresas 	<ul style="list-style-type: none"> 2 kiwis
Comida	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con frutos secos y vinagre de Módena (2 nueces, 3 almendras y 1 c.p. de pipas de girasol) Pollo a la plancha con espárragos. Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> Hígado de ternera encebollado con bróquil y zanahoria al vapor Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con marisco (80 g de arroz cocido, cebolla, tomate, almejas, mejillones, calamar, gambas, sal, aceite de oliva) Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA 
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> 2 kiwis + 1 botella de Peipakoa antiox 	<ul style="list-style-type: none"> Piña 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pera + 1 botella Peipakoa antiox 
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Espinacas salteadas con ajos tiernos Sardinas a la plancha Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA INFUNAT RELAX 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de brotes de soja, con 4 nueces y manzana Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA INFUNAT RELAX 	<ul style="list-style-type: none"> Tortilla de jamón York con pimientos asados Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA INFUNAT RELAX

2ª semana

Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Un vaso de leche desnatada con Infunat té rojo y 4 galletas Peipakoa Bambou 	<ul style="list-style-type: none"> Un vaso de leche desnatada con Infunat té rojo y 6 galletas FIBROKI 	<ul style="list-style-type: none"> Un vaso de leche desnatada con Infunat té rojo y 4 galletas Peipakoa Bambou
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> 1 bol de fresas 	<ul style="list-style-type: none"> 1 plátano 	<ul style="list-style-type: none"> 2 kiwis 
Comida	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín con 1 loncha de queso curado rallado Conejo al horno con tomate y orégano Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> Brochetas de pollo con salsa de soja y guarnición de bróquil Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de acelga con Módena y 1 c.s. de levadura de cerveza (100 g de acelgas, 1 patata, 1 zanahoria, 1 puerro) Hamburguesa de ternera con ensalada de tomate Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> 1 pera + 1 botella de Peipakoa antiox 	<ul style="list-style-type: none"> Piña 	<ul style="list-style-type: none"> 1 manzana + 1 botella de Peipakoa antiox 
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Lenguado a la plancha con piñones (1 c.p. de piñones) y ensalada de pepino Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA INFUNAT RELAX 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde de atún y huevo duro Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA INFUNAT RELAX 	<ul style="list-style-type: none"> Espárragos trigueros a la plancha con salmón Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA INFUNAT RELAX

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

para reforzar la memoria



¡Hazte con el nuevo libro de recetas Primavera-Verano en tu centro Naturhouse!

JUEVES

- Un vaso de leche desnatada con Infunat té rojo y 4 galletas Peipakoa Bambou



- Bol de fresas



- Ensalada de rúcula con pavo y 1 loncha de queso curado

- Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA



- Piña

- Crema de calabacín con 1 c.s. de levadura de cerveza
- Merluza al horno con picadillo de tomate
- Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA
- INFUNAT RELAX

VIERNES

- Un vaso de leche desnatada con Infunat té rojo y 6 galletas FIBROKI



- 1 plátano

- Vichissoise.
- Hamburguesa de ternera con judías verdes

- Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA



- Pera + 1 botella de Peipakoa antiox

- Lenguado al horno con tomate

- Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA
- INFUNAT RELAX



SÁBADO

- Un vaso de leche desnatada con Infunat té rojo y 4 galletas Peipakoa Bambou



- 2 ciruelas



- Ensalada de aguacate, salmón, levadura cerveza y frutos secos (2 nueces, 2 almendras y 1c.p. piñones)

- Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA



- Manzana

- Acelgas salteadas con jamón del país y merluza a la plancha con limón

- Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA
- INFUNAT RELAX

DOMINGO

- Un vaso de leche desnatada con Infunat té rojo y 6 galletas FIBROKI

- 1 plátano

- Ensalada de lentejas y soja (60 g lenteja cocida, 25 g brotes de soja, 3 hojas de lechuga, 1 tomate, cebolla, 1 zanahoria, zumo de ½ limón, aceite y sal)

- Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA



- 2 kiwis

- Revuelto de espárragos con zanahoria baby hervida (sal, perejil, aceite)

- Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA
- INFUNAT RELAX



- Un vaso de leche desnatada con Infunat té rojo y 6 galletas FIBROKI



- Bol de fresas

- Judías verdes salteadas con gambas

- Merluza al horno con verduras

- Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA

- 1 plátano

- Ensalada de pavo, queso fresco y 4 nueces
- Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA
- INFUNAT RELAX



- Un vaso de leche desnatada con Infunat té rojo y 4 galletas Peipakoa Bambou



- Piña

- Boquerones en salsa de tomate (4 boquerones, 2 c.s. tomate natural triturado, cebolla, ajo, perejil).

- Berenjena al horno

- Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA



- 2 ciruelas + 1 botella de Peipakoa antiox

- Tortilla campesina (pimiento, cebolla, calabacín) con ensalada de pepino.
- Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA
- INFUNAT RELAX

- Un vaso de leche desnatada con Infunat té rojo y 6 galletas FIBROKI

- 2 kiwis



- Pasta con salsa de garbanzos y levadura de cerveza (80 g pasta, 40 g garbanzos, 4 c.s. de tomate triturado, cebolla, 1 c.s. aceite, 2 c.s. levadura de cerveza, 1 diente de ajo, vinagre de Módena)

- Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA

- 1 pera

- Rape al horno con verduras
- Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA
- INFUNAT RELAX



- Un vaso de leche desnatada con Infunat té rojo y 4 galletas Peipakoa Bambou



- 1 plátano

- Pollo con champiñones

- Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA



- 1 manzana

- Ensalada de frutas y queso fresco (1 pera, 1 ciruela, 4 fresas)

- Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA
- INFUNAT RELAX



La cocina

CON **MENOS** CALORÍAS

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



Paella valenciana

El arroz es un cereal que se consume en todo el mundo. En nuestro país, va unido a toda una cultura culinaria y a una tradición gastronómica que ha trascendido nuestras fronteras y expresada mayoritariamente en un plato: la paella. Este plato es el resultado de mezclar sabiamente unos ingredientes autóctonos (cocina de proximidad) para elaborar una comida de aroma y sabor inconfundibles. Te ofrecemos la receta de su variante más tradicional.

TEXTO ANGELES PALLÁS FOTOS AGENCIAS

tradicional

Paella valenciana

(receta tradicional)

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- ▶ 1 pollo de un kilo troceado
- ▶ ½ conejo troceado
- ▶ 200 g de magro de cerdo
- ▶ 200 g de judía verde (de herradura, que es plana)
- ▶ 125 g de alubias blancas
- ▶ 100 g de tomate troceado
- ▶ 4 cucharadas soperas de aceite de oliva
- ▶ 500 g de arroz bomba
- ▶ Agua (1 l, el doble que la cantidad de arroz)
- ▶ Sal
- ▶ 1 cucharadita de pimentón
- ▶ Azafrán
- ▶ Pimienta negra en polvo

Versión Peso Perfecto

+
light

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- ▶ Dos pimientos grandes (verde y rojo)
- ▶ Dos berenjenas medianas y largas
- ▶ 200 g de judías verdes y garrofón
- ▶ 3 o 4 alcachofas
- ▶ 80 g de habitas tiernas
- ▶ 125 g de espinacas
- ▶ 125 g de acelgas
- ▶ 100 g de tomates muy troceados
- ▶ 2 cucharadas de aceite
- ▶ 300 g de arroz
- ▶ 600 ml de agua o caldo vegetal Dietesse
- ▶ 3 o 4 ajos partidos por la mitad
- ▶ Unas gotas de limón
- ▶ Sal, pimentón y azafrán

+ INFORMACIÓN

La versión light de esta paella permite degustar este plato de sabor plenamente mediterráneo. Así, hemos sustituido las carnes por las verduras de temporada, más ligeras. Las judías verdes, el garrofón, así como las alcachofas y los pimientos nos aportan fibra insoluble, con un gran poder regulador de la función intestinal. Además, la fibra soluble de las berenjenas y especialmente de las habas tiernas destacan también por su efecto prebiótico.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Receta tradicional

1.331 kcal
por ración

31% proteínas

33% lípidos

36% carbohidratos

Versión *Peso Perfecto*

529 kcal
por ración

802 kcal
menos

15% proteínas

13% lípidos

72% carbohidratos

PREPARACIÓN

- ▶ Poner una paella con el aceite a fuego fuerte. Cuando éste ya esté suficientemente caliente, añadir el pollo, el magro de cerdo y el conejo a trozos bien salpimentados. Removerlos hasta que empiecen a dorarse ligeramente.
- ▶ Después, añadir la judía verde y el tomate. Seguir removiéndolo todo hasta que quede bien sofrito.

- ▶ A continuación, añadir el pimentón e, inmediatamente, verter el agua para que no se quemé el pimentón.
- ▶ Posteriormente, añadir las alubias blancas y una pizca de pimienta negra en polvo.
- ▶ Dejar hervir todos estos ingredientes a fuego fuerte. Una vez cocidos, añadir el agua hirviendo y el arroz.

- ▶ Continuar la cocción durante unos 15 minutos, a fuego más lento.
- ▶ Una vez transcurrido ese tiempo, dejar reposar la paella durante unos minutos sobre un fuego sin llama, para que se chamusque, con objeto de que se caramelicé el arroz.
- ▶ Finalmente, añadir unas gotas de limón para que los granos queden sueltos.

Fortalece tu

LA MEMORIA ES LA CAPACIDAD MENTAL QUE TENEMOS LOS HUMANOS QUE NOS PERMITE REGISTRAR, CONSERVAR Y RECORDAR NUESTRAS EXPERIENCIAS (IMÁGENES, SENTIMIENTOS, VIVENCIAS...) PARA FORTALECERLA, SEA CUAL SEA TU EDAD, TOMA NOTA DE ESTOS BUENOS HÁBITOS Y AYÚDATE TAMBIÉN DE LA ALIMENTACIÓN.

TEXTO SANDRA UBÍA (DOCTORA EN MEDICINA) FOTOS AGENCIAS

Seguramente, más de una vez nos hemos cruzado con alguien a quien hemos reconocido fácilmente de cara pero somos del todo incapaces de recordar su nombre. En una serie de experimentos se ha visto que cuando reconocemos un rostro conocido intervienen tres zonas cerebrales diferentes que trabajan "en equipo." Según los científicos, si reconocemos a alguien por la calle pero no reconocemos quién es, es probable que lo hayamos visto en un ambiente diferente, como por ejemplo en el trabajo, en una tienda, etc. Y, si logramos recordar dónde vimos por primera vez a esta persona, es más que probable que podamos recordar su nombre.

La comprensión es uno de los pilares básicos sobre los que se sustenta esta capacidad

memoria

a cualquier edad

Factores como la **la alimentación, el estrés, la falta de sueño...** afectan a nuestra retentiva

BASES DE LA MEMORIA. Por mecanismos como éste, que denotan la profunda implicación de varias zonas neuronales en el funcionamiento de nuestra memoria, ésta es una de las funciones más complejas que posee el ser humano. Durante la edad infantil y la adolescencia es cuando se desarrolla nuestra memoria. Ya desde pequeños, los niños son estimulados mediante el juego para que aprendan y ejerciten su memoria. Cuando el niño es mayor y las materias de estudio son cada vez más complejas, es importante entender bien el temario, ya que si la nueva información se entiende, ésta se recordará más fácilmente. La comprensión es, por lo tanto, uno de los pilares básicos sobre los que se sustenta nuestra memoria. Además, en época de estudio, podemos mejorar nuestra memoria a base de esquemas, dibujos, resúmenes y reglas nemotécnicas. Existen ejercicios específicos que pueden mejorar las técnicas de estudio en los adolescentes, incluso libros o centros especializados para ejercitar la memoria y mejorar, así, el rendimiento escolar o universitario. Por otro lado, cabe destacar que sustancias como el alcohol

o las drogas en esta etapa influyen negativamente en la memorización de nuevos conceptos.

ETAPA DE ESPLENDOR. A los 20 y 30 años, décadas que se corresponden con la edad universitaria y el inicio de responsabilidades en la vida laboral, son épocas de esplendor de la memoria. Y es a partir de nuestra cuarta década de vida cuando se inicia una pérdida de memoria progresiva. De todas formas, y aunque a partir de los 40 años se empieza a perder memoria, ganamos en otras cualidades como vocabulario, comprensión.

DETERIORO NEURODEGENERATIVO. Nuestro deterioro neurodegenerativo se manifiesta inicialmente por pérdidas puntuales de memoria. De todas formas, existen ciertos factores como la alimentación o el nivel de estrés, la falta de horas de sueño o ejercicio físico, etc., pueden afectar negativamente a nuestra retentiva. Si una persona padece ansiedad e insomnio, su memoria se ve afectada. Por ello es muy importante mantener un estilo de vida saludable: la gimnasia practicada regularmente, así como el saber relajarse y

Técnicas y hábitos que mejoran la memoria

- 1 Técnica de la cadena.** Muy útil para recordar listas. Consiste en relacionar las palabras dentro de una "historia" o resumen inventado.
- 2 Acrónimos.** Utiliza acrónimos para recordar tareas, frases... Por ejemplo: visita importante al pediatra podría ser resumido por "VIP".
- 3 Correcto ambiente de trabajo y estudio.** El lugar donde estudias o trabajas debe tener orden, buena iluminación y estar lejos de distracciones audiovisuales (TV, radio...).
- 4 Ejercicio físico.** Cuando realizamos actividades físicas oxigenamos las células del cerebro. ○

respirar bien, son hábitos importantes también para "fortalecer" la memoria.

SÍNTOMAS GRAVES. En las personas mayores, al envejecer, ocurren ligeros cambios en la memoria; algunas veces estos cambios son imperceptibles, pero otras veces son preocupantes para ellos mismos y/o sus familiares. Si estos cambios no interfieren en nuestras actividades diarias ni en la calidad de vida, carecen de importancia. Pero, cuando la pérdida de memoria nos impide realizar nuestras tareas diarias, el problema debe ser estudiado por profesionales.

La mejor despensa para tu memoria



Cabe destacar que la pérdida de memoria (amnesia) no forma parte de un proceso de envejecimiento normal. Cuando se inicia una enfermedad tipo demencia, se produce una pérdida de las funciones intelectuales lo suficientemente importante para interferir con la actividad diaria de la persona. La memoria, el lenguaje y el conocimiento se ven tan alterados que ya no se pueden realizar las tareas diarias sin la ayuda de otras personas. Los primeros síntomas suelen ser olvidos de hechos recientes, necesidad de usar notas recordatorias, incapacidad de darse cuenta de que se está perdiendo la memoria, así como cambios de conducta (mayor irritabilidad, cólera...).

Una dieta saludable, rica en antioxidantes y aceite de oliva, disminuye los riesgos, así como ciertos ejercicios de memoria, razonamiento y velocidad de procesar. Por otro lado, participar en actividades de grupo y tener una vida social plena también combate el empeoramiento cognoscitivo. En general, un buen estado de salud (no fumar, realizar ejercicio, dormir bien...) y sobre todo minimizar los riesgos cardiovasculares (tratar la hipertensión, dieta baja en sal...) pueden retrasar el inicio de estas patologías. ■

Tipo de alimento	Composición	Acción principal
Frutos secos	Ácido fólico, vitamina B6	Potencian la memorización
Alimentos integrales	Ácidos grasos Omega 3 y 6, vitaminas B6 y E	Estimulan el cerebro
Pipas de girasol y calabaza	Tiamina, ácidos grasos Omega-3 y 6	Previenen enfermedades cardiovasculares y potencian la memoria
Frutas (especialmente arándanos)	Tiamina, niacina, vitaminas B6 y C, magnesio, potasio, fibra	Acción antioxidante
Pescado azul: atún, bonito, sardinas	Omega-3, calcio, hierro, fósforo, potasio, vitaminas A, D y B-12	Mejoran la capacidad de aprendizaje
Aguacate	Potasio, vitamina B, fibra	Aumenta el flujo sanguíneo al cerebro
Leche	Calcio, proteínas	Mejora el funcionamiento cerebral
Huevos	Vitamina B, lecitina, colina	Mejora la memoria



La pérdida de memoria puede **estabilizarse con complementos** que presenten en su composición **aminoácidos y complejos vitamínicos** que puedan ser absorbidos con facilidad



ALIMENTA TU MEMORIA

**EINSTEIN
LO HUBIERA
TOMADO**

- ✓ Matrícula de Honor
- ✓ Sacar un 10
- ✓ Ser líder

EMPIEZA YA A CUIDAR TU MEMORIA Y LA DE TU FAMILIA

Complemento alimenticio a base de aminoácidos esenciales, taurina, vitamina C, vitaminas del grupo B, tila y melisa. Consigue tu MEMPER en tu Naturhouse más cercano.



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

EJERCICIOS PARA Reducir caderas

¿SIEMPRE HAS SOÑADO CON TENER UNAS BONITAS CADERAS? ¿HACES DIETA Y EJERCICIO PERO NO ACABAS DE CONSEGUIR EL RESULTADO DESEADO? EN PESO PERFECTO TE DAMOS LAS CLAVES PARA QUE, CON EJERCICIOS ESPECÍFICOS, PUEDAS MODELAR TU SILUETA SEA CUAL SEA LA FORMA DE TUS CADERAS.

TEXTO DELIA G. DOMÉNEC FOTOS E ILUSTRACIONES AGENCIAS

Con o sin sobrepeso, la mayoría de veces la cadera parece ir por libre y no hacer caso de nuestros esfuerzos por afinarla o fortalecer esta zona. Lo primero que hay que saber es que la cadera tiene una función anatómica muy importante: soportar la parte superior del cuerpo. En el caso de las mujeres, a partir de la pubertad la cadera empieza a ensancharse para prepararse para futuros embarazos, de modo que las nalgas se convierten en un pequeño depósito de tejido adiposo que ayudará a la futura madre a soportar el aumento de peso por efecto de la gestación. Con el paso de los

años se pierde elasticidad en los tejidos y con el incremento de peso aumentan los depósitos de grasa. Si te has marcado como objetivo tener una bonita cadera, hay que seguir un orden: primero, cuidar nuestra alimentación y eliminar malos hábitos; segundo, hacer ejercicio específico. Además, puedes ayudarte con algún producto cosmético reductor o tratamiento no agresivo, como masajes o mesoterapia. Es muy importante no realizar ejercicios localizados antes de bajar la grasa de esas zonas, ya que el aumento de la musculatura ayudará a atrapar más las grasas. Empieza por cambiar tu dieta e

incorporar a tus rutinas una caminata diaria de 45 minutos a ritmo medio-alto. ¡No cuenta ir a ver tiendas!

LA DIETA, EL PRIMER PASO. Antes de ponerse a hacer ejercicios de tonificación muscular, hay que seguir un plan alimenticio que permita reducir al máximo las grasas acumuladas en la zona de las caderas y los glúteos. La razón es sencilla: si se trabaja intensamente la musculatura sin haber bajado de peso, el cuerpo se endurece, pero los kilos de más continúan estando en el mismo lugar. El resultado será un cuerpo firme, pero nunca delgado. Aquí tienes una lista básica de buenas formas alimenticias:

- 1 Bebe más de 2 litros diarios. Puede ser en forma de tisanas o infusiones de té rojo Pu-Erh...
- 2 Incluye en tu comida alimentos frescos, que sean ricos en antioxidantes, pues te ayudan a eliminar las toxinas de tu cuerpo. Come mucha fruta y verdura, y toma más pescado que carne.
- 3 Trata de hacer 5 comidas ligeras en grasa al día, de esta manera tendrás equilibrado tu metabolismo y nivel de azúcar en la sangre.
- 4 Disminuye el consumo de pan y bollería. Reemplaza la mantequilla por aceite.
- 5 Escribe en una libreta qué comes cada día: tomarás conciencia de tu dieta.
- 6 Incluye en tus comidas alimentos como el repollo, el brócoli, la coliflor, las espinacas, el calabacín... Te mantendrán con

EN EL GIMNASIO

En la mayoría de los centros existen rutinas para trabajar la zona de las caderas. Pero más allá de la oferta de actividades, dentro de la sala de máquinas también podemos conseguir buenos resultados. Un grupo de investigadores del Madonna Rehabilitation Hospital, de EEUU, ha hecho un estudio para ver qué tipo de máquinas endurecen más la zona de caderas y glúteos. Toma nota:

Máquina	% músculos activados
Cinta (trote)	48,9
Elíptico	32,6
Cinta (caminata)	24,3
Escalador	24
Bicicleta reclinada	6



Si trabajamos la musculatura antes de bajar la grasa, el cuerpo se endurece pero los kilos de más continuarán en el mismo lugar

el estómago lleno durante más tiempo y no sentirás hambre por un buen rato.

7 Incorpora alimentos amargos. Muchos alimentos de sabor amargo ayudan a depurar el sistema hepático. A eso se debe la fama del pomelo, la malva, el té oolong o verde y el mate como adelgazantes.

8 No te acuestes con el estómago vacío: un trozo de fruta o un yogur desnatado mantendrá bajos los niveles de azúcar mientras duermes y mejorarán la digestión matutina.

EL TRUCO: EJERCICIOS A MEDIDA.

Todo es posible. Sólo es cuestión de elegir ejercicios que trabajen una zona u otra. Sigue estas recomendaciones:

► **Si tu objetivo es reducir el tamaño de tus glúteos...** La intención, aquí, es hacer ejercicio aeróbico quema-grasas. Para ello, haz ejercicios con muchas repeticiones en las que haya poco descanso y nada de peso, para no desarrollarlos más.

► **Si quieres redondear los glúteos...** ¡A hacer sentadillas! También te interesa

EMPIEZA POR CAMBIAR TU DIETA E INCORPORA UNA CAMINATA DIARIA DE 45' A BUEN RITMO

hacer aquellos ejercicios en los que se produce una extensión de la pierna hacia atrás y de apertura o separación de las piernas del eje corporal, lo que contribuye también a estilizar la cadera.

► **Si buscas levantar los glúteos caídos...** Lo más efectivo es hacer peso muerto con las rodillas extendidas. Consiste en tomar una barra o pesas con los brazos estirados y volcar el torso hacia abajo. Al llegar al límite, volver a subir. Todos los ejercicios que flexionan la cadera en lugar de las rodillas son efectivos para tonificar la zona baja de los glúteos.

► **Si quieres modelar unas caderas anchas...** ¡A por la elíptica, la máquina aeróbica estrella de los gimnasios! De pie, se hacen deslizamientos hacia adelante y atrás con brazos y piernas. Los ejercicios de muchas repeticiones y poca carga afinan los glúteos sin desarrollarlos más.

► **Si tus glúteos son planos y quieres darles volumen...** Haz estocadas, un ejercicio en el que llevas una pierna hacia delante y bajas el cuerpo hasta que la rodilla del otro lado roce el suelo, y sentadillas con algunas pesas en las manos o una barra de peso sobre los hombros.

► **Si lo que quieres es aumentarlos...** Haz trabajo de fuerza en el que tonifiques tus músculos. Aquí, los ejercicios se caracterizan por movimientos de largo recorrido, realizados con lentitud, y en algunos casos con la carga de unas pesas de no más de 1 kg. Como requieren un esfuerzo superior, y dado que el músculo necesita recuperarse, es preciso hacer un pequeño descanso entre series. ■

PARA EMPEZAR CON BUEN PIE...

► **Nuevo podómetro Naturhouse.**

Este pequeño "ayudante" te será muy útil en tus paseos diarios. Calcula los pasos realizados, la distancia recorrida, las calorías quemadas... Solicítalo en tu centro Naturhouse más próximo (págs. 78 a 81).



TABLA DE EJERCICIOS

Te proponemos tres ejercicios que puedes realizar en casa y que te ayudarán a reducir las caderas a la vez que tonificas y fortaleces esta zona.



1. Trabajo de abductores.

Parada, con las piernas ligeramente juntas y sosteniendo el cuerpo con un brazo para no perder el equilibrio, levanta una pierna hacia su lateral lo más alto posible (sin forzar el movimiento).

Regresa a la posición inicial. Después de hacer 15 repeticiones con una pierna, hazlo ahora con la otra. Realiza cuatro series con cada pierna. ○

2. Sentadillas para definir.

Colócate de pie, con las piernas separadas el ancho de tus hombros, la espalda recta y con los glúteos dirigidos hacia atrás. Flexiona las rodillas, mientras inspiras, bajando la cadera hacia atrás como si te estuvieras sentando en un banco de poca altura. Vuelve a la posición inicial espirando. Repite 20 veces y haz cuatro series.

3. Para reducir tamaño.

Haz extensión de la cadera en el suelo o patada de glúteos. A cuatro patas y sobre el suelo, eleva una pierna como si dieras una cox, estirando la pierna completamente. Haz cuatro series de 10 repeticiones de cada pierna. ○

Terrina de jamón y queso

VALOR NUTRICIONAL POR PERSONA

350 kcal
 proteínas 23%
 lípidos 63%
 carbohidratos 14%



¿QUÉ SE NECESITA?

PARA 6 PERSONAS: ▶ 300 g de queso de variedad Afuega'l Pitu (o similar) ▶ 200 ml de nata líquida baja en grasa ▶ 100 g de jamón de York ▶ 4 rebanadas de pan de molde sin corteza ▶ 4 huevos ▶ cebollino fresco ▶ menta fresca ▶ sal

ASÍ SE HACE

- ▶ Verter en un vaso grande de batidora el queso troceado, la nata, los huevos, el pan de molde y un puñadito de sal. Triturar a velocidad alta hasta conseguir una masa homogénea. Cortar el jamón dulce en pequeños daditos y añadirlos.
- ▶ Engrasar un molde de terrina con mantequilla y forrarlo con papel vegetal. Verter la masa en el molde y cocer al baño maría en el horno, previamente calentado, durante unos 40 minutos a 180 °C.
- ▶ Antes de retirar la terrina del horno, comprobar el estado de la cocción, pinchando en el centro con un palillo de madera. Éste deberá salir seco.
- ▶ Dejar enfriar, desmoldar y espolvorear con cebollino y menta fresca. Esta terrina se puede servir fría o caliente.

Sopa de coliflor y salmón



VALOR NUTRICIONAL POR PERSONA

482 kcal
 proteínas 28%
 lípidos 50%
 carbohidratos 22%

¿QUÉ SE NECESITA?

PARA 4 PERSONAS: ▶ 1 coliflor ▶ 400 g de salmón fresco ▶ 200 g de salmón ahumado ▶ 250 g de patatas ▶ 1 cebolla ▶ 1 puerro ▶ 1 tallo de apio ▶ 50 g de mantequilla ▶ 1 ramita de hinojo ▶ sal ▶ pimienta

ASÍ SE HACE

- ▶ Lavar la coliflor y cortarla en ramitas. Lavar y retirar los filamentos gruesos del tallo de apio y la parte verde del puerro y picarlo todo. Picar la cebolla muy menuda.
- ▶ En una cazuela de fondo grueso, fundir la mantequilla. Agregar la cebolla, el puerro y el apio picados y rehogarlos a fuego suave hasta que se doren.
- ▶ Añadir las ramas de coliflor, cubrir con 1 l de agua y cocer a fuego medio unos 20'.
- ▶ Retirar del fuego y batir hasta obtener una sopa cremosa.
- ▶ Pelar las patatas y cortarlas en daditos. Cortar el salmón fresco en trozos regulares y el salmón ahumado en tiras finas.
- ▶ Llevar de nuevo la sopa a ebullición e introducir en ella los trozos de salmón y los dados de patata. Espolvorear con hinojo picado, salpimentar y continuar la cocción, a fuego suave, durante 10 minutos.
- ▶ Servir caliente con las tiras de salmón.



Picantones en escabeche



VALOR NUTRICIONAL POR PERSONA
 301 kcal
 proteínas 34%
 lípidos 46%
 carbohidratos 20%

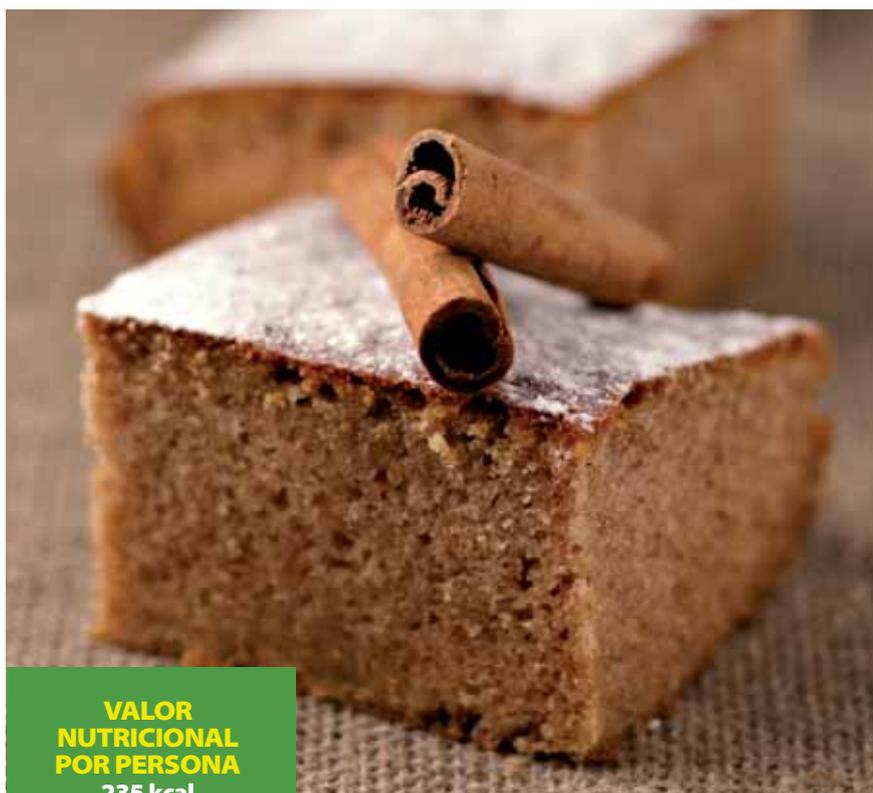
¿QUÉ SE NECESITA?

PARA 4 PERSONAS: ▶ 2 pollos ▶ 1 cebolla ▶ 1 puerro ▶ 1 zanahoria ▶ 4 dientes de ajo ▶ 1 cucharada de pimentón dulce ▶ 1 ramillete de hierbas (mejorana, laurel y tomillo) ▶ 50 ml de vinagre de Jerez ▶ 50 ml de Jerez seco ▶ 40 ml de aceite de oliva ▶ sal ▶ pimienta negra. Guarnición: ▶ 200 g de judías verdes ▶ 200 g de calabacín (parte verde) ▶ 200 g de zanahorias

ASÍ SE HACE

- ▶ Pica la cebolla, el puerro y la zanahoria y dóralas en una cazuela con 30 ml de aceite.
- ▶ Añade el pimentón, los ajos con piel, las hierbas, el vinagre, el jerez, el resto del aceite y los pollos partidos y salpimentados.
- ▶ Tapa la cazuela y cuece lentamente durante 30 minutos. Pasado este tiempo, destapa la cazuela y prosigue la cocción hasta que los pollos estén tiernos.
- ▶ Retira los pollos y colócalos en un recipiente hondo. Cúbrelos totalmente con la salsa de la cocción pasada por un pasapurés o un colador chino y déjalos en reposo durante 24 horas.
- ▶ Después de macerar, corta las verduras de la guarnición a tiras y hierva al vapor. Sírvelas junto al pollo cubierto de salsa.

Bizcocho de canela



VALOR NUTRICIONAL POR PERSONA
 235 kcal
 proteínas 10%
 lípidos 15%
 carbohidratos 75%

¿QUÉ SE NECESITA?

PARA 8 PORCIONES: ▶ 6 huevos ▶ 200 g de azúcar moreno ▶ 125 ml de agua ▶ 200 g de harina integral ▶ Ralladura de limón ▶ 1 cucharada de canela en polvo ▶ 1 pizca de sal ▶ 10 g de azúcar glas ▶ Mantequilla para engrasar el molde

ASÍ SE HACE

- ▶ Separar 4 claras de huevo y reservar.
- ▶ Batir enérgicamente las 4 yemas con los dos huevos restantes y el azúcar hasta conseguir una masa que empiece a blanquear. Removiendo constantemente, agregar el agua, la harina tamizada, la ralladura de limón y la canela en polvo.
- ▶ Montar las claras a punto de nieve con una pizca de sal e incorporarlas a la preparación anterior, despacio, realizando movimientos envolventes.
- ▶ Engrasar un molde con mantequilla y espolvorearlo con harina. Verter la preparación, introducirlo en el horno precalentado y cocerlo a temperatura media durante unos 35-40 minutos.
- ▶ Dejarlo enfriar, desmoldar y espolvorear con azúcar glas.



Libro de Recetas Primavera-Verano

NUEVO



Con este libro tendrás **consejos, trucos** y **más de 110 recetas de temporada**, adaptadas a tu medida, elaboradas por los Dietistas y Nutricionistas de Naturhouse.

¡ Buen Provecho !



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

Sólo
1,95€

www.naturhouse.com

De venta exclusiva en los centros **NATUR HOUSE**

la Avena

EL CEREAL QUE NO DEBE FALTAR EN TU DIETA



Es una gran aliada en dietas de adelgazamiento; aumenta la sensación de saciedad reduciendo la ansiedad y favorece la absorción de grasas



APORTA ENERGÍA, MEJORA EL TRÁNSITO DIGESTIVO, REDUCE LA ANSIEDAD, TIENE EFECTO SACIANTE, COMBATE LA HIPERTENSIÓN, REBAJA EL COLESTEROL, REFUERZA LOS TEJIDOS Y BENEFICIA LAS FUNCIONES NEUROLÓGICAS. ¿CÓMO SE EXPLICA QUE CON SEMEJANTE CURRÍCULUM LA AVENA NO OCUPE TODAVÍA UN LUGAR DE HONOR EN NUESTRA DIETA DIARIA? TEXTO AURORA CAMPANY FOTOS AGENCIAS

La tendencia actual que dicta la revaloración de los alimentos más tradicionales cargados de propiedades salutíferas para el organismo está empezando a recuperar el consumo de la avena como una de las gramíneas (cereales de grano, como el arroz o el maíz) que no debería faltar en una dieta equilibrada.

Si en general los cereales ocupan un lugar prioritario en la dieta saludable, según la estructura que dicta la pirámide nutricional, la avena debería liderar, probablemente junto al trigo, este grupo alimentario. Y es que este cereal, cuyo cultivo se remonta a 10.000 años de antigüedad, aunque anteriormente crecía salvaje en buena parte de Asia, se cultiva hoy principalmente en el norte del continente europeo, norte de los Estados Unidos y Canadá.

Aunque para nuestros mayores la avena es un grano utilizado básicamente como forraje para alimentar a los animales, hay sin embargo referencias muy antiguas de su consumo habitual por parte de diversos pueblos. A título de ejemplo podemos citar a Plinio, historiador romano del siglo I dC, quien apuntaba que "buena parte de la fortaleza de los pueblos germánicos se explica por los preparados a base de avena que solían tomar".

A pesar de este y otros ejemplos de su consumo en tiempos antiguos, lo cierto es que no fue hasta inicios del siglo XX cuando la inclusión en la alimentación de las personas de la avena empezó a generalizarse, impulsado por los movimientos naturistas que comenzaban a surgir en aquel momento.

BENEFICIOS ¿QUIÉN DA MÁS? La avena es, después del trigo, el cereal más proteico, con las bondades que su carga

ALIVIA LAS MOLESTIAS QUE PROVOCAN LAS ÚLCERAS, LAS GASTRITIS Y DEMÁS AFECCIONES DIGESTIVAS

de proteínas vegetales supone para la formación y el buen mantenimiento de huesos y tejidos corporales. Sus frutos son granos secos y ricos en almidón, un hidrato de carbono complejo que supone una excelente fuente de energía para nuestro cuerpo.

Y no sólo eso. Entre sus múltiples propiedades destacan también su riqueza en grasas insaturadas (casi el doble que el trigo) y en hidratos de carbono, y la importante presencia de fibra soluble e insoluble. Si la primera mejora el tránsito intestinal, la segunda ayuda a reducir el nivel de colesterol en sangre al dificultar que el organismo lo absorba durante la digestión.

Además, la fibra soluble de la avena también tiene la capacidad de absorción de otros componentes contaminantes presentes en los alimentos y que pueden llegar a ser una de las causas de la aparición de determinados tipos de cáncer, especialmente los relacionados con el sistema digestivo. Otra función destacable de la fibra bien conocida es su capacidad saciante, de ahí que la avena sea un aliado perfecto en dietas de adelgazamiento porque a la vez que aumentan la sensación de saciedad, reduce la ansiedad y la absorción de grasas.

DOSIS DE VITALIDAD. En cuanto a su aporte mineral, la avena es un cereal rico en hierro, calcio, zinc, sílice, yodo y fósforo. Precisamente la destacada presencia de calcio en su composición es lo que hace especialmente aconsejable el consumo



¿QUÉ CONTIENE LA AVENA?

Agua	8,2 g
Calorías	350 kcal
Grasa	6,9 g
Proteínas	15 g
Hidratos de carbono	60 g
Fibra	10 g
Potasio	429 mg
Sodio	2 mg
Fósforo	523 mg
Calcio	65 mg
Magnesio	11 mg
Hierro	5 mg
Zinc	3,9 mg
Vitamina B1	0,75 mg
Vitamina B2	0,13 mg
Vitamina B6	0,11 mg
Vitamina E	0,70 mg

(Composición aprox. de la avena/100 g)

de avena en la etapa de crecimiento, para reforzar la estructura ósea de los menores y asegurarse así el buen estado de su esqueleto en la edad madura. También resulta un excelente energizante en la infancia y la adolescencia, cuando la actividad física diaria demanda buenas dosis de vitalidad.

Por su aporte en hierro, su consumo es especialmente recomendable en casos de anemia, o en mujeres que presentan fuertes sangrados durante la menstruación, mientras que por su contenido en fósforo se aconseja su ingesta a mujeres embarazadas, dada la importante presencia de este mineral para asegurar la correcta formación de la estructura ósea del feto.

Las vitaminas del grupo B son la otra gran aportación de la avena. Destaca la presencia de vitamina del grupo B1, también conocida con tiamina, que favorece el buen funcionamiento del sistema nervioso. Es su presencia la que, junto al papel que desempeñan los hidratos de carbono (en forma básicamente de almidón y fructosa), permite afirmar que consumir avena es un buen modo de calmar los nervios y reducir la ansiedad.

Los cereales de avena con CLA Dietesse 3 son idóneos tanto para dietas de control de peso como para las que requieren un aporte extra de fibra.



Y TAMBIÉN... UNA BUENA ALIADA CONTRA EL COLESTEROL

► Un estudio realizado por el departamento de Nutrición de la Universidad de Columbia (Estados Unidos) apunta que el consumo de cereales de avena reduce hasta en un 5% los niveles de colesterol. La investigación, comandada por Wahida Karmally, directora del departamento de Nutrición de este centro universitario, abordó a hombres y mujeres de origen hispano, una comunidad especialmente afectada por el sobrepeso y el colesterol.

► Estas conclusiones se basan en los resultados de una investigación que consistió en someter a 152 hombres y mujeres, de edades comprendidas

entre los 30 y los 70 años, a una dieta que incluía la ingesta de 40 gramos de cereales dos veces al día durante 12 semanas. La mitad del grupo tomó cereales de avena y la otra mitad de maíz.

► Entre los que ingirieron cereales de avena los índices de colesterol se rebajaron, pasadas las 12 semanas, alrededor de un 5%. De ahí que los responsables del estudio recomienden empezar el día con un tazón de leche con copos de avena, un desayuno que, además, aporta la energía suficiente y activa el sistema neuronal gracias a su rico contenido en minerales y vitaminas. ○

EL SALVADO DE AVENA ES MUY SUAVE, POR LO QUE NO ALTERA EL GUSTO DE LOS ALIMENTOS A LOS QUE SE AÑADE

COPOS, SALVADO, HARINAS O LECHE.

Podemos encontrar la avena, como el resto de los cereales de grano, en multitud de presentaciones: copos de avena, salvado (que contiene la cáscara del grano y, por lo tanto, incrementa la presencia de fibra), harinas, agua de avena...

Tanto los copos como el salvado suelen tomarse mezclados con lácteos (leche o yogur) y generalmente en desayunos o meriendas, pero también pueden añadirse a ensaladas o caldos de verdura. Los copos de avena son uno de los ingredientes del muesli. A diferencia del salvado de trigo, de sabor fuerte, el salvado de avena es muy suave, por lo que no altera el gusto de los alimentos a los que se añade.

En la cocina, la harina de avena se emplea, como la de cualquier otro cereal, para preparar papillas, espesar cremas y salsas. La leche de avena, por su parte, se prepara a partir de avena integral. Es muy apropiada para personas que no toleran la lactosa de la leche de origen animal. Es muy digestiva, rica en azúcares de absorción lenta, fibras y vitamina B.

INCLUYE LA AVENA EN TU DIETA SI...

Siempre es aconsejable, pero el consumo de avena está especialmente indicado en aquellas personas que padecen algunas de las siguientes alteraciones:

► Padesces de alteraciones en el sistema nervioso. Lo tonifica y equilibra, por lo que se aconseja incluirla en la dieta si se padece de fatiga, astenia, insomnio, estrés...

► Tienes problemas digestivos. Algunos de sus componentes inciden positivamente sobre las mucosas del tracto intestinal. Su consumo alivia buena parte de las molestias que provocan las úlceras, las gastritis y, en general, las afecciones digestivas.

► Eres diabético. La fibra ayuda a mantener en la normalidad los índices de azúcares en sangre.

► Tienes riesgo de alteraciones cardiovasculares. Varios de sus componentes (las grasas insaturadas, la fibra, la lecitina...) ayudan a reducir la absorción de las grasas y, en consecuencia, el índice de colesterol en sangre. ■

DISFRUTA LA LÍNEA

dietesse-3



De venta en centros especializados

CUE

HA LLEGADO EL MOMENTO DE REMODELAR LA SILUETA PARA LLEGAR AL VERANO A GUSTO CON NUESTRA IMAGEN. TOCA REDUCIR, TONIFICAR, REAFIRMAR Y COMBATIR LA CELULITIS ALLÍ DONDE SE HAYA INSTALADO. AQUÍ TIENES LOS ÚLTIMOS TRATAMIENTOS MÉDICO-ESTÉTICOS, ASÍ COMO LAS MEJORES OPCIONES COSMÉTICAS PARA REDUCIR VOLUMEN.

TEXTO ROSA GIRONA FOTOS BIOTHERM / CLARINS / AGENCIAS

PIERNAS, NALGAS, Y MUSLOS

Carboxiterapia

► La carboxiterapia es un método no invasivo que consiste en la aplicación de dióxido de carbono por vía subcutánea mediante pequeñas infiltraciones en los tejidos afectados.

► Esta inyección de CO₂ produce en la circulación una mejora del intercambio gaseoso, restableciendo la microcirculación, aumentando la cantidad y velocidad del flujo sanguíneo y rompiendo el círculo vicioso que se produce en los tejidos.

► No presenta efectos secundarios, salvo un ligero y fugaz dolor en la zona de aplicación y un pequeño enrojecimiento que perdura unos minutos.

► Este novedoso tratamiento se suele complementar con Presoterapia, Velashape o LPG, con objeto de incrementar la difusión del dióxido de carbono a los tejidos adyacentes. ◻

*Los productos,
a base de algas
marinas ayudan
a reducir la piel de
naranja y el volumen
de las zonas
afectadas*

Con y sin celulitis

ABDOMEN Y BRAZOS

Velashape II

- ▶ Esta técnica se basa en la combinación de infrarrojos, radiofrecuencia, masaje de rodillos y vacumterapia.
- ▶ Consigue eliminar los centímetros de más y la celulitis acumulada. Desde la primera sesión, la grasa va desapareciendo de forma paulatina. En un solo mes se pueden reducir varios centímetros (de 4 a 6), dependiendo de cada caso.
- ▶ Funciona tanto en las capas más profundas como en el tejido más superficial de la piel, ofreciendo una reducción medible de grasa, en circunferencia y en celulitis. ☺

MENOS VOLUMEN

Envoltorio adelgazante intensivo

- ▶ Tratamiento más tradicional, pero efectivo, para desintoxicar y adelgazar. Está basado en una mezcla de hidrolizados de sustancias muy activas que drenan y desintoxican en profundidad.

- ▶ Este compuesto de aceites esenciales puros que estimulan y activan la circulación sanguínea como el hisopo, la salvia esclarea y la albahaca.

- ▶ El tratamiento se inicia con una exfoliación activada con algoterapia, masaje, aplicación de mascarilla y una envoltura de 20 minutos de duración.

- ▶ Con este tratamiento se consigue una pérdida significativa de volumen y mejora de la piel de naranja. ☺

GLÚTEOS MÁS FIRMES

Mesoterapia virtual + radiofrecuencia

- ▶ Tras exfoliar la piel, aquí se aplica un concentrado reafirmante muy potente a base de colágeno, elastina, cisteína, vitaminas B, B2 y B6 y coenzima Q10, que se introduce con mesoterapia virtual (sin agujas).

- ▶ Dependiendo del tipo de celulitis a tratar, se añade al concentrado un producto anticelulítico más específico.

- ▶ A continuación, se pasa por el glúteo la radiofrecuencia para activar los fibroblastos y que el organismo empiece a generar colágeno y reafirmar esta zona. El resultado es visible desde la 1ª sesión. ☺

PIERNAS, BUSTO Y ZONAS CRÍTICAS

Maderoterapia

- ▶ Este tratamiento reductor y reafirmante consiste en utilizar instrumentos de madera impregnados en aceites esenciales.

- ▶ Se realiza con uno o varios masajeadores de madera, cuyo objetivo es realizar un masaje subcutáneo, para descompactar, y drenante, para favorecer la eliminación de líquidos.

- ▶ Permite reducir la grasa localizada y eliminar la celulitis. Mejora la circulación sanguínea, regula la circulación linfática y favorece la oxigenación de los tejidos.

- ▶ El busto también es otro de los puntos clave de la maderoterapia. Los instrumentos de madera utilizados para los senos logran remover la grasa mal ubicada y drenarla a las áreas donde es requerida, moldeando y aumentando el volumen de los pechos.

- ▶ También se usa para reafirmar la piel de rostro y el cuello, así como papadas. ☺





Cuerpo en forma con cosmética activa

- 1. Crema reafirmante de Juvenat*.** Ejerce un efecto fortalecedor y reafirmante. Indicada para combatir la flacidez por pérdida de peso, después del embarazo, falta de ejercicio y envejecimiento (27 €).
- 2. Azúcar de naranja exfoliante de Delarom.** Exfolia y prepara la piel para mejorar los tratamientos posteriores (29,90 €).
- 3. Lift Minceur Anti-Capitons de Clarins.** Además de reducir visiblemente la celulitis instalada, refuerza la firmeza cutánea y la microcirculación (53,50 €).
- 4. Advanced Body Creator anti-cellulite, de Shiseido.** Concentrado corporal adelga-

- zante, anticelulítico y reafirmante. Quema la grasa y previene su acumulación (74 €).
- 5. Concentrado Thalgomince LC24, de Thalgo.** Ultraconcentrado que reduce el aspecto "piel de naranja" (54,30 €).
- 6. Sensai Cellular Perfomance Body Contour Concentrat, de Kanebo.** Su fórmula, con granos del paraíso y extracto de aguacate, previene la celulitis (126,75 €).
- 7. Celluli Eraser de Biotherm.** Tratamiento reductor antirreaparición de la celulitis. Previene el almacenamiento de las grasas y alisa la superficie cutánea (36,90 €).
- 8. Gel lipoactivo de Redunat*.** Elimina

- la grasa localizada de las zonas más rebeldes y deja la piel hidratada (19,65 €).
- 9. Body Sculpt Cellulite Cream, de Skeyndor.** Con una molécula que inhibe las células madre adiposas (61,90 €).
- 10. Crema anticelulítica de Redunat*.** Combate activamente la celulitis y reafirma la piel de abdomen, caderas, glúteos (14,75 €).
- 11. Crema reductora y anticelulítica de algas, de Algologie.** Elimina grasa e impurezas, reduciendo centímetros (34,80 €).
- 12. Frigialgues piernas cansadas efecto frío, de Algologie.** Aligera las piernas. Idónea para pesadez, varices... (20,80 €). ○

* VENTA EXCLUSIVA EN CENTROS NATURHOUSE

elimina la celulitis

“
La solución
reductora
para
tener
unas piernas
de infarto!”



REDUNAT GEL LIPOACTIVO REDUNAT CREMA ANTICELULÍTICA

Acción lipolítica / Acción anticelulítica

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



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

Santiago de Chile

Elegancia americana

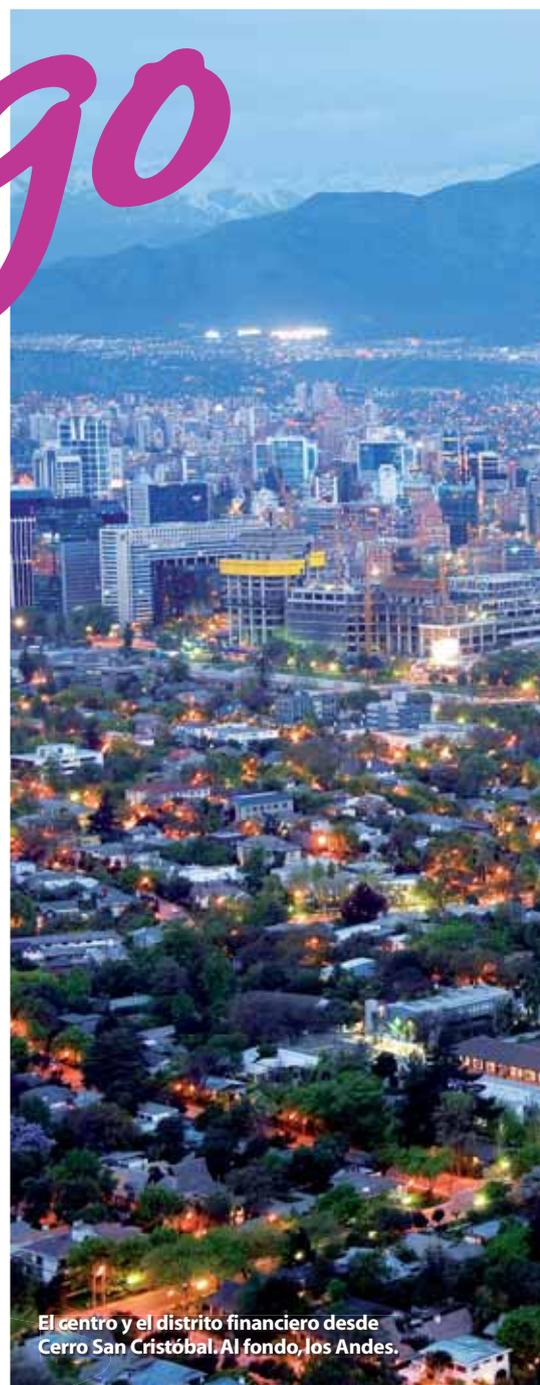
LA CAPITAL DEL "LARGO PÉTALO DE MAR, VINO Y NIEVE" – COMO EL POETA PABLO NERUDA DESCRIBIÓ A SU PAÍS – MIRA AL PACÍFICO Y A LOS ANDES DESDE SU COSMOPOLITISMO. DESCUBRE UNA SORPRENDENTE CIUDAD, A LA VEZ EUROPEA E INDÍGENA, CON MÚLTIPLES POSIBILIDADES. TEXTO I.C. GÓMEZ FOTOS AGENCIAS

Santiago de Chile es la quinta ciudad más grande de América del Sur y una de las más seguras. También es una urbe con una gran calidad de vida, muy apreciada por el mundo de los negocios. Y ofrece estampas de muchos tipos, desde los elegantes barrios a la europea hasta las calles en las que los carritos que venden empanadas nos recuerdan a sus pobladores originales.

A los santiaguinos les gusta lo aristocrático y el ocio refinado, de ahí sus teatros, centros culturales, palacetes y avenidas de resonancias francesas. Con todo, la noche de esta capital ofrece los mejores lugares para bailar, cenar y socializar en un entorno de cortesía y cordialidad. Du-

rante el día, nada mejor que organizar largos paseos por sus barrios y cerros más atractivos.

DE LO COLONIAL AL NEOCLASICISMO. El sector norteño de Santiago nos lleva a la Quinta Normal, un hermoso parque perfecto para los niños, que incluye una laguna y barcas con remos para los más románticos. A nuestro alcance quedan los museos de Historia Natural, el Ferroviario y el Artequín, aunque el lugar destacado en esta zona es sin duda el Mercado Central, la mejor plaza para probar pescado y marisco de toda la costa chilena. Es obligado sentarnos a degustar la langosta de la isla Robinson Crusoe, a



El centro y el distrito financiero desde Cerro San Cristóbal. Al fondo, los Andes.

Puesta de sol en Santiago de Chile. Una postal para enmarcar.



Más información:
Oficina de Turismo de Chile
Lagasca, 88-6°
28001 Madrid
Tel. 914 319 160
www.sernatur.cl

ES UNA CIUDAD DE BARRIOS QUE CONSERVAN SU PROPIA PERSONALIDAD. SUS HABITANTES ESTÁN ORGULLOSOS DE ESTAS SEÑAS DE IDENTIDAD

pesar de que los precios no sean precisamente populares.

Tras la degustación, podemos acercarnos al Centro Cultural Mapocho, hace años antigua estación de ferrocarril y hoy espacio para el teatro, la artesanía y las exposiciones. El nombre lo toma del río que cruza Santiago.

La siguiente zona del paseo nos traslada al *downtown*, donde se ubican 93 de los 174 centros patrimoniales de la capital. A pasos del Cerro Santa Lucía, visitaremos la iglesia de San Francisco, el edificio más antiguo de Santiago, que ha resistido tres grandes terremotos y que nos recuerda que Chile es un país sísmico que cuenta con infraestructuras adaptadas. Al

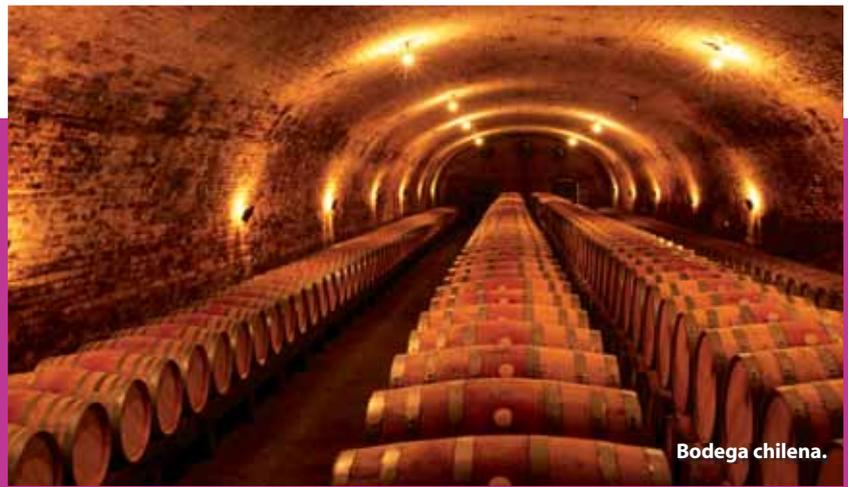
haber sido restaurado en diversas ocasiones, contiene una mezcla de estilos entre colonial y neoclásico. Al salir de la iglesia, en cuyo altar está la Virgen del Socorro, traída por el fundador de la ciudad, Pedro de Valdivia, podemos recorrer las sinuosas y estrechas calles del paseo peatonal del Barrio París-Londres, que se prolonga hasta la calle Alonso Ovalle. Conviene estar atentos a las bellas mansiones de los años 1920 y 1930 y a los locales y transeúntes para apreciar la bohemia que caracteriza a esta parte de Santiago. Al final, topamos con la imprescindible Biblioteca Nacional, de línea neoclásica francesa. Hay que hacer una visita a sus amplias salas de lectura.

Fuente de Neptuno en el Cerro Santa Lucía.

VINO, MAR Y MONTAÑA

► Chile es una región vinícola reconocida a nivel mundial, y en Santiago de Chile podemos degustar sus excelentes caldos, así como encontrar excelentes restaurantes de cocina internacional. Pero lo verdaderamente interesante es descubrir los platos típicos de esta zona. La unión de la cocina española y la mapuche han dado lugar a una cultura culinaria criolla que tiene sus grandes emblemas en el pescado y el marisco, las patatas, las carnes de gran calidad y, por supuesto, los vinos.

Destacamos en este sentido las empanadas rellenas de marisco (atención a la langosta) y las cazue-



Bodega chilena.

las y sopas de pescado, con corvina o congrio frito. Los más carnívoros se deleitarán con el asado, la carbonada (carne frita con verduras) o los exquisitos pasteles de choclo (con maíz tierno y pollo). En la mesa, para acompañar, tenemos una selección de caldos suaves o el aguardiente de uvas (pisco), o

zumos naturales variados. Para acabar los ágapes, también podemos optar por frutas tropicales o dulces de tradición española, llamados cariñosamente "con mano de monja", como los alfajores, so-paipillas, dulce de membrillo o la torta de milhojas. ○



El Mercado Central.



Catedral de Santiago de Chile.



La curiosa Casa Colorada.

BARRIOS LLENOS DE HISTORIA. Santiago es una urbe de barrios muy delimitados con caracteres propios. De la bohemia del de París-Londres pasamos al ocio de Bellavista y el Cerro de San Cristóbal. En Bellavista se concentra una oferta de restauración, salas de teatro, galerías de arte y tiendas de artesanía y lapislázuli –un recuerdo de calidad perfecto–, discotecas y pubs para todos los públicos. Pero en este barrio residencial también podemos disfrutar de una visita esencial: La Chascona, la casa del poeta Pablo Neruda, auténtica celebridad nacional.

El Cerro de San Cristóbal está presidido por una imagen de la Virgen de la Inmaculada que se divisa desde todo Santiago. Es un pulmón verde en el que podemos tomar el teleférico para ver la ciudad desde las alturas. Los otros barrios históricos del Gran Santiago son Brasil, Concha y Toro y Yungay. Brasil, cuyo eje es la avenida homónima, es un sector residencial elegante y cultural en el que priman los cafés, centros culturales y universitarios. Concha y Toro se distingue por sus calles cortas y estrechas que convergen en una plazuela

en la que divisamos varios estilos arquitectónicos y, sobre todo, un ambiente de artistas. Yungay tiene sus orígenes en el siglo XIX. Era el barrio predilecto de las clases pudientes, lo que se refleja en sus calles pavimentadas, el alumbrado y los tranvías. De esta zona, los lugares más simbólicos son el Teatro Novedades, la Peluquería Francesa y los Pasajes Patrimoniales.

Para terminar, un completo recorrido por Santiago, visitamos otras zonas elegantes. La avenida República, entre las avenidas Blanco Encalada y O'Higgins, encierra un barrio residencial engalanado por plataneros, jardines, farolas y casonas de principios del siglo XX. En la actua-

lidad, es un centro universitario de primer orden. Después, es interesante conocer el Palacio de la Moneda, la sede del gobierno, al que se puede acceder. Desde éste y en dirección a la Plaza de Armas, tenemos el Palacio de la Real Audiencia, donde se celebró la primera junta de gobierno del país, y el Museo Histórico Nacional, que exhibe lo mejor de cada período histórico de Chile. Acabaremos nuestro extenso paseo en la Alameda para ver la Universidad, la Casa Colorada, construcción colonial bien conservada, y el Museo de Arte Precolombino, que nos muestra la vida y costumbres antes de la llegada de los españoles a Chile. ■



MÁS DE 2.000 CENTROS NATURHOUSE EN EL MUNDO... Y TAMBIÉN EN SANTIAGO DE CHILE

► Santiago de Chile. Avenida Apoquindo 4400, local 178. Galería Subcentro. Tel 00.56.25.71.49.41. ○

MODA PARA ELLOS



Americana de lino
NUDIE JEANS
(275 €)



Pantalón
MASSIMO DUTTI
(49,95 €)



Gafas de sol
GUCCI
(200 €)

Deportiva-bota
LACOSTE
(89 €)



Camiseta
H&M
(14,95 €)

Camisa
LEE
(60 €)



A CUADROS.

Las camisas de cuadros grandes, en tonos muy contrastados, son el santo y seña de este look, el casual más utilizado por el actor Taylor Lautner, uno de los protagonistas de la saga *Crepúsculo*. Este look *country* es una apuesta segura con vaqueros oscuros o pantalones de tipo militar. Y, si usas una camiseta debajo, la camisa puede pasar a ser *trench*.



GAFAS DE SOL
DOLCE & GABBANA
(150 €)

DEPORTIVAS
VANS
(90 €)



COUNTRY STYLE



Borsalino
WWW.KIABI.COM
(6,99 €)

APUESTA EN NEGRO.

Haz como el popular actor Hugh Jackman (*Los Miserables*) y tendrás la garantía de no equivocarte. Él ha optado por un look total en negro, a juego con sus complementos, como un borsalino y gafas de sol. Una estética infalible tanto para el día como para la noche, a la que sumarás atractivo si decides mezclar tonos y contrastar texturas: lino, lana fría, detalles metálicos...

HUGH JACKMAN



Vaqueros
ZARA
(39,95 €)



TAYLOR LAUTNER

AIRES DE PRIMAVERA



LA NUEVA ESTACIÓN TRAE CONSIGO NUEVOS COLORES, TEJIDOS Y FORMAS. ESTA SELECCIÓN DE PRENDAS Y TENDENCIAS ESTÁ PENSADA PARA INYECTAR VITALIDAD Y ENERGÍA RENOVADAS A TUS LOOKS ¿LO MEJOR? ES APTA PARA TODO TIPO DE PRESUPUESTOS.

TEXTO REDACCIÓN FOTOS ARCHIVO

CARTERA ASOS (42 €)

SOMBRERO LEE (25 €)

JERSEY COMPTOIR DES COTONNIERS (65 €)



OLIVIA PALERMO



SARAH JESSICA PARKER



FALDA CORTEFIEL (59,99 €)



ZAPATOS DIESEL (134 €)



GAFAS DIESEL (134 €)



FALDA H&M (89 €)

AZUL Y BEIGE, UN DÚO INFALIBLE. El azul claro y el beige son dos tonos que combinan a la perfección en toda su amplia gama de matices. Sientan bien y siempre tienen la ventaja de rejuvenecer. Iconos de estilo como la actriz Sarah Jessica Parker (protagonista de *Sexo en Nueva York*) o la *it girl* Olivia Palermo lo saben y no dudan en recurrir a ellos cuando buscan un look urbano y elegante. Nuestro consejo: opta por faldas, cortas o largas, en beige, y apuesta por el color en las prendas superiores y accesorios. ○

ELEGANCIA URBANA



FULAR LEE (25 €)



BOLSO SUITEBLANCO (24,99 €)

CINTURÓN COMPTOIR DES COTONNIERS (75 €)





CAZADORA DE CUERO H&M (249 €)



CAZADORA MANGO (49,99 €)

MEZCLA Y ACIERTA

CAMISEROS CON CHAQUETA DE CUERO.

Una de las nuevas tendencias de temporada propone elegir vestidos claros y combinarlos con una chaqueta de cuero o cazadora tipo perfecto. Lo ideal es optar por prendas justo por encima de la rodilla, en tejidos claros o con algún sutil bordado o estampado floral. Recurren a esta tendencia *celebrities* como Alexa Chung o Dree Hemingway, ambas expertas en marcar qué y cómo se lleva. ¿Quieres darle un plus? Elige accesorios en tonos metalizados. ○



ALEXA CHUNG

DREE HEMINGWAY



BOLSO TOPSHOP (90 €)



VESTIDO PEDRO DEL HIERRO (159 €)



VESTIDO MATALAN (50 €)



FALDA NAF NAF (55 €)



ZAPATOS TOPSHOP (86,80 €)



CHAQUETA ZARA (49,95 €)



ANILLO KAREN HALLAM (65 €)



APRENDE A *entrenarlo*

QUIEN PIENSA EN POSITIVO ESTÁ EN EL BUEN CAMINO PARA VIVIR MEJOR. PODEMOS INTERCAMBIAR LO NEGATIVO POR LA CONFIANZA MEDIANTE LA RISA, LA RESPIRACIÓN Y SENCILLOS EJERCICIOS PARA REEDUCAR A LA MENTE PESIMISTA.

TEXTO I.C. GÓMEZ FOTOS AGENCIAS

Hellen Keller dijo que el optimismo era su fe, lo que la estimuló toda la vida, su fuente de esperanza y de confianza. Era sordomuda y, aun así, creó formas de comunicarse y fue una brillante universitaria, escritora y activista social. Parece ser que sabía aislar los pensamientos negativos, algo que la ciencia asocia con la mejora del sistema inmunitario y las óptimas conexiones neuronales: los optimistas se concentran más y mantienen a raya la ansiedad.

Y no, no es cuestión de suerte. Psicólogos de referencia como Martin Seligman y Daniel Goleman han investigado y demostrado que el positivismo no es innato, sino que se aprende. No se trata, además, de un duro aprendizaje sólo apto para ganadores. Como afirma el médico y experto en liderazgo Mario Alonso Puig, el triunfo en la vida se alcanza con el 20% de talento y el 80% de buena disposición: "Lo que el corazón quiere sentir, la mente se lo acaba mostrando".

EL PODER DEL 'SÍ'. Los grandes compañeros del optimismo son el entusiasmo, los objetivos, la imaginación, el amor, la salud, la alegría, el valor, la confianza, el perdón y la relajación, según *El poder del pensamiento positivo*, el gran best-seller sobre el tema del Dr. Peale. Tomando estas constantes como referencia, se suelen señalar diez claves para ser positivos y disfrutar del trabajo y de la vida personal.

► "Somos lo que pensamos". Ello significa que somos nosotros mismos quienes determinamos cómo pensamos. Nos ayudará visualizar el éxito antes que el fracaso, frecuentar a personas motivantes y no a las que nos coartan...

► Hay que aprender a establecer objetivos claros y realistas, sin excusas.

TEST: ¿VES EL VASO MEDIO LLENO O MEDIO VACÍO?

La Programación Neurolingüística (PNL) trabaja en nuestros esquemas mentales para hacernos ver que podemos convertir el pesimismo en pensamientos positivos.

1 Si me planteo un objetivo...

- a) Pido ayuda a otros
- b) Informo a la gente de que estoy cambiando
- c) No lo digo porque temo celos
- d) Se lo digo a todo el mundo

2 Si siento que me costará llegar a mi meta...

- a) Soy realista y replanteo ese objetivo
- b) Me aferro a la idea de que es difícil
- c) Abandono
- d) Me es indiferente actuar o dejarlo pasar

3 Cuando renuncio a una meta bastante difícil...

- a) Me siento culpable
- b) Me siento aliviado
- c) Analizo las posibilidades y sigo luchando con objetivos intermedios
- d) Me olvido porque no soy capaz y tengo que aceptarlo

4 Ante imprevistos y problemas...

- a) Sigo mi camino hacia lo que me he propuesto
- b) Pienso si merece la pena
- c) No pasa nada si paro y busco soluciones
- d) Son señal de que debo tirar la toalla

5 Alguien cercano opina que ese objetivo no te conviene...

- a) Es sólo una opinión ajena; yo tengo la mía
- b) Le doy vueltas
- c) Le hago caso
- d) Pido más opiniones

6 Todo va bien, aunque por razones ajenas a mí, tengo que dejarlo aparcado...

- a) Tenía que ser así
- b) Al menos lo he intentado
- c) Siempre igual. Soy gafe
- d) Tengo que pensar cómo resolverlo y seguir

PUNTUACIÓN

1 a)2 puntos b)3 c)1 d)4

2 a)4 puntos b)3 c)2 d)1

3 a)1 punto b)2 c)4 d)3

4 a)3 puntos b)2 c)4 d)1

5 a)3 puntos b)2 c)1 d)4

6 a)2 puntos b)3 c)1 d)4

De 7 a 14 puntos: Las cosas son mejor de lo que parecen si cambias tu punto de vista.

De 15 a 21 puntos: Ser positivo te ayuda a alcanzar tus objetivos, pero no hay nada malo en soñar.

De 22 a 28 puntos: Tu optimismo y perseverancia te ayudan en lo que persigues.

RSMO

- ▶ Debemos pasar a la acción, sin perdernos en analizar cada paso.
- ▶ Hay que interiorizar que el camino hacia el éxito es una carrera de resistencia y constancia, no un sprint.
- ▶ Aprender de nuestros errores y que éstos no nos minen la autoestima.
- ▶ Hay que dosificar nuestras energías.
- ▶ Debemos tener y fomentar ideas propias e innovar.
- ▶ Ganar seguridad mediante la formación. Cuando aprendemos, vemos más oportunidades y menos dificultades para poner en marcha lo que deseamos.
- ▶ Conviene fomentar la comunicación y la empatía con los demás.
- ▶ Debemos asumir las responsabilidades de nuestros actos y aprender a mantener nuestras promesas.

Todo ello resulta fundamental para estar en conexión con nuestros miedos y esperanzas, para saber reconducirlos y conocernos mejor.

BIENESTAR DESDE DENTRO. De hecho, sentirnos seguros es la grata consecuencia de controlar las ideas que apagan a nuestro espíritu optimista. En esa dirección, funcionan métodos como la risoterapia, la meditación guiada, la visualización y otras técnicas de tipo cognitivo habituales en la psicología práctica.





► Respirar profundamente y oxigenar cada rincón de nuestro cuerpo de forma progresiva es un ejercicio que relaja y ayuda a organizar los pensamientos. Actividades como el yoga o la meditación son disciplinas que prestan atención a respirar para liberar la mente y el cuerpo.

► Al serenarnos, podemos proyectar imágenes de lo que deseamos alcanzar, de manera consciente. Esta visualización es una disciplina que requiere constancia y que podemos practicar cada día durante unos minutos.

► También, de manera consciente, es muy recomendable plasmar nuestros pensamientos negativos sobre papel. Así evaluamos sus consecuencias y nos ayuda a darnos cuenta de que no son tan impor-

tantes como podemos creer. Podemos usar la "Técnica de las 5 Columnas", en la que describimos la situación, los pensamientos negativos, las consecuencias, los tipos de pensamientos posibles respecto a la situación y los pensamientos positivos. O el "Tríptico Positivo", con tres apartados para determinar pensamientos positivos, gracias por lo que tenemos y deseos que podemos cumplir. Por último, la "Lupa Mágica" equivale a hacer una lista de las pequeñas cosas que nos hacen felices.

De todas estas técnicas obtenemos un saludable aprendizaje que nos permite cambiar cualquier mal augurio, desesperanza o incapacidad negativa por ideas de fuerza y emoción optimistas para disfrutar del día a día. ■

TÉCNICAS COMO LA RISOTERAPIA, LA MEDITACIÓN GUIADA O LA VISUALIZACIÓN, HABITUALES EN LA PSICOLOGÍA PRÁCTICA, SIRVEN DE GRAN AYUDA

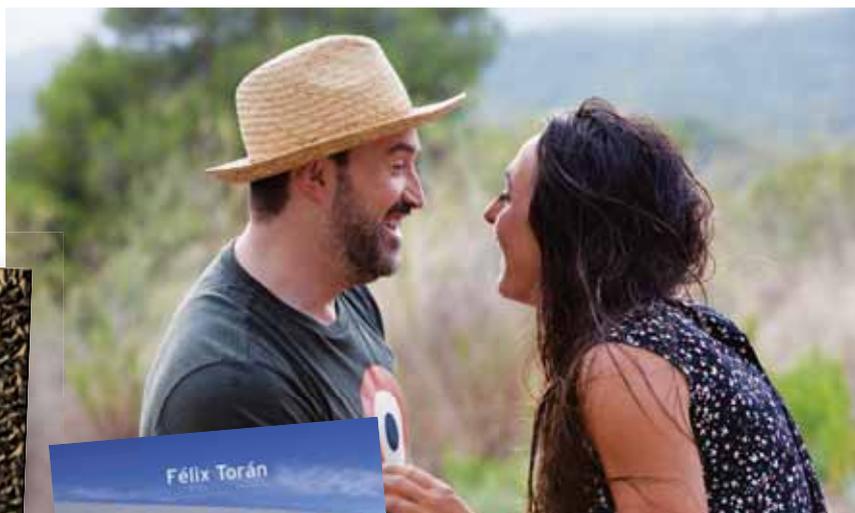
¡FUERA ANSIEDAD!

► Una técnica útil para un momento de máximo estrés, en el que la negatividad nos bloquea, puede ser "El Pensamiento Opuesto", citada por Robin Sharma en su libro *El monje que vendió su Ferrari*. Asumiendo que nuestra mente sólo piensa en una cosa a la vez, cuando aparezca algo negativo pensaremos exactamente lo contrario. Si piensas que vas a fallar, concéntrate en que vas a ganar. Eso sí, como cualquier gimnasia mental, es un proceso que necesita práctica. Cuando aprendamos a proyectar lo opuesto en positivo también detectaremos si infravaloramos o sobredimensionamos los temas, algo esencial para nuestra tranquilidad. ○



CINE

LA NUEVA CINTA DE ISABEL COIXET. Llega a las pantallas la última cinta de la directora española Isabel Coixet, *Ayer no termina nunca*. Interpretada por Javier Cámara y Candela Peña, la película narra el reencuentro de una pareja en la Barcelona de 2017, en un país todavía hundido y sumido en la crisis. Toda una particular visión sobre la realidad que de nuevo demuestra la gran sensibilidad y predilección de esta aclamada directora por los temas sociales. *Ayer no termina nunca*. Desde el 26 de abril.



ARTE

LOS PRIMEROS AÑOS DE PICASSO. El Museo Picasso de Málaga, ciudad natal del famoso pintor, organiza junto con el Museo Picasso de Barcelona una completa exposición con obras del primer periodo de Picasso. Exhibe un total de 55 trabajos del artista, 65 cuadros de otros pintores y hasta 95 documentos, fotos y escritos para ayudar a comprender sus inicios e inquietudes en aquella época. En la exposición se incluyen obras cedidas por coleccionistas privados, el Museo del Prado y otros museos internacionales.

Museo Picasso de Málaga.

Hasta el 9 de junio.



LIBRO

PARA APRENDER A GESTIONAR TU TIEMPO.

Un libro donde todo un experto, el Dr. Félix Torán, nos enseña a identificar “los ladrones de tiempo y energía” que proceden de nuestro entorno, pero también de nuestro interior... Una guía muy útil y práctica que enseña a saber lidiar y sacar más partido desde el punto de vista de la gestión del tiempo a todo nuestro trajín diario: interrupciones y reuniones improvisadas, múltiples papeleos, el desorden, el correo electrónico... *El tiempo en tus manos*.

Félix Torán. Ed. Luciérnaga (14,24 €).



MÚSICA

PRIMAVERA SOUND. Este festival barcelonés es una cita ineludible para los amantes del pop, el rock y las tendencias de música más actuales. Por los 8 escenarios del Parc del Fòrum desfilarán grupos como Blur (en la imagen), The Postal Service, The Jesus And Mary Chain, Nick Cave, Phoenix, My Bloody Valentine, Los Planetas... Del 22 al 26 de mayo. **Parc del Fòrum. Barcelona.**



ARTE

REDESCUBRIR A LICHTENSTEIN. La Tate Modern de Londres exhibe una retrospectiva de uno de los grandes artistas estadounidenses del siglo XX: Roy Lichtenstein. Una muestra que celebra el poder visual y el rigor intelectual de su obra, basada en tiras cómicas e imágenes de publicidad, y el color de sus puntos pintados a mano. **Tate Modern. Londres.** Hasta el 27 de mayo.





LOGRA EL EFECTO VIENTRE PLANO

Vivat Digest es un complemento de la dieta con una estudiada y completa combinación de principios activos. Papaya, piña, fructooligosacáridos e hinojo, entre otros componentes, contribuyen al equilibrio de la flora intestinal proporcionando bienestar digestivo y el tan deseado efecto vientre plano. **De venta exclusiva en centros Naturhouse. www.naturhouse.com**



Con piña y papaya = bienestar digestivo

LIBRO DE RECETAS DE PRIMAVERA 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, primavera-verano. Cuidate 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!

Teteras de inspiración oriental

Iberochina te trae las nuevas teteras Kafuh inspiradas en la tradición de la cultura oriental y auténticos iconos de la decoración zen. Elaboradas en hierro fundido, esta amplia colección incluye teteras de diferentes tamaños, colores y diseños, con un recubrimiento de brillante esmalte que se aplica para prevenir el malgaste del hierro y disfrutar así del auténtico sabor natural del té. Además, destacan por incorporar mallas de infusión de acero inoxidable, que permiten preparar el té suelto. **www.iberochina.com**



DIETESSE-3: EL DESAYUNO IDEAL PARA CONSERVAR LA LÍNEA



Fibra y vitaminas para comenzar el día con energía

Cereales Dietesse con CLA es un complemento ideal para el desayuno, ya que al ser salvado de avena y trigo aporta la fibra necesaria que el organismo necesita y ayuda a regular el tránsito intestinal y los niveles de colesterol y glucosa, además de tener un efecto saciante, que reduce la sensación de ansiedad y la tentación de picar entre horas. Los cereales están enriquecidos con CLA (ácido linoleico conjugado), que ayuda a reducir la grasa acumulada, aumentar la masa muscular y provocar un metabolismo más activo. También son fuente de vitaminas. Desayunar cada día Cereales Dietesse con CLA aporta la energía y los nutrientes necesarios para empezar el día con energía y optimismo. **De venta en centros especializados.**

Mantente en tu peso

Redunat Kalory es un excelente complemento alimenticio que nos sorprende con su novedosa formulación. El mango africano, el glo-comanano y el té verde ayudan a estimular tu organismo quemando calorías y regular el tránsito intestinal; y tienen acción antioxidante. Toma un sobre al día de Redunat Kalory. **De venta exclusiva en centros Naturhouse. www.naturhouse.com**



Mente activa

Memper es un complemento alimenticio natural formulado a base de aminoácidos esenciales, vitamina C, vitaminas del grupo B, tila y melisa. La equilibrada combinación de principios activos está aconsejada en épocas del año en que necesitamos una ayuda natural para combatir el estrés y mejorar nuestro rendimiento intelectual. **De venta exclusiva en centros Naturhouse.** www.naturhouse.com



Esta primavera, se llevan las ondas

Las hemos visto sobre la pasarela, en las alfombras rojas o por la calle: las ondas son el nuevo peinado de moda *made in Hollywood*. Con BaByliss Paris también están a tu alcance gracias al nuevo *styler Alisa & Riza ST270*, con el que podrás alisar y rizar con resultados profesionales; y con el nuevo cepillo de aire rotativo 800, que se adapta a melenas largas, medias y cortas secando y moldeando con total comodidad. www.babyliss.es



ENERKI: SUMA ENERGÍA A TU CUERPO... ¡NATURALMENTE!

Los cambios de estación, las rutinas, el trabajo, el hogar y, en general, el ritmo de vida acelerado que marca la sociedad actual consumen mucha energía vital y cada día son muchas las personas que se quejan de estar siempre cansadas. En estas situaciones es importante aportar a nuestra alimentación esos nutrientes que actúan positivamente sobre la vitalidad del organismo, como son las proteínas, las vitaminas y los minerales contenidos en la jalea real, el polen, el ginseng y el jengibre. Estos ingredientes se encuentran en Enerki, complemento alimenticio que nos ayuda a restaurar y mantener los niveles de los nutrientes esenciales, promoviendo el correcto funcionamiento del organismo. **De venta en los mejores establecimientos de Nutrición y Dietética.**



COMBATE LA CELULITIS

Con Redunat Crema y Redunat Gel Lipoactivo, di adiós a la celulitis y reafirma tu piel. Verás qué fantástica vas a estar este verano.

Redunat Crema. Ahora es el momento de actuar y frenar la celulitis con la Crema Anticelulítica Redunat. Por sus componentes, a base de algas marinas, actúa favoreciendo el metabolismo de las grasas. Ayuda a reducir la piel de naranja y el volumen en las zonas afectadas: abdomen, caderas, piernas y glúteos.

Redunat Gel Lipoactivo. A base de extracto de algas, hiedra y esencias de eucalipto, menta piperita y cinnamon, es de fácil aplicación y reduce la celulitis compacta y adiposidades localizadas. También ayuda a hidratar y alisar la piel de naranja. **De venta exclusiva en centros Naturhouse.** www.naturhouse.com



ACEITUNAS: ALIMENTO IDEAL

¿Cómo elaborar una merienda completamente mediterránea y con ingredientes sencillos, y que además aporte a los más pequeños de la casa nutrientes fundamentales? Por ejemplo, una manera divertida de que tomen vitamina E y ácido oleico es recurrir a las aceitunas de mesa a la hora de plantearles un aperitivo, tentempié o merienda saludable y sabrosa. Un aliño de aceitunas deshuesadas combina a la perfección con miel, chocolate, frutos secos, queso, jamón... ¿Más opciones? Aceitunas Gordal, torta del Casar y maíz tostado. Dulce, divertido y listo en cinco minutos. www.interaceituna.com



Son una fuente natural de vitamina E, de acción antioxidante



Hay un **NATURHOUSE** muy cerca de ti

ESPAÑA

ÁLAVA

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

ALBACETE

Albacete Octavio Cuartero, 43. T.967.50.88.44 • Rosario, 97. T.967.22.70.07 • S. Agustín, 10. T.967.21.49.77 • Los Baños, 34. T.967.24.27.10 • Tetuán, 2. T.967.50.84.71 • C.C. 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** 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** Principes de Asturias, 39. T.966.46.33.02 **Orihuela** Valencia, esq. c/ Limón, s/n. T.965.30.08.56 **San Juan** Av. La Rambla, 8. T.966.37.18.00 **San Vicente del Raspeig** Ancha de Castelar, 36. T.965.66.19.59 **Torrevieja** Ramón Gallud, 101. T.965.70.74.70 **Villajoyosa** Ciutat de Valencia, 29. T.965.89.05.81

ALMERÍA

Aguadulce-Roquetas de Mar Av. Carlos III, 290. T.950.34.84.45 **Almería** Ctra. Nijar-Los Molinos, 278. T.950.22.99.11 • Av. Cabo de Gata, 86. T.950.26.89.07 • Padre Méndez, 50. T.950.25.37.49 • Azara, 7. T.950.23.04.79 • Av. de la Estación, 7. 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

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

BALEARES

MALLORCA Ciutat Santa Ponça-Calvià Av. Rey Jaime I, 109.

T.971.13.41.30 **Coll d'en Rabassa** Illes Pitiuses, 7. T.971.26.07.15 **El Arenal-Llucmajor** Formentera, 4 A. T.971.44.01.51 **Felanitx** Costa de Sa Plaça, 10. T.971.82.75.94 **Inca** Pl. Sa Quartera, 6. T.971.50.47.19 **Llucmajor** St.Miquel, 13. T.971.66.28.80 **Manacor** Ronda Institut, 38. T.971.83.48.99 **Pont d'Inca - Marratxí** La Cabana, 83. T.971.42.20.72 **Palma de Mallorca** 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** Deià, 6. T.971.35.49.52 **IBIZA** **Ibiza** Carlos III, 28 F bajos. T.971.19.97.86 • Av. España, 62. T.971.39.34.35 **Santa Eulalia** del Río Mariano Riquer Wallis, s/n. T.971.80.70.74

BARCELONA

Badalona Av. Marqués S. Mori, 94-96. T.93.383.35.15 • Soledad, 12. T.93.464.49.83 **Barberá 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 • Paseo Fabra i Puig, 437, bajos 4º. T.93.427.17.56 • Navas de Tolosa, 361. T.93.243.19.48 • Puigcerdá, 239. T.93.278.26.48 • Av. Mistral, 17. T.93.423.40.73 • Bigai, 3. T.93.211.52.30 • 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 • 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/ Aragón. 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 • Diputació, 341 local 2. T.93.487.35.01 • Pujades, 13. T.93.528.87.94 • Dante Alighieri, 45, local 1. T.93.566.83.65 **Berga** Dels Àngels, 8. T.93.822.14.22 **Cardedeu** Doctor Klein, 47, esq. c/ Montseny. T.93.846.98.69 **Castell de 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 • Cristòbal Llargues, 14. T.93.375.02.40 **El Prat de Llobregat** Av. Virgen de Montserrat, 200. T.93.370.18.16 • Crta. De la Marina, 28. T.93.379.50.96 **Espugues de Llobregat** Dr. Manuel Riera, 37. T.93.371.02.49 **Esparraguera** ST.Antoni, 48. T.93.708.01.87 **Gavà** Diagonal, 2. T.93.662.00.55 **Granollers** Roger de Flor, 93. T.93.879.00.67 **Hospitalet de Llobregat** 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 II, 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** Del Mar, 28. 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 Verdagué, 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 **Ripollet** 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 **Sant Andreu de la Barca** Cataluña, 22. T.93.682.09.78 **Sant Boi de Llobregat** Víctor Balaguer, 55. T.93.630.84.09 • Ronda S. Ramón, 93-95. T.93.630.90.28 **Sant Celoni** Ctra. Vella, 13. T.93.867.26.64 **Sant Cugat del Vallès** Av. Lluís Companys, 40. T.93.675.65.95 • Josefina Mascareñas, 17. T.93.587.81.11 **Sant Feliu de Llobregat** Ctra. Laureà Miró, 167. T.93.685.46.74 **Sant Joan Despí** Bon Viatge, 17A. T.93.002.67.85 **Sant Pere de Ribes** Av. Mas d'en Serra, 22. T.93.816.59.90 **Sant Quirze del Vallès** Dolors 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 • 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 Antonio y Manuel Cebas, 2. T.947.51.34.48 **Burgos** S. Lesmes, 10. T.947.27.98.74 • 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 **Arcos** de la Frontera Algodonales, s/n. T.956.70.03.23 **Barbate** Ancha, 74. T.956.43.04.16 **Cádiz** Dr. Gómez Plana, L 18. T.956.26.66.16 • José del Toro, 17. T.956.22.76.29 • Pza. Bécquer, 4. T.956.27.05.13 **Chiclana de la Frontera** Álamo, 21. T.956.53.18.07 **Chipiona** Víctor Pradera, 45. T.956.37.19.45 **Conil de la Frontera** Catadores, L11, Ed. La Bodega. T.956.44.28.35 **Jerez de la Frontera** Av. Puerta del Sur. T.956.14.21.92 • Av. Descartes, Urb. Jardín del Inglés, Bl. 3. T.956.34.59.14 • Corredera, 30. T.956.16.86.51 • Urb. Parque Atlántico. Av. del Mar, 12, Loc. 1-C T.956.33.22.16 • Urb. Torres de Córdoba, c/ Isabelita 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 **Ubrique** Clara Campoamor, 2. T.956.46.28.24

CANARIAS

FUERTEVENTURA Morro Jable-Pájara Nasas, 3. T.665.69.77.07 **Puerto del Rosario** Isla de la Graciosa, 3. T.928.34.47.96 **GRAN CANARIA** Arucas Poeta Pedro Lezcano. Loc.L. T.928.62.26.39 **El Tablero (Maspalomas)** Manuel Pestana Quintana, s/n. T.928.77.49.64 **Galdar** Drago, 39. T.928.89.58.66 **Las Palmas de Gran Canaria** Buenos Aires, 7. T.928.36.48.49 • 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 • Párroco 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 Pimentia, 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. Gal. 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 Temait 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, 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. Gal. Del Norte, 31, La Estación. T.922.56.11.54

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.

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

Más información
www.naturhouse.com

T.964.24.20.07 • Pza. Clavé, 3. T.964.20.97.18 • 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** Nueva, 8. T.926.51.59.49 **Valdepeñas** Castellanos, 2. T.926.32.38.27

CÓRDOBA

Baena Llano del Rincón, 3. T.957.69.08.10 **Córdoba** Av. Conchiñas, 18. 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** Corredera, 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

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 Ponteijos, 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 • Gal. Pardiñas, 29. T.981.93.52.82

CUENCA

Cuenca Diego Jiménez, 1. T.969.23.70.14 **Tarancón** Dr. Morcillo Rubio C.C. Oasis, s/n. T.969.13.75.00

GIRONA

Blanes Jaume Ferrer, 2. T.972.35.83.01 **Banyoles** Mercadal, 10. T.972.57.44.56 **Figueres** ST.Pau, 15. T.972.50.51.35 **Girona** Riu Güell, 25. T.972.41.48.63 • Francesc Ciurana, 21. T.972.41.16.45 **Lloret de Mar** Av. Vidreras, 101-103. T.972.36.40.21 **Olot** Pl. Major, 5. T.972.26.98.08 **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 Tena Sicilia, s/n. T.958.66.48.59 **La Zubia** Federico García Lorca, 5. T.958.89.22.38 **Loja** Juan XXIII, 4. T.958.32.26.92 **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** Miguel Fluiters, 23. T.949.21.63.51 • Padre Taberner, 21. T.949.21.44.63

GUIPÚZCOA

Azpeitia José Arretxe, 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 Ispizúa, 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 **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, conf. Av. Adoratrices- 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 Gal. Ricardos, 53. T.974.31.07.09 **Huesca** Juan XXIII, 9 bis. T.974.21.02.49 **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 **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, 2. 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. Nocedo, 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 • Alcalde Porqueres, 37. T.973.22.57.33 • Dra. Castells, 17. T.973.20.16.13 **Mollerussa** Ferrer i Busquets, 65. T.973.60.31.81 **Tàrraga** T. Pelegrí, 31. T.973.31.16.20

LUGO

Lugo 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 Valdeaviva, 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 **Arganda del Rey** Juan de la Cierva, 22. T.91.870.46.34 **Boadilla del Monte** Siglo XXI, 10, local 14. T.91.633.91.30 **Carabanchel** Alto Pl. Emperatriz, 12. T.91.511.21.47 **Ciempozuelos** Capitán Antonio de Oro Pulido, 8. T.91.809.28.21 **Colmenar Viejo** Real, 13. T.91.846.72.35 **Collado Villalba** Ruiz de Alarcón, 6, local 5. T.91.849.34.40 **Fuenlabrada** Los Ángeles, 10. T.91.690.23.80 • Zamora, 13. T.91.606.62.25 • Grecia, 28. T.91.608.00.11 • Irlanda, 2. T.91.607.45.14 **Getafe** Toledo, 28. T.91.683.39.68 • Av. España, 13. T.91.683.31.87 **Humanes** Vicente Alexandre, 2. T.91.498.28.45 **Las Rozas** Av. Comunidad de Madrid, 37, C.C. Burgocentro I. T.91.710.35.00 **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 • Jazmín, 16. T.91.383.24.41 • Pedro Laborde, 48. T.91.777.53.78 • Esteban Mora, 47. T.91.326.73.91 • Gran Vía Hortaleza, 92. T.91.382.47.26 • La del Manojero de Rosas, 77. T.91.318.00.84 • Bulevar 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 • Sangenjo, 29. T.91.378.50.15 • Hacienda de Pavones, 233, loc.3. T.91.772.39.60 • Guadalajara, 2, C.C. Las Rosas (San Blas). T.91.760.04.22 • Gral. Álvarez de Castro, 4. T.91.445.14.67 • P. Federico García Lorca, 20. T.91.332.92.58 • Corregidor Alonso de Tobar, 8. T.91.328.41.01 • Av. Oporto, 65. T.91.469.53.43 • Antonio López, 59. T.91.469.06.91 • 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 • Ponzano, 64. T.91.220.33.33 • Valderribas, 25. T.91.501.96.72 • Alcalde Sainz de Baranda, 34 local 1. 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, 57. 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 • Condesa Vega del Pozo, 7 (Vicalvaro). 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 Silvela, 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 • Libertad, 47. T.91.647.60.60 **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, 4, bajos. T.91.352.09.42/ 91.351.97.13 **Rivas Vaciamadrid** Aloe, 14, C.C. Sta. Mónica. T.91.485.38.43 **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.91.653.32.29 **Torrejón de Ardoz** Medinelli, 1. 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 Merezillas, 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 Jazmines. 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 Abdalajís, 23. T.952.32.18.39 • Av. Juan Sebastián Elcano, 150. T.952.29.48.42 • Haendel, 3. T.952.24.40.26 • Armengual de la Mota, 30. T.952.39.21.39 • Andrómeda, 14 (El Cónsul). T.951.93.14.20 • La Hoz, 1. T.952.32.23.09 **Marbella** Av. Gral. López Domínguez, 20. T.952.85.73.54 • Av. Miguel Cano, 6, C. C. Marbella. T.952.82.05.39 **Rincón de la Victoria** Av. del Mediterráneo, 131, F. T.952.97.87.54 **Ronda** Cruz Verde, 32. T.952.18.70.49 **San Pedro de Alcántara** Av. Oriental, 12. T.952.78.10.51 **Torre del Mar** S. Martín, 17. T.952.54.34.45 **Torremolinos** Avd. Europa, 31. T.952.05.12.31 **Vélez-Málaga** Canalejas, 32. Ed. 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 **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 **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** Tafalla, 28. T.948.23.34.13 • Monasterio Urdax, 43 esq. c/ Oliva. T.948.25.40.20 **Sarriguren** Bárdenas 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

Guardo Mayor, 6. T.979.85.08.22 **Palencia** Juan de Castilla, 5. T.979.74.10.09 • Valverde, 1. T.979.10.21.25 • Av. de Santander, 32. T.979.11.19.42

PONTEVEDRA

Cangas Real, 39. T.986.30.44.49 **La Estrada** Calvo Sotelo, 39-40. T.986.57.03.90 **Marín** Augusto Miranda, 6. T.886.21.47.06 **Nigrán** Av. Val Miñor, 5 bis. T.986.36.56.27 **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 • Camelias, 46. T.986.48.32.49 • Av. Emilio Martínez Garrido, 65. T.986.91.79.71 **Vilagarcía 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 **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 **Montequinto-Dos Hermanas** Av. Europa, 3 bis, Ed. Paraíso. T.955.69.05.25 **Morón de la Frontera** Pozo Nuevo, 17. T.954.85.13.23 **Pilas** Av. Pío XII, 5. T.954.75.17.30 **Puebla del Río** Palmer, 6. T.955.77.23.69 **San José de la Rinconada** Madrid, 105. T.955.79.07.12 **Sanlúcar La Mayor** Juan Carlos I, 21. (Ed. Alhambra). T.955.70.38.10 **Sevilla** León XIII, 32. T.954.43.53.17 • Elda, 7. Parque Alcosa. T.954.52.19.39 • 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 • 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 **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** Vía Augusta, 2. T.977.38.89.37 **Tarragona** Pere Martell, 36. T.977.11.06.11 • López Pelaez, 24. T.977.23.15.25 **Tortosa** De la Sang, 7. T.977.44.17.87 **Vendrell** Plaza Vella, 7. T.977.15.51.09

TERUEL

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** Curtidores, 12. T.96.240.59.42 **Benetuser** Av. Camí Nou, 71. T.96.375.97.16 **Burjasot** Ctra. de Liria, 78. T.96.364.11.49 **Catarroja** Av. Rambleta, 39. T.96.127.43.35 **Gandía** Pº Germanías, 63. T.96.296.12.90 **La Pobla de Vallbona** Poeta Llorente, 142, Ed. Ícaro II. T.96.276.34.30 **Llíria** Pl. Major, 62. T.96.279.23.10 **Manises** Masia de la Cova, 38. T.96.154.79.77 **Massamagrell** Valencia, 20. T.96.144.21.31 **Meliana** Industria, 4. T.96.149.99.58 **Mislata** Av. Gregorio Gae, 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** San Rafael, 48. 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 • Héroes Virgen de la Cabeza, 56. T.96.317.08.02 • Guillem Sorolla, 29. T.96.391.13.22 • Chiva, 33. T.96.329.37.21 • Av.Campanar, 8. T.96.347.64.81 • Ingeniero

Joaquín Benlloch, 18. T.96.395.40.98 • Escultor Piquer, 6. T.96.205.61.24 • Sta. Amalia , 2, local 36 CC Ed Torres del Turia. T.96.339.13.85 • Sueca, 73. T.96.344.92.32 • Quart, 117. T.96.385.12.83 **Xàtiva** Camí de Dos Molins, 12. T.96.228.07.02

VALLADOLID

Arroyo de la Encamienda Picones, 7. T.983.10.09.79 **La Cistèrniga** González Silva, 16. T.983.40.38.94 **Laguna de Duero** Av. Madrid, 44. T.983.54.30.80 **Medina del Campo** Maldonado, 5. T.983.83.76.83 **Valladolíd** Tudela, 2. T.983.30.02.79 • Vino de Cigales, 2. T.983.18.20.07 • Amadeo Arias, 7. T.983.18.96.40 • Torrecilla, 17. T.983.26.48.02 • 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** 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 • Elezarbarri, 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 **Gernika-Lumo** Don Tello, 32. T.94.625.32.05 **Getxo** Algortako Etorbidea, 67. T.94.491.02.27 • Amistad, 4, Las Arenas. T.94.480.08.36 **Lejona** Barrio Elexalde, 26. T.94.607.24.22 **Munguía** Butroi, 13. T.94.674.13.68 **Portugalete** Gregorio Uzuquiano, 16. T.94.493.43.77 **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** Plaza Zaragoza, 2. T.976.78.74.29 **Zaragoza** 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 • Sobrarbe, 47-49. T.976.51.98.97 • Pedro Alfonso, 4. T.976.33.47.70 • Leopoldo Romeo, 11. T.976.41.35.54 • Pº Teruel, 19-21. T.976.22.45.05 • Marcelino Unceta, 6. T.976.33.84.05 • Tomás Bretón, 50 bajo. T.976.56.24.35

INFORMACIÓN CENTROS NATURHOUSE EN OTROS PAÍSES

ALEMANIA

Breisach am Rhein Halbmondstrasse, 2. T.00.49.76.67.83.31.38 **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 **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 **Saraffovo-Burgas** Spa hotel Atlantis, 58 Angel Dimitrov str. T.00.35.98.88.62.23.55 **Sofia** 104 Alexander Stambolisky Boulevard. T.00.35.92.98.14.533 • Plaza Raiko Daskalov 1 T.00.35.98.98.35.37.74

CANADÁ

T.00.34.93.448.65.02

CHILE

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

CROACIA

Zadar City Galleria Zadar, Murvička, 1. T.00.38.52.33.16.186 **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 Harborough (Leicestershire)** 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 B, N7, Avenue des Fares T.00.212.52.88.25.276 **Casablanca** 103, Rue Montaigne, Magasin 5, Val Fleuri T.00.212.05.22.99.38.78 • 41, rue Imam El Aloussi (Quartier Bourgogne). T.00.212.05.22.48.63.69 **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 **Tetuán 1**, Avenue Medefal Afailal-Bab El Okla. T.00.212.05.39.99.10.32

MÉXICO

Atizapán de Zaragoza (Estado de México) Av. Jinetes, 203, Col. Fracc. Arboledas T.00.52.53.70.31.10 **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 (Floresca n. 70, A-Col. Juárez) T.00.52.25.87.09.54 **Cuautitlán (Estado de México)** (Perinorte) 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.00.52.52.47.30.59 **Iztapalapa (D. F.)** (Plaza Oriente) Canal de Tezontle, 1520 A, loc. 2033 L 31, Col. Dr. Alfonso Ortiz Tirado. T.00.52.56.00.18.93 • (Comercial La Viga) Calzada de La Viga, 1381, loc. 15, Col. Retoño. T.00.52.56.33.73.73 **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. **Naucalpán (Estado de México)** (San Mateo) Av. López Mateos, 201, loc. 5, Col. Santa Cruz Acatlán. T.00.52.53.60.40.62 **Pachuca (Hidalgo)** (Pachuca) Boulevard Luis Donaldo Colosio s/n, loc. S-05, Ctra. México-Tampico Exhacienda de Coscotitlán, municipio de Pachuca de Soto. T.00.52.17.71.71.97.188 **Puebla (C. C.)** Chedraui Cruz del Sur) Avenida Forjadores de Puebla, 10.009, loc. 10, Col. Cuatlanzingo. T.00.52.12.22.22.69.090 **Querétaro** Centro Comercial Central Park. Boulevard Bernardo Quintana Sur No. 3850, local A y B Col. Centro Sur **Tlalneantla (Estado de México)** (Mega Arboledas) Av. Gustavo Baz, 4.001, loc. L 015, Col. Industrial Tlalneantla. T.00.52.53.90.80.43 • (Chedraui Mundo E) Blvd. Manuel Ávila Camacho, 1.007, loc. 4, Col. San Lucas Tepetlaco. T.00.52.53.65.31.06 • Centro Comercial Satellite. Circuito Cirujanos s/n, Satellite **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) 5a Norte Poniente, 2.650, loc. E-02, Col. Las Brisas. T.00.52.19.61.12.50.362 • (Naturhouse Tuxtla) Boulevard Belisario Domínguez, 1.691, Col. Teran. T.00.52.19.61.61.53.567 **Venustiano Carranza (D. F.)** (Chedraui Ánfora) Ánfora, 71, loc. 25, Col. Madero. T.00.52.57.02.42.77 **Villahermosa (Tabasco)** (Pza. Tabasco, 2.000) Av. Ruiz Cortínez Esq. Periférico Plaza Carrizal (antes Carrefour loc. 17). T.00.52.19.93.31.14.505 **Xalapa (Veracruz)** (Pza. Ánimas) Av. Lázaro Cárdenas esq. Paseo de Las Palmas, 1, loc. 137, Fracc. Las Ánimas. T.00.52.12.28.81.28.759

PANAMÁ

T.00.507.667.50.506

PERÚ

Lima (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

T.00.42.02.73.13.26.14

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

REPÚBLICA DE MAURICIO

T.00.23.04.65.35.55

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

T.00.42.02.73.13.26.14

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

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 • Str. Mihai Eminescu, nr 22, parter. T.00.40.74.93.74.221 **Bacau** Str. Mihai Viteazu, 1. T.00.40.07.57.75.43.60 **Baia Mare** B-Dul Independenti Bl 16 Ap6. T.00.40.74.71.55.207 **Bistrita** Str. Eroilor, 5. T.00.40.75.69.84.374 **Brasov** Str. Carpatilor, 4 A, scara B. T.00.40.26.83.10.245 **Bucarest** Boulevard Nicolae Titulescu, 39, sector 1. T.00.40.21.31.16.700 • Str. Calea Mosilor, 260, Bl6. T.00.40.074.10.72.932 • Str. Sos. Mihai Bravu, nr 194, bl. 203, parter unitatea 32. T.00.40.31.43.82.088 • 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.00.40.74.11.79.050 • Str. Andrei Saguna nr 28. T.00.40.74.47.57.741 **Craiova (Dolj)** Str. Paringului nr 98 B. T.00.40.25.14.12.266 **Constanta** Str. Aurel Vlaicu nr 220, Maritimo 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 Str. Sf Lazar, nr 30. T.00.40.37.27.51.776 **Drobeta Turnu Severin (Mehedinti)** Str. Smerdan, nr 35. T.00.40.74.03.66.54 **Galati** Str. Nae Leonard, nr 21, bl R1, sc 3. T.00.40.75.13.39.206 **Jud. Arges** Str. Pasajul Magnolia 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 **Piatra Neamt** Str. Bulevardul Decabal, nr 86. T.00.40.23.32.32.68 **Ploiesti** Str. Bibescu Voda, 7. T.00.40.73.65.22.040 **Ramnicu-Valcea (Valcea)** Str. General Magheru, nr 8. T.00.40.35.04.19.732 **Sfantu Gheorghe (Jud Covasna)** Str. Libertatii, 17. T.00.40.75.88.06.557 **Sibiu** Str. Calea Dumbravii, nr 133-135. T.00.40.26.92.21.112 **Sighisoara (Mures)** Str. Morii, 14-18. T.00.40.76.98.58.098 **Suceava** Str. Marasesti nr 44, Bl T1 parter. T.00.40.76.06.73.360 **Targoviste (Dambovita)** Str. Calea Domneasca, bl. A3. T.00.40.72.65.12.270 **Targu Jiu (Gorj)** Str. Bulevardul Nicolae Titulescu, bl5, parter. T.00.40.35.34.11.777 **Targu Mures (Mures)** Str. I Decembrie, nr 243 ap 4. T.00.40.76.06.73.873 **Timisoara (Timis)** Str. Demetriade nr 1 (Iulius Mall). T.00.40.73.77.70.777 • Str. Carol Telbiz, 3, parter. Timisoara Bega City. T.00.40.73.77.79.777 **Zalau (Jud Salaj)** Str. Bulevardul Mihai Viteazu blD, sc C. T.00.40.74.10.72.066

RUSIA

T.00.74.95.22.00.800

SUIZA

T.00.41.09.19.10.76.45



A la venta
en julio

INFORME

HAZ DIETA EN PAREJA... ¡Y DIVIÉRTETE!

Todo, compartido, resulta mucho más llevadero y divertido. También el hecho de ponerse a dieta. ¡No te pierdas nuestros consejos y menús para dos!

SALUD

Pre y probióticos

COMBATE LOS PROBLEMAS
GASTROINTESTINALES

NUTRICIÓN

LA SOJA TU MEJOR ALIADO NATURAL

BELLEZA

DEPILACIÓN LAS TÉCNICAS MÁS EFICACES

EN FORMA

¿CUÁNTAS CALORÍAS QUEMAS... EN CADA ACTIVIDAD?

Antioxidante
Refuerza
tus
Defensas

Regula
el tránsito
intestinal
diario

Disfruta
sus
beneficios



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

Adiós Kilos!

Experta en Picoteo

Experta en Nutrición



 **NATUR HOUSE** 
Expertos en Nutrición y Dietética



El MÉTODO PROPIO NATURHOUSE basado en la reeducación alimentaria es la solución más efectiva y natural para la pérdida de peso. Pone a tu disposición un profesional experto en Nutrición que te hace un seguimiento semanal gratuito y te motiva psicológicamente para ayudarte a conseguirlo.

Más de 4.000.000 de personas avalan los resultados del Método Naturhouse, único y exclusivo. **NATURHOUSE**, más de 2.000 centros y presencia en 40 países en el mundo.



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

Tu Naturhouse más cercano en:
www.naturhouse.com
Tel. 902 15 14 14

