

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

# PESO PERFECTO

SALUD E IMAGEN

ÉPOCA II · NÚMERO 58

PVP UE: 2,15 € · USA: \$2.99

PAULA  
**ECHEVARRÍA**  
DAVID  
**BUSTAMANTE**  
EN BUENA SINTONÍA

TESTIMONIOS  
DESDE  
MADRID

**25** Kg  
MENOS

DESDE  
TARRAGONA

*especial pareja*

**11** Kg  
MENOS  
*Ella*

**13** Kg  
MENOS  
*Él*

MANTENERSE:  
EL MEJOR  
PREMIO  
DESDE  
VALLADOLID

**16** Kg  
MENOS

**22** Kg  
MENOS

**ADELGAZAR  
EN PAREJA**  
*¡Más divertido!*

ISSN 1695-5889



# 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](http://www.facebook.com/Spain.NaturHouse)

[www.naturhouse.com](http://www.naturhouse.com)

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



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 Public@ciones Corporativas**  
 Consell de Cent, 425, 5ª planta  
 08009 Barcelona  
 Tel. 93 484 66 00

Gerente: **Oscar Voltas**  
 Coordinadora editorial: **Nuria González**  
 Redactor jefe: **Toni Sarrià**  
 Redacción: **Gemma Figueras,**  
**Marta Carrera y Paco Martínez**  
 Edición: **Ares Rubio**  
 Maquetación: **Cristina Vilaplana,**  
**Xavier Julià y Samuel Vergès**  
 Colaboradores: **Alicia Sierra** (Licenciada  
 en Biología), **Lydia Silveiro Rodríguez**  
 (Licenciada en Biología), **Olga Jiménez**  
**Charnegué** (Diplomada en Nutrición  
 Humana y Dietética), **Ramón Coronas**  
 (Doctor en Medicina y Cirugía, Licenciado  
 en Farmacia), **Rafael Anson** (Presidente de  
 la Real Academia de Gastronomía), **Sandra**  
**Ubía** (Licenciada en Medicina), **Natalia**  
**Bettonica, Aurora Campmany, Irene**  
**Claver, Luis Fernando Romo, Delia G.**  
**Doménech, Rosa Girona, Angeles Pallás**  
 Fotografía: **Oscar Rodbag, Marta Jordi,**  
**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

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.

# Adelgazar en pareja, más divertido

Las cosas siempre resultan más fáciles cuando se cuenta con apoyo. Por eso, en épocas en las que necesitamos perder peso, un reto es hacerlo en compañía. ¿Por qué no motivar a nuestra pareja para que adopte también unos hábitos de alimentación más saludables? Las ventajas son muchísimas; además de la lista de la compra y cocinar, todo se comparte.

Nuestros protagonistas de portada, Paula Echevarría y David Bustamante, son un perfecto ejemplo de cómo la apuesta por un estilo de vida saludable tiene su recompensa. En este número de PESO PERFECTO te descubrimos algunos de sus pequeños secretos para mantenerse en forma. Y hablando de parejas y divertirse juntos, un claro referente son nuestros testimonios desde Reus, en Tarragona: Rosa animó a Carlos, su marido, y ambos empezaron en enero de este año el Método Naturhouse, lo que les ha permitido pasárselo bien y disfrutar juntos de los resultados.

No menos espectaculares y admirables son nuestros testimonios desde Valladolid, Marta y Laura, que nos cuentan cómo han llegado a su peso objetivo y se mantienen en él, al igual que José Antonio, de Fuenlabrada, en Madrid.

Con el sol brillando por fin y el verano a nuestro alcance, qué mejor que seguir los consejos de las secciones de belleza, en forma... y las fantásticas recetas de cocina, algunas de ellas realizadas con la reina por excelencia para conseguir un bonito bronceado: la zanahoria.

¡Feliz verano a todos! ●



**Vanessa Revuelta**  
 DIRECTORA DE PESO PERFECTO

# SUMARIO



## 3 EDITORIAL

## 6 CORREO

Dudas, sugerencias y preguntas de los lectores.

## 8 EL ESPECIALISTA RESPONDE

## 10 NOTICIAS

Informaciones de actualidad sobre salud y nutrición.

## 12 SABER + SOBRE...

### Zanahoria

Gran poder antioxidante y rica en betacarotenos.

## 16 VIVIR MEJOR

### La sal

Se pone de moda.

## 18 CÓMO SE CUIDAN...

### Paula Echevarría y David Bustamante

La actriz y el cantante son una de las parejas más estables del panorama nacional, además de una referencia de estilo. Lucir así de esbeltos y atractivos es producto de los hábitos saludables por los que han apostado.

## 22 UN KILO DE MENOS, UNA ILUSIÓN DE MÁS

**Rosa Mancebón** y **Carlos Patiño** han perdido 11 kg y 13 kg, respectivamente, en Reus (Tarragona).

**José Antonio Blázquez** ha perdido 25 kg en Fuenlabrada (Madrid) (pág. 26).

## 25 ENTREVISTAS NATURHOUSE

**Aida Alonso**, Asesora de un centro Naturhouse en Reus (Tarragona).

**Luz María Pastor**, Propietaria y Asesora de un centro Naturhouse en Fuenlabrada (Madrid) (pág. 28).

**María Pérez**, Asesora de un centro Naturhouse en Valladolid (pág. 35).

## 30 MANTENERSE: EL MEJOR DE LOS PREMIOS

**Laura Alonso** y **Marta de la Cruz** perdieron 22 kg y 16 kg en Valladolid y se mantienen en su peso desde hace más de un año.

54



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

## Alimentación: verdades y mentiras

Desmontando algunos falsos mitos.

**40** INFORME

## Adelgazar en pareja. ¡Más divertido!

**46** DIETA 14 DÍAS

Un efectivo plan dietético valorado por profesionales de la nutrición.

**48** SABOREAR

## La cocina tradicional, con menos calorías

**50** SALUD

## Alimentos pre y probióticos

Combate los problemas gastrointestinales.

**54** EN FORMA

## ¿Cuántas calorías quemas... en cada actividad?

**57** RECETAS COLECCIONABLES

**60** NUTRICIÓN

## Aloe vera

Mucho más que una planta.

**64** BELLEZA

## Pulso al pelo

**68** ESCAPADA

## Agadir y el Sur de Marruecos

Del mar al desierto.

**72** ESTILO

## Tendencias de moda

Tiempo de playa.

**74** SER FELIZ

## Cultiva tu éxito social

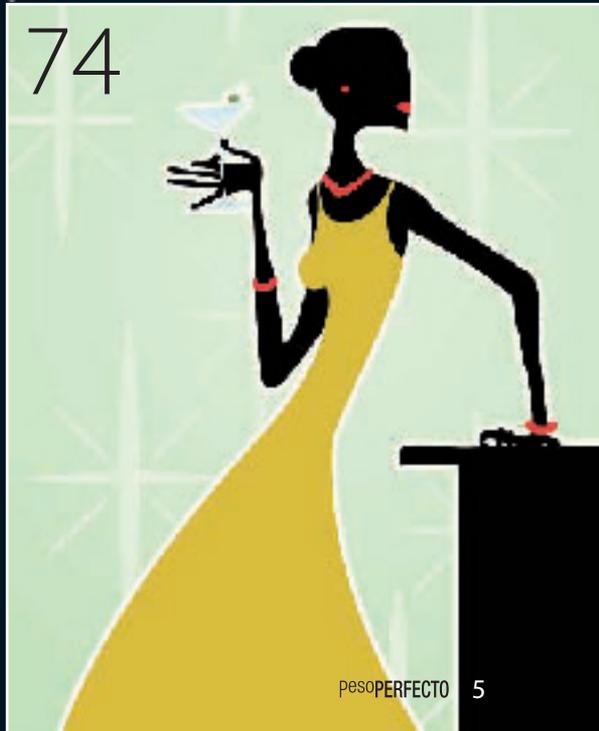
**76** ESCAPARATE

**82** PRÓXIMO NÚMERO

72



74





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

### DIETA PARA UNA MAMÁ LACTANTE

Voy a tener un bebé y me gustaría saber qué factores debo tener en cuenta de cara a mi dieta durante el tiempo que amamante a mi hijo.

**María José López (Murcia)**

La variedad de alimentos y el equilibrio de nutrientes son claves a la hora de definir que tu dieta sea lo más saludable posible en esta fase. Es importante consumir una gran variedad de fuentes de proteína cuando estás amamantando, incluyendo el pescado. Toma granos y cereales integrales, frutas y vegetales frescos, y alimentos que suministren suficientes dosis de proteínas, calcio y hierro. También es aconsejable beber una gran cantidad de líquido (agua, caldos, zumos...), limitar el consumo de cafeína y prescindir del alcohol. ●



### VENTAJAS DE LAS BB CREAM'

Últimamente oigo hablar mucho de las BB Cream. ¿Qué son exactamente? ¿Para qué se aconsejan?

**Marta Mariñas (Alicante)**

El acrónimo BB Cream proviene de *Blemish Balm Cream*, que significa "bálsamo reparador en crema". Esta gama de productos cosméticos protege, embellece y maquilla la piel. Por ello, pueden ser utilizadas como hidratante, protector solar, corrector de imperfecciones y fondo de maquillaje, ya que logran igualar el tono y difuminar las líneas de expresión. Es gracias a este multiefecto todo en uno que gozan cada vez de una mayor popularidad y aceptación entre los consumidores. ●

### RECETA DE BACALAO

Soy una ama de casa apasionada por la cocina, y os envío esta receta propia para poder compartirla con el resto de los lectores de 'Peso Perfecto'.

**Isabel Herrero (Palencia)**

**Ingredientes (4 personas):** 1,2 kg de bacalao; 1 cebolla; 2 pimientos rojos; 2 pimientos verdes; 4 c.s. de aceite de oliva; 4 c.s. de harina blanca.

**Preparación:** Desalar el bacalao, cortado en tajadas, durante 24 h en agua fría que cambiaremos en varias ocasiones. Limpiar la cebolla y los pimientos, partíroslos en juliana gorda y pocharlos en aceite de oliva, dejándolos al dente. Escurrir y reservar. Escurrir también el bacalao, enharinarlo ligeramente y dorarlo en una sartén, dejando el interior crudo. Incorporar las tajadas de bacalao en una cazuela de barro; cubrir con los pimientos y la cebolla. Añadir aceite por ambos lados y poner al fuego hasta que rompa a hervir (unos 10 minutos).

**Valoración nutricional:** 443 kcal/persona; 50% proteínas; 26% lípidos; 24% carbohidratos. ●



### BENEFICIOS DEL AQUAGYM

Una amiga me ha recomendado empezar a realizar gimnasia acuática. ¿Qué beneficios tiene esta disciplina sobre el organismo?

**Noelia Calso (Zaragoza)**

Básicamente, la gimnasia realizada en el agua conlleva dos beneficios esenciales. Gracias a la disminución del peso corporal, el trabajo de cada ejercicio es más efectivo. Ello supone una mejora del sistema cardiorrespiratorio, ya que el corazón trabaja más eficientemente y las venas y arterias se vuelven más elásticas. Por otra parte, hay una considerable disminución del impacto sobre las articulaciones, lo que tiene un efecto beneficioso sobre el sistema muscular y esquelético. ●

### SENSIBILIDAD DENTAL

Cuando llega el verano, lo paso fatal con los alimentos fríos ya que sufro sensibilidad dental. ¿Qué me aconsejáis?

**Sebastián Ochoa (Vía internet)**

Desgraciadamente, debes evitar la ingesta de productos muy fríos. Si tu sensibilidad es moderada, utiliza productos específicos para este problema, tales como pastas dentífricas, colutorios o geles tópicos. Tras 10 o 15 días de iniciar el tratamiento, deberías notar una mejoría. Si aun así persiste, consulta con un especialista. ●



Antioxidante  
Refuerza  
tus  
Defensas

Regula  
el tránsito  
intestinal  
diario

Disfruta  
sus  
beneficios



síguenos en facebook  
[www.facebook.com/Spain.NaturHouse](http://www.facebook.com/Spain.NaturHouse)

## SUDORACIÓN EXCESIVA

Soy una mujer de 55 años y en épocas calurosas siempre sufro de sudoración excesiva, especialmente en axilas, brazos y manos. Me gustaría saber a qué puede deberse y qué puedo hacer para mejorar mi problema. Gracias.

**María Fernández (Oviedo)**

La sudoración excesiva, también conocida con el nombre de hiperhidrosis, es un problema frecuente y también muy molesto que provoca muchas incomodidades a quienes lo padecen. Las causas que la producen pueden ser varias, desde trastornos de ansiedad, problemas de tiroides, el estrés, la menopausia y algunas enfermedades neurológicas. El tratamiento, en general, no resulta sencillo. En los casos más leves se utilizan medicamentos tópicos, y en casos más graves se puede hacer un bloqueo de la terminación nerviosa de la zona para evitar la sudoración excesiva. ●

## MANCHAS EN LA PIEL

Cuando comienza el calor y las épocas de más sol empiezan a salirme manchas oscuras en la piel de la cara, siempre en el mismo sitio y ya no me las quito de encima hasta el invierno, aunque me ponga crema solar. Me gustaría saber a qué se deben y qué puedo hacer.

**Yolanda Cueto (Sevilla)**

Las manchas en la piel son un problema que afecta a una gran cantidad de mujeres jóvenes cuando empieza el verano. Estas manchas son muy frecuentes también durante el embarazo, cuando se toman ciertos tratamientos hormonales con estrógenos o por la exposición a los rayos solares. Suelen aparecer después del contacto con los primeros rayos fuertes de sol durante la primavera o el verano. La localización más habitual suele darse en la frente, las mejillas, el labio superior o la nariz. Para combatirlas, es muy importante utilizar protección solar siempre que se salga a la calle, no solamente cuando se va a la playa o a tomar el sol. También es recomendable evitar la exposición solar durante las horas centrales del día (11-15 h) y proteger la cara con una gorra o sombrero. ●



Manda tus consultas a  
**Dra. Alejandra Ubía**  
**PESO PERFECTO**  
*El especialista responde*  
[revista@pesoperfecto.es](mailto:revista@pesoperfecto.es)

## PROBLEMAS DE INSOMNIO

Soy una mujer de 38 años con insomnio. He pasado por una época muy estresante, pero noto que este problema se acentúa cuando llega el calor. Quisiera saber por qué en verano dormimos peor. Gracias.

**Emilia Manzano (Toledo)**

Se sabe que la temperatura ideal para conciliar el sueño está entre los 17 y los 23 grados, muy alejada de las calurosas noches estivales, en las que la temperatura ambiente puede encontrarse muchos días cercana a los 30 grados. Esto hace que nos despertemos más por la noche y que la calidad del sueño sea peor. Además, en verano solemos realizar hábitos que inciden en nuestro descanso nocturno; cenamos más tarde, bebemos más y, en algunos casos, dormimos siestas demasiado largas a horas poco adecuadas. Para evitar el insomnio, procura cenar de manera ligera, así como reducir la ingesta de café y alcohol. También, prueba a darte una ducha antes de ir a dormir, y ayúdate de infusiones naturales, por ejemplo de manzanilla, anís o hinojo, que contienen propiedades que relajan el organismo. ●

## GOLPE DE CALOR

Siempre escuchamos en los medios de comunicación noticias sobre el golpe de calor en verano. Quería saber en qué consiste exactamente y cómo podemos prevenirlo. Muchas gracias.

**Lourdes León (Nijar)**

Un golpe de calor se origina cuando la temperatura corporal se eleva cerca de los 40°. Nuestro organismo funciona a unos 36.5-37° y es bastante sensible a las variaciones extremas. Cuando se sufre un golpe de calor, todos nuestros mecanismos se alteran; sube la temperatura y se pierden abundantes líquidos corporales, produciéndose un riesgo severo de deshidratación. Todo ello eleva las probabilidades de padecer daños neurológicos e, incluso, de morir. Para evitarlo hay que procurar no salir a la calle en las horas más calurosas, hidratarse abundantemente y permanecer en estancias frescas durante el día, intentando refrescarse a menudo, y prestar especial atención a niños y ancianos, ya que son las personas más predispuestas a sufrir este problema. ●

## CONJUNTIVITIS EN LA PISCINA

Tengo un hijo de 8 años que, desde hace dos años, padece conjuntivitis en verano, cuando es época de ir a la piscina. No sé a qué puede deberse, y si puede ser por alergia al cloro.

**Enrique Silva (León)**

La conjuntivitis de las piscinas suele ser de tipo alérgico. Este tipo de conjuntivitis se produce por una inflamación de la conjuntiva causada por una respuesta excesiva de nuestro organismo frente a un alérgeno externo, como por ejemplo el cloro de las piscinas. Puede presentarse sola o acompañada de otros síntomas alérgicos como rinitis alérgica, bronquitis asmática o eccemas en la piel. Para combatirla podemos hablar de un tratamiento profiláctico a base de antihistamínico en gotas y, si existe mucha inflamación en la conjuntiva, se puede realizar un tratamiento con gotas con corticoides, siempre realizando una pauta reductora de este tratamiento y con controles de la presión ocular. ●

# Sol



Prepara  
tu cuerpo  
para tener  
un buen  
bronceado



## ZANAHORIA-REMOLACHA

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

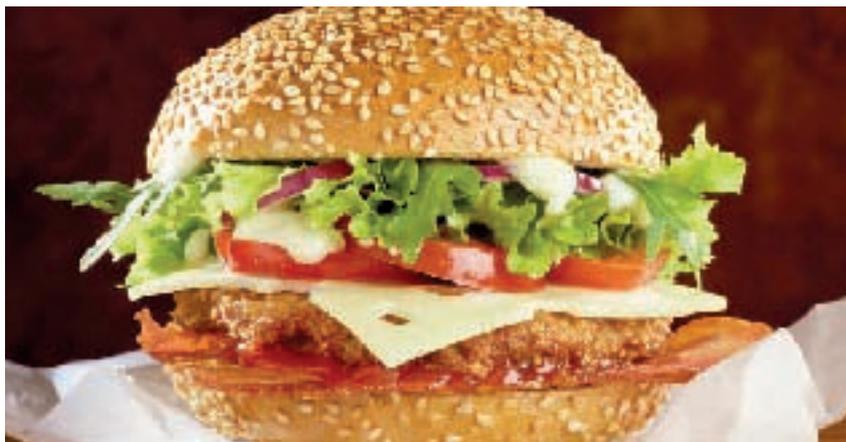


siguencs en facebook  
[www.facebook.com/Spain.NaturHouse](http://www.facebook.com/Spain.NaturHouse)

## LA ADICCIÓN A LA COMIDA

Mientras aumentan las tasas de obesidad en el mundo, la comunidad científica investiga si comer compulsivamente puede considerarse una adicción. Con ese objetivo, la Unión Europea está financiando un proyecto llamado NeuroFast, que intenta juntar evidencias para llegar al fondo del problema. Hasta el momento sólo hay un tipo de trastorno alimentario en el que se piensa que la adicción juega un papel

importante: el trastorno por atracón, en el que los afectados sienten periódicos deseos de ingerir alimentos de forma descontrolada. Algunos expertos han identificado un neurotransmisor conocido como dopamina, comúnmente implicado en casos de adicción, que se comportaría de la misma manera en personas con problemas de obesidad. ○



## LOS BENEFICIOS DE LA SONRISA

Sonreír nos aporta grandes beneficios físicos y también psicológicos. Disminuye el estrés, ya que la risa reduce el nivel de cortisol en el organismo, una de las hormonas que causan la ansiedad. Asimismo, mejora el sistema inmunológico, pues se estimula la producción de endorfinas, encargadas de la defensa del organismo. También relaja el sistema muscular y libera la tensión. Por otra parte, sonreír es bueno para el corazón. También hace que los vasos sanguíneos trabajen con mayor eficacia, beneficiando al corazón. ○



## ALIMENTOS APROPIADOS PARA TOMAR EL SOL

Los alimentos ricos en betacarotenos tienen una doble función; por un lado estimulan la producción de melanina (por eso, al ponernos en contacto con el sol nuestra piel se broncea más rápido) y por el otro neutralizan los radicales libres (protegiendo nuestra piel del envejecimiento y del deterioro). Los incluyen alimentos como son las espinacas, la calabaza, el tomate, los espárragos, las acelgas, la albahaca, la borraja, el mango, el melocotón y por supuesto... ¡la zanahoria! Y para prolongar el bronceado, es fundamental tomar ácidos grasos (aceites vegetales, pescados azules y frutos secos), ya que hidratan la piel y le dan la elasticidad, permitiendo que el moreno dure más tiempo. ○



## HOMBRES Y DIETA: LES CUESTA CONFESARLO

Un reciente estudio realizado en Reino Unido revela que dos de cada tres hombres estaban siguiendo algún tipo de régimen para perder peso sin habérselo contado a nadie. Un 29% adujo que ocultaban que estaban a régimen porque no querían que los consideraran "superficiales", y un 18% dijo que temían que sus parejas arruinaran su plan tentándolos con comidas que les gustaban. Así, las últimas tendencias nutricionales intentan neutralizar esta tendencia con el diseño de regímenes en los que los hombres se sienten más a gusto. ○

## CAMPAÑA SOLIDARIA

La Fundación para la Donación Altruista de Sangre y Plasma de España (Fundaspe) ha lanzado una campaña de divulgación para concienciarnos a todos de la necesidad de donar sangre. La campaña es muy sencilla, a través de unas bolsas de plástico de medida estándar que llevan impreso el lema "Apasíonate por la vida, dona sangre." Un mensaje claro y directo, que seguro que nos hará pensar mientras hacemos algo tan cotidiano como la compra en el supermercado. Fundaspe, que también promueve la donación de órganos y tejidos, nos recuerda de esta manera que todos somos posibles beneficiarios de una donación y que los hospitales españoles siguen necesitando de nuestra ayuda para poder hacer frente a todas las urgencias que se les presentan. ○





## EL NIVEL CULTURAL INCIDE EN LA DIETA

Un grupo de expertos de ocho países europeos ha analizado si existe alguna relación entre el nivel educativo de los padres y la frecuencia con la que sus hijos consumen alimentos vinculados con el sobrepeso. El estudio, con datos de 14.426 niños de entre dos y nueve años procedentes de ocho países europeos (Italia, Estonia, Chipre, Bélgica, Suecia, Hungría, Alemania y España), confirma que los padres con menos estudios dan a sus hijos alimentos ricos en azúcares y grasas más frecuentemente que los que poseen un nivel educativo superior, que dan de comer a sus niños productos más saludables. ○



## MÁS OBESOS EN AMÉRICA LATINA

Según el informe Food Price Watch, que publica el Banco Mundial, se calcula que en 2030 puede haber en América Latina 191 millones de obesos, cifra que supondría un incremento del 300% con respecto a 2005. Según este estudio, la obesidad afecta también a otras zonas geográficas en desarrollo y la mitad de los obesos del mundo se encuentran en nueve países: China, Estados Unidos, Alemania, India, Rusia, Brasil, México, Indonesia y Turquía. Para los responsables del Banco Mundial, el método para revertir esta tendencia pasa por la difusión de campañas de concienciación de consumo. ○

## PRACTICAR YOGA REDUCE LA HIPERTENSIÓN

Las personas que practican yoga podrían obtener una ventaja añadida para su salud, ya que una investigación reciente sugiere que puede rebajar la presión arterial alta, conocida como hipertensión. Este estudio, desarrollado por investigadores de la Universidad de Pensilvania, realizó un seguimiento a 58 mujeres y hombres, de 38 a 62 años, durante seis meses. Aunque no pudo probar que hubiera una relación de causalidad, hacer yoga de dos a tres veces a la semana se asoció con una reducción promedio en las mediciones de la presión arterial de 133/80 a 130/70, afirmaron estos investigadores. ○



## ESPAÑA INCREMENTA SUS NIVELES DE RECICLAJE

Un estudio realizado por la multinacional alemana Henkel con motivo del Día Mundial del Reciclaje, celebrado en mayo pasado, pone de manifiesto que los españoles están altamente comprometidos con el medio ambiente. El 91% manifiesta haber realizado acciones para minimizar su impacto en las tareas de limpieza doméstica e higiene personal, en comparación con el 82% del promedio europeo. Según este estudio, el 84% recicla más que antes y trata de generar menos residuos, siendo el colectivo de los jóvenes de 18 a 34 años el que menos coopera en este ámbito, de los cuales sólo un 76% suele reciclar. Con

la edad, el porcentaje aumenta considerablemente, llegando al 86% a los 65 años. España ofrece un ejemplo a seguir en materia de reciclaje de restos orgánicos: el 35% de los españoles separa la basura orgánica, frente al 17% del promedio europeo. Entre las pequeñas medidas sostenibles cabe mencionar, además, que el 21% de los encuestados utiliza recambios de detergente en vez de comprar producto nuevo en un envase habitual; el promedio europeo es del 27% y en Suecia llega a un 43%. ○

## REPARAR ANTES QUE COMPRAR

El 58% de los españoles prefiere reparar las cosas antes de comprar otras nuevas frente a Europa, con un 54%. El 6% de los españoles nunca repara, mientras que en Italia y Suecia están al 15% y 13%, respectivamente, en este aspecto. También se observa que en España apostamos por buscar productos más sostenibles, reciclables, de proximidad o segunda mano. ○



*Es la más  
mineralizante  
y vitaminizante de  
todas la raíces. Beneficia  
al sistema inmunológico  
y combate la  
anemia*

# ZANAHORIA

## GRAN PODER ANTIOXIDANTE Y RICA EN BETACAROTENOS

LA ZANAHORIA ES UNA DE NUESTRAS MEJORES ALIADAS NATURALES YA QUE SU CONSUMO ESTIMULA LA FORMACIÓN DE MELANINA, RESPONSABLE DEL TONO Y PROTECCIÓN DE NUESTRA PIEL. PERO, ADEMÁS, ESTE PEQUEÑO 'TESORO ANARANJADO' NOS AYUDA A MANTENERNOS JÓVENES.

TEXTO LYDIA SILVEIRO RODRÍGUEZ (LICENCIADA EN BIOLOGÍA) FOTOS AGENCIAS

La zanahoria (*Daucus carota*) es una especie originaria de Asia y de la zona del Mediterráneo desde hace más de 3.000 años. Fue cultivada y consumida desde la antigüedad. En la actualidad, todas las zanahorias descienden de la variedad holandesa anaranjada, y su cultivo y consumo se extiende por el mundo entero.

**RICA EN BETACAROTENOS.** La zanahoria posee un alto contenido en agua, es rica en sales minerales y vitaminas, siendo muy importante la alta concentración en antioxidantes y betacarotenos, a los que debe su color. Éstos nos ayudarán a combatir los signos del envejecimiento y a proteger nuestra piel ante las agresiones externas, como los rayos UV.

La zanahoria es, después del perejil, el alimento con mayor proporción de betacarotenos. Los betacarotenos estimulan la formación de melanina, responsable de la coloración de nuestra piel para protegerla del sol, por lo que es un gran aliado para mantener el color que consigas este verano.

**JUGOSOS BENEFICIOS.** La zanahoria es la más mineralizante y vitaminizante de todas las raíces, y se recomienda para incrementar el poder del sistema inmunológico y estabilizar el azúcar en sangre.

Su consumo regular ayuda a aumentar los glóbulos rojos y la hemoglobina en la sangre, regulando así el equilibrio ácido del organismo. Favorece que el hígado segregue bilis y elimine el exceso de colesterol y de líquidos por su alto contenido

en potasio. Además, ayuda a proteger nuestro sistema nervioso.

Las zanahorias son muy buenas para combatir la anemia porque es un vegetal muy rico en nutrientes; incluso se recomienda a quienes padecen depresión. Además, estimulan el apetito debido a las sustancias aromáticas que poseen.

**PODER ANTIOXIDANTE.** La zanahoria ocupa un primerísimo lugar entre las hortalizas por su alto valor vitamínico, entre ellas las vitaminas A, B2, E, C y D. Nos provee, además, de dosis destacables de sales minerales como calcio, hierro, potasio, sodio, fósforo y magnesio. Es muy rica en antioxidantes que, como su nombre indica, nos protegen de la oxidación y la producción de radicales libres. La oxidación es una reacción química que se da en todas las

células de nuestro cuerpo. Cuando se producen estas reacciones, los radicales libres inician reacciones en cadena que dañan las células. Los antioxidantes frenan tales reacciones, dado que son agentes neutralizantes de estos radicales libres.

Además de los que produce el cuerpo por sí mismo, existen varios grupos de antioxidantes presentes en la zanahoria y en diferentes alimentos:

► **La vitamina A** obtenida de la zana-

EN LA ACTUALIDAD,  
TODAS LAS ZANAHORIAS  
DESCIENDEN DE LA  
VARIEDAD HOLANDESA  
ANARANJADA





horía es muy importante para las mujeres embarazadas. Éstas necesitan aumentar y mantener la salud en su propio cuerpo y en el del bebé. Aun cuando el bebé ha nacido, es primordial que la vitamina A esté presente en nuestra dieta diaria, ya que es fundamental para garantizar el buen desarrollo de los niños. Se encuentra sobre todo en los alimentos de color naranja: zanahoria, mantequilla, yema del huevo, mandarinas, albaricoque, calabaza, melón, melocotón, etc. También está presente en productos de otros colores, como perejil y espinacas. Y, por último, esta vitamina se halla en varios pescados: pez espada, anguila, sardina, atún y, sobre todo, en el hígado de cualquier pescado.

► **La vitamina E** contenida en la zanahoria aparece de tres formas, conocidas químicamente como alfa, beta y gama-

tocoferol, que comúnmente se conoce como complejo de la vitamina E, que ayuda en la estabilidad de las células sanguíneas y en la fertilidad. Se encuentra principalmente en los aceites de origen vegetal (oliva, maíz y girasol), frutos secos, semillas y cereales.

► **La vitamina C** está presente casi siempre en frutas y verduras de color verde y rojo, como perejil, tomate, pepino, cítricos, melón, pimiento, kiwi, brócoli, grosellas, fresas, fresones, cereza... y es uno de los más potentes antioxidantes presentes en nuestra dieta.

► **El selenio** es un oligoelemento presente en los huevos, las setas, los cereales (cuanto menos manipulados y más naturales, mejor), el marisco, pipas de girasol, ajo...

► **El zinc** es un antioxidante que encontramos sobre todo en los cereales, las ostras y los frutos secos.

► **Los polifenoles** están presentes en las frutas rojas, los cítricos (mandarina, naranja y limón), el aceite, la uva y derivados, el polen, el té, las aceitunas o las legumbres.

Garantizar el aporte de antioxidantes y minerales a nuestra dieta no sólo mejorará nuestra salud, sino que también permitirá lucir una piel sana y radiante con la llegada del buen tiempo. ■

**SU APORTE  
DE ANTIOXIDANTES  
Y MINERALES TAMBIÉN  
NOS PERMITIRÁ LUCIR  
UNA PIEL SANA  
Y RADIANTE EN VERANO**



# JUVENKI

“

El antioxidante  
que actúa desde  
el interior  
y se nota  
en el exterior

”



VIAL  
1  
AL DÍA

## PROTECCIÓN ANTIOXIDANTE NATURAL

- Mantiene y mejora la hidratación y la tonicidad de la piel
- Retardación del envejecimiento
- Potencia el bronceado
- Contiene ácidos grasos poliinsaturados que ayudan a nivel hormonal



siguenos en facebook  
[www.facebook.com/Spain.NaturHouse](http://www.facebook.com/Spain.NaturHouse)

# la SAL se pone de moda

LA SAL ES EL CONDIMENTO MÁS ANTIGUO DE LA HUMANIDAD Y TAMBIÉN EL MÁS UTILIZADO. SU IMPORTANCIA HA MARCADO EL DESARROLLO DE LA HISTORIA, NO SÓLO LA DE LA COCINA, SINO TAMBIÉN LA DE MUCHOS PAÍSES Y SUS ECONOMÍAS. AHORA, ESTE MINERAL SALE A ESCENA COMO PROTAGONISTA EN LA ALTA GASTRONOMÍA EN SUS MIL Y UNA VARIEDADES.

TEXTO NATALIA BETTONICA FOTOS ARCHIVO

Aderezo gourmet

► En el siglo XXI este mineral se convierte en protagonista de la alta gastronomía. Se ha diversificado, ha ascendido en el mercado y se ha vuelto sofisticada, chic, elegante y, cómo no, cara. Es, probablemente, el aderezo más utilizado por los cocineros de vanguardia porque han encontrado en ella un valor añadido, el complemento ideal de sus ingeniosas creaciones. La nueva moda de las sales ha entrado en los más ilustres fogones para quedarse, eso sí, en pequeñas proporciones y siempre para ser añadida en el último momento, justo antes de servir al comensal. Son muchos y muy prestigiosos los chefs que utilizan en sus especialidades culinarias estas sales de diseño. Algunos, como Juan Mari Arzak, incluso las elaboran a su medida, mientras otros viajan por tierras lejanas para hallar nuevas variedades. ○



## Tesoro del Himalaya

► Jordi Cruz, chef del restaurante Àbac, en Barcelona, por ejemplo, es uno de los primeros en haber utilizado el bloque salino del Himalaya para elaborar platos a la parrilla. Esta plancha de sal rosa es herramienta culinaria, sazón y soporte estético: con ella se puede cocinar en la mesa. Su estructura molecular propaga el calor con la precisión de una plancha de hierro colado. Además, estos bloques de sal rosa se pueden utilizar tanto en frío como en caliente (sus funciones se activan sobre el fuego y dentro del congelador): salmón a la parrilla, sushi, chocolate fundente o base para presentar un helado. ○



Los chinos usaron la sal como moneda de cambio en cuanto se percataron de su enorme importancia –una onza de sal era utilizada como trueque por una de metal precioso, de ahí surgió la palabra salario–. También en aquel imperio, los ingresos procedentes de la sal financiaron grandes obras, como la Gran Muralla China. En la antigua Grecia, Homero la llamó “sustancia divina” y Platón la consideró “un manjar de los dioses”. Hasta el siglo XIX, en Europa y Asia se cobraba un impuesto para la sal, y una de las primeras medidas que se tomaron durante la Revolución Francesa fue abolirlo, pues fue precisamente uno de los detonantes de la misma. En el siglo XX constituyó una gran novedad la utilización de distintos productos químicos para evitar su apelmazamiento y se popularizó la llamada sal refinada. ○

## Valle Salado



► Chefs como Andoni Luis Aduriz, Pedro Subijana, Dani García, Martín Berasategui, Eneko Atxa, Diego Guerrero, Patxi Eceiza o José Ramón Piñeiro, y organizaciones como el Basque Culinary Center cuentan incluso con eras personalizadas en el Valle Salado, un paisaje insólito en pleno proceso de recuperación formado por miles de plataformas o eras, canales, pozos y almacenes, en la localidad alavesa de Salinas de Añana. Son las salinas más antiguas del mundo (200 millones

de años). La salmuera brota de sus mantiales mientras el sol y el viento actúan sobre el tamaño de las flores de sal y los salineros recogen a mano cristallitos del suelo y chuzos que cuelgan de las vigas de madera. Éstos tienen unas curiosas formas orgánicas, finas estalactitas que se han convertido en preciosa joya gastronómica dada su escasez. Se utilizan raspándolos poco a poco y su textura es fina y compacta, disolviéndose en boca rápidamente. ○

► **DIAMANTES DE SAL.** Estos diamantes salados proceden de depósitos subterráneos que se han ido formando a lo largo de los milenios por la desecación de los lagos y mares interiores. Es cien por cien cristal natural de roca. Son muy ricos en oligoelementos y su estructura cristalina, muy pura, los hace excelentes para una dieta saludable. Hay que molerlos antes de su uso.

► **DIAMANTES DE SAL CON FLORES.** Son cristales de sal marina fosilizados, formados hace más de 260 millones de años en el Himalaya, exactamente en las minas Khewra, en la región del Cachemira paquistaní. Los cristales de sal han sido mezclados con flores secas (violeta, pétalos de rosa, camomila...) para ofrecer una fragancia especial y un colorido espectacular. Se deben moler antes de usar.

► **SAL DE MURRIA RIVER.** Sal marina del estanque de Murria (Australia). Da un toque especial a todo tipo de platos, tanto por su tono de albaricoque como por su ligero sabor.

► **SAL CHARDONNAY.** Sal ahumada que se obtiene dejando reposar los cristales de flor de sal dentro de los mismos toneles que se utilizan para elaborar vino de la variedad Chardonnay.

► **SAL MIROIR.** Procedente del denominado “mar de sal” de Bolivia, una extensión de sal vestigio de un lago de agua salada hoy desecado, ubicado a una altitud de 3.700 metros. Se trata de una sal con una alta concentración de minerales.

► **SAL AHUMADA DE HALEN MÔN.** Sal marina procedente del océano Atlántico, en los alrededores de la isla de Anglesey, con un suave toque ahumado que se consigue sometiendo al humo de madera natural.

► **SAL SALISH.** Su gusto ahumado se obtiene haciéndola reposar sobre las brasas de madera del aliso rojo, de ahí su peculiar color.

► **SAL ROJA DE ALAE.** Contiene arcilla purificada de Alae, que la enriquece en minerales y le aporta un sabor muy ligero. Una mezcla que sigue la tradición hawaiana. ○

## Sales del mundo

# PAULA ECHEVARRÍA & DAVID BUSTAMANTE

## En buena sintonía

CUESTA ENCONTRAR UNA PAREJA TAN BIEN AVENIDA, QUE CON SU SOLA PRESENCIA LLENE DE ENERGÍA POSITIVA EL LUGAR DONDE SE ENCUENTRAN. TRIUNFADORES EN SUS TRABAJOS, HAN ENCONTRADO LA FÓRMULA PARA LLEVAR UNA VIDA SANA Y EQUILIBRADA, LO QUE LES PRODUCE GRANDES MOMENTOS DE SATISFACCIÓN. TEXTO LUIS FERNANDO ROMO FOTOS AGENCIAS

A veces, Cupido aparece cuando menos se le espera. Por ejemplo, en una campaña solidaria de la ONG Infancia sin Fronteras celebrada en el 2005 en Lanzarote. Paula Echevarría y David Bustamante asistieron como colaboradores. Y entre ellos surgió enseguida la llama del amor y, poco a poco, se convirtieron en inseparables. Tanto, que el 22 de julio de 2006 se casaron en el Santuario de Covadonga en Asturias, la preciosa tierra natal de la novia.

Estaban tan seguros de su amor que al año siguiente volvieron a casarse por el rito balinés. Y por fin, el 17 de agosto del 2008, llegó su mayor tesoro, su hija Daniella. En la intimidad son una pareja tranquila, cariñosa, detallista, poco amantes de la fiesta y a quienes les gustan los

**EN LA INTIMIDAD FORMAN UNA PAREJA TRANQUILA Y CARIÑOSA, A QUIENES LES GUSTAN LOS PLACERES SENCILLOS**

placeres sencillos. Si el trabajo lo permite, suelen llevar a su hija a un parque cercano a su vivienda, cenan en casa y cuando acuestan a la pequeña, disfrutan del pequeño cine que tienen instalado. Por la mañana, a David le encanta llevar a su hija al colegio.

Son una de las parejas favoritas del momento, y tan adictos a las redes sociales que muestran continuamente sus sentimientos a través de éstas. Para muestra, un botón: "Hoy hace 8 años que conocí al amor de mi vida!!! Gracias por hacerme tan feliz!!! Te AMO!!! Paula," escribía en Twitter el cantante. Y Paula, a través de Instagram, le respondía: "Te amo" en varios idiomas y "Dedicado a ti, amor... Feliz aniversario".

**SENTIRSE BIEN JUNTOS.** Paula y David admiten que su secreto es llevarse bien, ser pareja y amigos a la vez, saber entenderse, dar lo que el otro necesita, apoyarse en los momentos malos e ir construyendo la relación. Lo hacen a la perfección, porque sus carreras artísticas absor-

*Su hija Daniella es su gran devoción. A David le encanta llevarla al colegio cada mañana*

En los actos públicos a los que acuden juntos —que son contados— siempre se muestran cercanos y sonrientes.





David luce un físico espectacular que muestra en una de sus últimas campañas para Salerm Cosmetics, firma de la que es imagen.

ben la mayor parte de su tiempo. Hace dos años debutaron juntos en la publicidad, en una campaña para la videoconsola Nintendo 3DS.

Paula, a sus 35 años, admite que es muy controladora y que no delega en nadie. Gracias a la serie *El comisario* (2003-2007) aunque, sobre todo, por su trabajo en *Gran Reserva* (2010-2013), se ha convertido en una de nuestras actrices más queridas. David se encuentra de gira por toda España con su Police Tour y, al mismo tiempo, está preparando el que será su octavo trabajo discográfico.

En el poco tiempo que les queda libre, Busta, como le llaman cariñosamente, disfruta con el fútbol y la escalada. Paula se queda con la moda, aunque le suena raro que la definan como una *it girl* española. ■

**SU SECRETO: LLEVARSE BIEN, SER PAREJA Y AMIGOS A LA VEZ Y APOYARSE EN LOS MOMENTOS MALOS**

## Él: Un chico de calendario

Poco queda de aquel 'triumfo' recordado de San Vicente de la Barquera. David cuida hasta el último detalle su aspecto. Su transformación coincidió con el embarazo de Paula, cuando contrató al entrenador personal argentino Martin Giacchetta: cambió radicalmente de hábitos y perdió 17 kg.

► "Cuando llegué a pesar 92 kilos me ahogaba y bajaba la calidad vocal porque necesitaba coger aire. Ahora todo me resulta más fácil, me siento ágil. Le recomiendo a todo el mundo que baje de peso." David ha aprendido a comer cinco veces al día, ha eliminado las grasas y ha adquirido rutinas como beber mucha agua, dejar las proteínas para la noche o tomar hidratos de carbono cuando hace deporte.

► Él asegura que la clave está en aprender a cuidarse. Dejó la comida con altos contenidos en grasa y pasó a las carnes y pescados a la plancha, las verduras al vapor, el arroz cocido, la fruta y los zumos. ¡Y ahora presume de unos abdominales de infarto! Un cuerpo que le ha permitido protagonizar campañas como el calendario de Salerm Cosmetics.

► Cada mañana sale a correr siete u ocho kilómetros, o practicar otro tipo de deporte como la natación o el ciclismo. Cuando puede, va tres o cuatro horas al gimnasio. Y hace jogging antes de los conciertos. En cuanto a cremas, como tiene la piel muy seca nada más ducharse se unta toda la piel con productos hidratantes. Para la cara suele usar una crema de Shiseido. Gracias a su nueva alimentación también hidrata la piel desde dentro, con zumos a base

de zanahorias, kiwis, naranjas y manzanas, que toma con cada comida.

► David es presumido. Cada dos semanas va a la peluquería para cuidarse el cabello. Eso sí, confiesa que es Paula quien le elige la ropa y le orienta sobre las tendencias. Pero siempre tiene en su fondo de armario americanas entalladas, camisetas de pico lisas en todos los colores, tejanos claros y, sobre todo, prendas negras. ○



*David confiesa haber aprendido a comer, ha eliminado las grasas y ha adquirido rutinas más saludables*

# ELLA: siempre crea tendencia

Se ponga lo que se ponga y haga lo que haga, está siempre estupenda. De día, lleva ropa de marcas como Blanco, Mango, Zara, Stradivarius o Dolores Promesas, a la que es fiel desde hace muchos años. Si por la noche tiene que acudir a alguna fiesta, opta por la alta costura: Dior, Gucci o Chanel.

► Los vestidos que mejor le sientan son los de corte baby doll; le encanta llevar shorts o minivestidos combinados con botas de verano. Luce sus piernas porque sabe que son su punto fuerte. Escoge siempre un estilo femenino y coqueto y no recarga demasiado sus looks. Reinterpreta las tendencias en lugar de ponerse lo primero que dictan los medios.

► Nos asombraría la gran cantidad de frascos de perfume que atesora en su cuarto de baño. A Paula, que se encuentra rodando la nueva serie 'Galerías Velvet', le encanta oler bien en cualquier momento. Antes de irse a trabajar suele ponerse fragancias muy suaves, como L'Eau de Chloé o Escale à Portofino de Dior. De noche, olores florales y cítricos, como Juicy Couture o Elie Saab.

► Como le pasa a la mayoría de las actrices, su piel queda muy castigada por el exceso de maquillaje, así que procura oxigenarla en los días de descanso: se da un poquito de corrector y se pone una base hidratante fluida con color. Si tiene que ir a alguna fiesta, entrega de premios o promoción de alguna pelí-

cula, se decanta por los tonos dorados y marrones.

► Para cuidar su piel utiliza el sérum Aromessence de Decléor, que combina con la crema hidratante para reforzar sus efectos. Su gran secreto de belleza es su pelo, por algo es embajadora de Pantene. Como no podía ser menos, lo lava días alternos con productos de la citada marca con champú y acondicionador. En verano, cada 15 días se aplica una mascarilla que lleva durante toda la noche. Y vuelve a relucir sano y brillante.

► A diferencia de su marido, David, no se machaca en el gimnasio con ejercicios ni sale a correr. Admite que en casa tiene una plataforma vibratoria que usa tres veces por semana, y que con eso tiene más que suficiente. Y confiesa que no sigue ninguna dieta porque tiene la suerte de saber qué le sienta bien y qué no. No bebe alcohol, no come dulces y tiene muy claro que hay que comer sano. ○



UN KILO DE MENOS,  
UNA ILUSIÓN DE MÁS

“Naturhouse nos ha beneficiado a los dos, y a toda la familia”



“Antes, Rosa había empezado muchas dietas sin éxito. Hacerlo juntos nos ha motivado.”

Carlos  
**13 Kg**  
menos

Rosa  
**11 Kg**  
menos

**REUS**  
**(TARRAGONA)**

Nombres

**Carlos Patiño y Rosa Mancebón**

Edades **47 (él) y 46 (ella)**

Profesiones

**Técnico comercial y ama de casa**

Pesos anteriores / Tallas anteriores

Carlos: **84 kg**      **46**

Rosa: **93 kg**      **52**

Pesos actuales / Tallas actuales

Carlos: **71 kg**      **42**

Rosa: **82 kg**      **44**

Tiempo transcurrido **3 meses (él) y 4 (ella)**

TEXTO DELIA G. DOMÈNECH FOTOS ÓSCAR RODBG

**J**untos lo han conseguido! Esta pareja de Reus se propuso el reto de bajar de peso en pareja y Naturhouse les ha ayudado a lograrlo. Los dos tenían unos kilos de más y creyeron que, si se ponían a dieta juntos, estarían más motivados y el proceso sería más fácil. Tenían razón: los resultados saltan a la vista. En apenas unos meses han conseguido cambiar su figura y ahora se sienten doblemente satisfechos.

Rosa había fracasado en varias ocasiones en su intento de perder peso y Carlos era la primera vez que se enfrentaba al reto de hacer dieta. Los dos querían quitarse de encima algunos kilos de más y por ello tomaron una estupenda decisión de pareja: perder peso juntos. Animándose el uno al otro, contactaron con su Naturhouse más cercano y, en apenas unos meses, los beneficios fueron muy visibles. Ellos lo corroboran: hacer dieta en pareja es más fácil y divertido.

#### ¿Cómo ha sido vuestra experiencia de perder peso en pareja?

**Rosa:** Perfecta. Muchísimo más fácil que cuando he intentado hacer dieta yo sola.

**Carlos:** A mí me ha parecido muy llevadero y hacerlo juntos ha sido una gran motivación.

#### ¿Quién se animó primero?

**C:** Creo recordar que fui yo.

**R:** Yo había hecho otras dietas antes, pero con Carlos iba a ser nuestra primera vez.

#### ¿Qué es lo que os llevó a elegir Naturhouse?

**R:** Varios casos. A mi amiga Montse le había dado muy buenos resultados y todavía ahora se mantiene estupenda.

**C:** También mi amigo Antonio hace un par de años hizo el Método Naturhouse y sólo hay que ver lo delgado que sigue.

#### Cuando por fin os ponéis los dos a dieta, ¿alguno lo lleva mejor que el otro?

**R:** No. Los dos lo hemos vivido de manera fenomenal.

#### ¿Qué es lo que más os sorprendió del Método Propio Naturhouse?

**R:** Que puedes comer de todo, sus menús son variados, y las recetas, supersabrosas.

**C:** Cierto. Con Naturhouse, cada día comes cosas nuevas. Es imposible aburrirse ante tanta variedad de platos.

#### ¿A quién le tocaba preparar la comida?

**R:** A mí. Carlos trabaja fuera y yo soy ama de casa.

#### Rosa, ¿tenías que cocinar platos distintos?

**R:** Qué va... Carlos y yo podíamos comer lo mismo y eso facilitaba mucho las cosas.

#### ¿Qué comíais antes y qué coméis ahora?

**R:** En mi caso, no era lo que comía, sino lo que picaba. Ahora he cambiado de hábitos y como cinco veces al día.

**C:** Yo no comía verdura, algo que he descubierto con el Método Naturhouse, y que ahora es una parte fundamental en mis comidas. Y nuestras hijas también tienen mejores hábitos. En casa nunca habíamos comido brócoli y ahora, por ejemplo, nos encanta. Naturhouse nos ha beneficiado a los dos y a toda la familia.

#### ¿Cómo es ahora vuestra cesta de la compra?

**R:** Sobre todo más rica en verduras y fruta.



Carlos y Rosa hablaron con 'Peso Perfecto' en la plaza Prim y el parque Sant Jordi, de Reus.

“CON NATURHOUSE CADA DÍA COMES COSAS NUEVAS. ES IMPOSIBLE ABURRIRSE ANTE TANTA VARIEDAD DE PLATOS”

#### Cuando llegaba la hora de ir a Naturhouse, ¿también ibais los dos?

**C:** Sí. Seguir la evolución de cada uno juntos nos parecía más gratificante, porque te alegras tanto por ti como por tu pareja.

#### ¿Qué sensación teníais al bajar de peso?

**R:** Durante los controles semanales gratuitos, cuando ves que tanto tú como tu



### SATISFACCIÓN MULTIPLICADA POR DOS

► A partir de los 28 años, Rosa empezó a ganar peso. Su carácter nervioso le hacía pasar momentos de ansiedad, que solía saciar comiendo en exceso. Llegó un momento en el que su cuerpo empezó a resentirse, en especial sus rodillas, y probó varias dietas sin éxito. Incluso se sometió a una operación quirúrgica de balón gástrico, aunque tampoco logró quitarse de encima todo su sobrepeso. Carlos era la primera vez en su vida que iba a hacer dieta y pensó ¿por qué no hacerla con mi mujer? Una decisión muy acertada. ○



Carlos y Rosa posan así de sonrientes en el parque Sant Jordi de su localidad, Reus.

**R:** A Carlos.

**C:** (Risas) Por mi trabajo, al comer y cenar a veces fuera, al principio tuve mis dudas sobre si sería posible seguir la dieta. Enseguida vi que siguiendo las pautas de Naturhouse no había ningún inconveniente.

**¿Ha cambiado en algo vuestra relación de pareja?**

**R:** No (risas), nos queremos igual.

**C:** Creo que hay más unión por el hecho de tener un objetivo común más.

**¿Creéis que hacer dieta en pareja tiene ventajas?**

**C:** Claro que sí, no hay nada mejor que sentirte apoyado y comprendido por tu pareja durante el tiempo que dura la dieta.

**R:** Estoy de acuerdo.

**¿Os sentís con más energía con vuestra nueva figura?**

**R:** Sí... y más felices.

**C:** Desde luego que sí.

**¿Qué hacéis ahora para manteneros?**

**C:** Seguir con los consejos de Naturhouse, mantener los buenos hábitos alimenticios aprendidos y practicar ejercicio.

**R:** A mí me queda por perder algún kilo más... ¡Ya estoy en la recta final! ■

pareja bajas de peso, hay mucha más complicidad. Es un momento realmente especial.

**C:** Para mí, era una gran satisfacción que nos motivaba a seguir.

**Por cierto, ¿cuándo empezasteis a perder peso?**

**R:** Fue casi inmediato... A la primera semana.

**C:** Yo de una visita a otra ya perdí 2,5 kg.

**¿Perdíais kilos al mismo ritmo?**

**C:** No, yo perdía más rápido que Rosa, pero es algo que nuestra dietista, Aida, nos comentó que era normal.

**R:** Porque cada uno tenemos un metabolismo diferente.

**¿Os planteasteis hacer ejercicio para quemar más calorías?**

**R:** Sí. Desde que empecé la dieta, camino cada día hora y media, y procuro lle-

var siempre el cuentapasos de Naturhouse.

**C:** Hemos cambiado nuestras horas de sofá por salir más a pasear...

**¿A quién le ha costado menos la dieta?**

**C:** A Rosa.



“DURANTE LA DIETA,  
CARLOS Y YO  
PODIÁMOS COMER LO  
MISMO Y ESO NOS  
HA FACILITADO  
MUCHO LAS COSAS”



En el Naturhouse de Avda. Pere el Cerimoniós, 19 de **Reus (Tarragona)**  
**Carlos y Rosa** han perdido 13 y 11 kilos

# Aida Alonso

Asesora del centro Naturhouse

## “ES MUY GRATIFICANTE AYUDAR A PERDER PESO A PAREJAS”



**TARRAGONA**  
 Av. Pere el Cerimoniós, 19 de Reus  
 Tel. 977 300 659

Más de 2.000 centros Naturhouse  
 Ver páginas: 78 a 81

AIDA, LICENCIADA EN NUTRICIÓN, ACABA DE CUMPLIR DOS AÑOS COMO ASESORA DE ESTE CENTRO EN REUS, CUYA PROPIETARIA ES M<sup>a</sup> CARMEN CHAVERO. AIDA NOS CUENTA LA EXPERIENCIA DE CARLOS Y ROSA.

TEXTO DELIA G. DOMÉNECH FOTOS ÓSCAR ROBBAG

Para Aida, los éxitos de sus clientes son una prueba de que el Método Propio Naturhouse funciona sea cual sea la edad de la persona, su estado físico y... ¡civil!

### ¿Cómo ha sido la evolución que ha vivido esta pareja, Rosa y Carlos?

Ambos mostraron mucho interés desde el principio. Querían perder peso juntos y se pusieron en mis manos para aplicar el Método Naturhouse. Desde la primera semana, y de manera saludable, fueron quitándose de encima kilos de más.

### ¿En qué crees que se les ha beneficiado hacer dieta en común?

De entrada, en la facilidad que les ha supuesto poder preparar los mismos platos para los dos. Y en que el uno ha servido de motivación para el otro. Sin duda, han sido cómplices de un mismo proceso.

### ¿Eran diferentes las pautas de uno de las del otro?

No. Como vivían juntos, intenté que ambos tuvieran pautas similares. Carlos, al ser

un hombre y hacer más deporte, podía tomar raciones algo más grandes que Rosa... Pero, por lo demás, el menú era el mismo para los dos.

### ¿Qué concluyes de su experiencia?

Es muy gratificante ayudar a perder peso a parejas: ahora no solamente ellos comen mejor, sino también sus hijas. En este caso, todos han aprendido a comer de forma más saludable, lo que les beneficia a corto y largo plazo. ■



M<sup>a</sup> Carmen Chavero, Propietaria, atendiendo a Carlos y a Rosa junto con Aida, la Asesora del centro.

UN KILO DE MENOS,  
UNA ILUSIÓN DE MÁS

“Ahora puedo  
vestir ropa mucho  
más juvenil”



Cinco meses han sido suficientes para que José Antonio haya cambiado de forma espectacular su figura. Este madrileño de Fuenlabrada ha bajado 25 kilos con facilidad y se ha alcanzado su peso óptimo. Con el Método Propio Naturhouse ha aprendido a comer de manera saludable y ahora le resulta muy sencillo mantenerse.



“Lo que más me acomplexaba de mi figura cuando pesaba 100 kilos era mi barriga.”

José  
Antonio

**25**  
Kg menos

FUENLABRADA  
(MADRID)

Nombre **José Antonio Blázquez**

Edad **40 años**

Profesión **Pintor de coches**

Peso anterior **100 kg**

Peso actual **75 kg**

HA PERDIDO **25** kg

Tiempo transcurrido **5 meses**

Talla anterior **58**

Talla actual **42**

HA BAJADO **8** TALLAS

TEXTO DELIA G. DOMÉNECH FOTOS MARTA JORDI



José Antonio atiende una llamada mientras pasea por el parque de la Solidaridad de Fuenlabrada.

He podido comprobar que perder peso no es tan difícil como había pensado. Con el asesoramiento de Naturhouse logré mi objetivo.

#### ¿Cuántos kilos querías perder?

Yo tenía claro que quería llegar a un peso óptimo y no volver a recuperar lo perdido. Y ha sido posible gracias a la reeducación alimentaria del Método Naturhouse.

#### ¿Has ganado en calidad de vida?

Por supuesto. Me encuentro más ágil, puedo vestir ropa mucho más juvenil y tengo ganas de hacer cosas que antes no hacía, como practicar deporte con mis hijos. Todo son ventajas. ■

**“HE PODIDO COMER DE TODO SIN TENER QUE ANDAR PESANDO LOS ALIMENTOS”**

Cuando José Antonio empezó a bajar de peso y perder volumen todo el mundo quería saber cómo lo estaba logrando. Su progreso fue espectacular y el cambio físico es más que evidente cuando se ven fotos suyas de un año atrás. Ahora pesa 25 kilos menos y, dado que su dieta es más saludable, tiene la certeza de que conseguirá mantenerse.

#### ¿Cómo llegaste a pesar 100 kilos?

Comía todo lo que me apetecía, sin control. Picaba entre horas y no hacía casi ejercicio. Mi mujer me insistía para que hiciera algo al respecto, pero yo no me creía capaz de seguir una dieta.

#### ¿Qué te decidió a acudir a Naturhouse?

Empecé a montar en bicicleta con un

grupo de amigos y me di cuenta de que con tanto sobrepeso no podía seguir el ritmo de los demás. Comencé a plantearme que tenía que cuidarme.

#### ¿En qué ha consistido tu proceso de pérdida de peso?

En hacer cinco comidas al día y alimentarme de forma variada: frutas, verduras, carnes, pescados, pasta y legumbres. También ha sido importante la forma de cocinar, evitando fritos y rebozados.

#### ¿Te ha resultado fácil?

Sí, porque he podido comer de todo, sin tener que andar pesando los alimentos. Además, al hacer cinco comidas al día, no se pasa nada de hambre.



## TODO SOBRE RUEDAS

► José Antonio, a pesar de su sobrepeso, se animó a montar en bici con un grupo de amigos los fines de semana. Reconoce que casi siempre iba rezagado, pero ahora, tras perder 25 kilos con el Método Propio Naturhouse, sube mejor las cuestas y empieza a dejar atrás a sus compañeros. También se siente más ágil para jugar con sus hijos y ellos están contentos de acompañar a su padre en bicicleta. Su mujer, quien más le animó a bajar de peso, incluso destaca que su estado de ánimo desde que ha adelgazado es otro. ○

En el Naturhouse de la calle Grecia, 28 de **Fuenlabrada, Madrid**  
**José Antonio Blázquez** ha perdido 25 kilos



## Luz María Pastor

Propietaria y Asesora del centro Naturhouse

### “CON EL MÉTODO PROPIO NATURHOUSE LOS HOMBRES PIERDEN PESO CON FACILIDAD”



TENER UNOS HÁBITOS ALIMENTICIOS CORRECTOS Y HACER ALGO DE EJERCICIO SON LOS MEJORES ALIADOS PARA PERDER PESO. ASÍ LO SOSTIENE LUZ MARÍA, PROPIETARIA Y ASESORA DEL CENTRO NATURHOUSE DE FUENLABRADA, EN EL QUE JOSÉ ANTONIO HA PERDIDO 25 KILOS.

TEXTO DELIA G. DOMÉNECH FOTOS MARTA JORDI

Luz María lleva muchos años asesorando a todas aquellas personas que se acercan a Naturhouse para perder peso y recuperar la silueta. En el caso de José Antonio, este proceso de reeducación alimentaria le ha permitido bajar 25 kilos de manera saludable en cinco meses.

#### ¿Cómo ha sido la experiencia de José Antonio en Naturhouse?

Acudió al centro muy animado; estaba decidido a hacer dieta. Nos contó que le gustaba mucho practicar deporte, pero que su sobrepeso era un obstáculo. Le explicamos en qué consiste el Método Propio Naturhouse y le dimos unas pau-



**FUENLABRADA (MADRID)**

c/ Grecia, 28

Tel. 91 608 00 11

Más de 2.000 centros Naturhouse  
Ver páginas: 78 a 81

Luz María es Propietaria y también Asesora de este centro Naturhouse en Fuenlabrada.



tas para que empezara a adoptar unos hábitos de alimentación saludables. Los resultados fueron muy buenos y en sólo cinco meses alcanzó su peso salud.

**¿A qué era debido su sobrepeso?**

A esos malos hábitos que tenía a la hora de alimentarse. Comía de manera muy desordenada y poco equilibrada.

**¿Es eso común entre hombres de su misma edad?**

Es bastante habitual. Los malos hábitos alimenticios han aparecido derivados de los nuevos estilos de vida (sedentarismo, poco tiempo para cuidarse, comida precocinada...).

**¿Qué consejos le diste para ayudarlo a conseguir su objetivo?**

Que tuviera confianza en sí mismo y que si seguía las pautas del Método Naturhouse, iba a lograr perder peso con toda seguridad.

**“NUNCA ES TARDE PARA APRENDER A COMER. LOS HÁBITOS CORRECTOS SE PUEDEN ADQUIRIR EN CUALQUIER MOMENTO DE LA VIDA”**

**En su caso, ¿en qué podía beneficiarle el Método Naturhouse?**

Le ofrecía la posibilidad de perder kilos con una dieta muy llevadera, nada aburrida y adaptada a sus necesidades.

**Si a él le funcionó, ¿le puede ir bien a otros hombres?**

Por supuesto, con el Método Naturhouse los hombres pierden peso con facilidad,

de igual modo que las mujeres. Es un método fiable y seguro.

**¿A cualquier edad se puede reeducar alimentariamente a una persona?**

Sí. Nunca es tarde para aprender a comer. Los hábitos correctos se pueden adquirir en cualquier momento de la vida. No obstante, cuanto antes los apliquemos, antes mejorará nuestra calidad de vida. ■



Luz María (Propietaria y Asesora) junto a José Antonio y Jennifer Cuenca, Dependienta del centro.

antes



"Con 16 kilos de más no me sentía suficientemente ágil para jugar con mis hijos. Me cansaba enseguida".

SE MANTIENEN  
DESDE HACE  
**+7**  
AÑO



**Marta**

perdió **16** kg

VALLADOLID

"Ahora,  
para mí,  
mantenerse  
es facilísimo"

- ▶ Nombre **Marta de la Cruz**
- ▶ Edad **38 años**
- ▶ Profesión **Peluquera**
- ▶ Peso en 2012: **66 kg**
- ▶ Peso actual **50 kg**
- ▶ Talla en 2012: **44**
- ▶ Talla actual **38**

**bajó 3 tallas**



# Laura

perdió **22** kg

VALLADOLID

“Como bastante más que antes y no me privo de nada”

- ▶ Nombre **Laura Alonso**
- ▶ Edad **32 años**
- ▶ Profesión **Teleoperadora**
- ▶ Peso en 2012: **78 kg**
- ▶ Peso actual **56 kg**
- ▶ Talla en 2012: **48**
- ▶ Talla actual **38**

**bajó 5 tallas**



“Antes de conocer Naturhouse, y con 22 kilos más, casi cada semana empezaba una dieta diferente.”



# “Ha sido vital contar con ayuda profesional”

MARTA DE LA CRUZ (ARRIBA, A LA IZQUIERDA) Y LAURA ALONSO (A LA DERECHA) VIVEN EN VALLADOLID. AMBAS PERDIERON SUS KILOS DE MÁS EN EL MISMO CENTRO NATURHOUSE. PERO TIENEN OTRA COSA EN COMÚN MUY IMPORTANTE: HAN CONSEGUIDO MANTENERSE EN SU PESO ÓPTIMO DESDE HACE MÁS DE UN AÑO. NOS CUENTAN SUS EXPERIENCIAS DE ÉXITO.

TEXTO DELIA G. DOMÉNECH FOTOS MARTA JORDI

**M**arta es peluquera de profesión, por lo que siempre ha valorado mucho su imagen. Ahora, con 16 kilos menos, presume de una figura estupenda, que, además, conserva desde hace más de un año. Laura, por su parte, es teleoperadora; su profesión, muy sedentaria, y unos malos hábitos alimentarios la habían llevado a acumular mucho sobrepeso. Ahora, y desde hace tam-

bién más de un año, se mantiene con 22 kilos menos.

## ¿Cómo habéis conseguido manteneros en vuestro peso?

**Marta:** Con Naturhouse he aprendido a alimentarme de forma saludable. Así que ahora, para mí, mantenerse es facilísimo.

**Laura:** Yo también llevo más de un año sin sumar kilos. Antes comía de forma

muy desordenada, abusaba de alimentos calóricos... Todo eso ha cambiado gracias al Método Naturhouse. Como bastante más que antes y no me privo de nada.

## ¿Qué os decidió a poner freno a vuestro sobrepeso?

**M:** Un día me estaba vistiendo y, al ponerme una camiseta que tenía desde hacía menos de un mes, me di cuenta de que me quedaba justísima. Me miré al espejo y pensé que no podía seguir así, sin hacer nada por remediarlo.

**L:** Antes de acertar con el Método Naturhouse, era una “abonada” a las dietas “milagro”. Había hecho muchas: perdía algunos kilos, pero en poco tiempo los recuperaba e incluso ganaba alguno más. Lo que se conoce como efecto

yoyó. Fue mi madre quien insistió para que acudiera a Naturhouse... ¡Y al final nos animamos las dos! A ella también le funcionó: perdió 10 kilos.

### ¿A qué se debía vuestro exceso de peso?

**M:** En mi caso, me sucedía lo mismo que a Laura: comía a deshoras, me pasaba el día picando y a la hora de la comida intentaba hacer bondad, pero engullía los alimentos casi sin masticar, con prisa. El resultado era que ese plato no me saciaba y al poco rato volvía a tener apetito. Así que echaba mano de un trozo de chocolate, unas pipas, unas patatas fritas... Al ser teleoperadora, me paso muchas horas sentada, lo que tampoco ayuda mucho a quemar calorías.

**L:** Entiendo muy bien a Marta, porque me pasaba exactamente lo mismo. En la peluquería, como no tengo mucho tiempo a la hora de comer, entre cliente y cliente echaba mano de snacks y dulces que me quitaban el apetito en el momento, pero que no me saciaban. Así que un rato después volvía a tener hambre.



Marta posa en el parque del Jardín Botánico de Valladolid.

### Según vuestra experiencia, ¿qué diferencia el Método Propio Naturhouse de otros métodos?

**L:** En Naturhouse te enseñan a comer de un modo equilibrado. Te explican las cosas de manera que entiendes qué es lo que ha motivado tu sobrepeso y aplicando las pautas que te proporcionan

compruebas que adoptar una alimentación equilibrada es suficiente para perder peso y ganar en calidad de vida. Por otra parte, te ayudan a descubrir alimentos e ingredientes, recetas, modos más saludables de cocinar...

**M:** Lo mejor del Método Naturhouse en mi opinión, y lo que lo diferencia de otras dietas, es que es muy fácil de seguir y, además, te permite adelgazar sin pasar hambre. También, que obtienes resul-



**“ME SIENTO MÁS GUAPA, PERO SOBRE TODO MUY ÁGIL. AHORA PUEDO JUGAR CON MIS HIJOS SIN CANSARME”**

*Marta*

### CADA DÍA MÁS GUAPA

► Marta empezó a ganar peso a raíz de sus dos embarazos y, con el paso del tiempo, el sobrepeso fue en aumento hasta que empezó a sentir molestias en la espalda. Cada día se sentía más hinchada y no paraba de ganar volumen. Cuando llegaba el momento de vestirse o comprar ropa se ponía de mal humor. Un día decidió plantarle cara a la báscula y para ello se puso en manos de Naturhouse. En unos meses logró quitarse de encima 16 kilos y, ahora, está radiante y estupenda. Su marido, la familia y sus amigas, que la animaron mientras estuvo a dieta, no hacen más que recordarle “lo guapa que estoy con mi nueva figura”.○





dudas que tengas a tu Asesora, que ella te dé quizás nuevas pautas si las necesitas... Para lograr nuestro objetivo, alcanzar un peso óptimo y luego mantenernos sin esfuerzo ha sido vital contar con ayuda profesional.

#### Ahora que estáis en vuestro peso, ¿coméis de todo?

**L:** De todo y mejor que nunca. Antes no comía pescado ni verduras y gracias a Naturhouse he descubierto que me encantan.

**M:** Yo intento que mis menús sean variados y ya no abuso de la pasta o el arroz. Como legumbres una vez a la semana y verdura con asiduidad. Otra cosa que ha cambiado mi vida es la fruta: antes ni la probaba y ahora ¡no vivo sin ella!

#### ¿Y si os apetece un capricho?

**L:** ¡Pues te lo das! En Naturhouse te enseñan la manera

de compensarlo.

**M:** En mi caso, hay algo a lo que no he podido renunciar, mi plato favorito: arroz con tomate acompañado de un huevo frito. Eso sí: mi Asesora Naturhouse me ha ayudado a saber cómo compensarlo.

#### ¿Y cómo diríais que ha llegado a cambiar a raíz de la pérdida de peso vuestro estilo de vida?

**M:** Yo me siento fenomenal, mucho más guapa, pero sobre todo muy ágil. Por ejemplo, ahora puedo jugar con mis hijos sin cansarme, algo que antes me costaba mucho hacer.

**L:** A mí hay mucha gente que me dice que ahora parezco más joven. Antes de perder los 22 kilos me echaban más años de los que tenía. ■



tados ya desde las primeras semanas. Por otra parte, al contar con asesoramiento profesional, la dieta se adapta a tus necesidades y hábitos de vida. Y a esto se añade otra gran ventaja: los controles semanales gratuitos, que te sirven para comprobar tu evolución, plantear las

**“MUCHA GENTE ME DICE QUE AHORA PAREZCO MÁS JOVEN. ANTES DE PERDER LOS 22 KILOS ME ECHABAN MÁS AÑOS DE LOS QUE TENÍA”**

*Laura*

#### CONSERVAR SU NUEVA FIGURA SIN ESFUERZO

► Laura empezó a ganar peso a los 16 años e iba acumulando cada vez más kilos hasta que, el día que cumplió 29 años, tomó la decisión de ponerse en manos de Naturhouse. En su primera semana ya perdió peso, y a partir de ese momento vio que su sueño se haría realidad. Ahora, “he aprendido a comer, por lo que puedo tomar mis platos preferidos, como el cocido, y alternarlos con otros más ligeros”. Procura ir andando a todas partes para contrarrestar las horas que se pasa sentada en el trabajo. Ella lo tiene claro: “No pienso renunciar a mi nueva figura”. ○



En el Naturhouse de la c/ Fuente del Sol 17,  
de **VALLADOLID**,  
**Marta de la Cruz y Laura Alonso**  
han perdido **16 y 22** kilos, respectivamente

## MARÍA PÉREZ

Asesora del centro Naturhouse

“CADA PERSONA  
NECESITA UNA DIETA  
Y UN MANTENIMIENTO  
A MEDIDA”



 NATUR HOUSE 

VALLADOLID. Fuente del Sol, 17.  
Tel. 983 34 45 72

Más de 2.000 centros Naturhouse Ver páginas: 78 a 81

DESDE HACE MÁS DE CUATRO AÑOS MARÍA PÉREZ TRABAJA COMO ASESORA DE NATURHOUSE, DONDE HA AYUDADO A MUCHOS VALLISOLETANOS A BAJAR DE PESO. ASÍ OCURRIÓ CON MARTA Y LAURA, QUE TRAS PERDER SUS RESPECTIVOS KILOS SE MANTIENEN ESBELTAS SIN PROBLEMAS.

TEXTO DELIA G. DOMÉNECH FOTOS MARTA JORDI

Tras lograr que Marta y Laura alcanzaran su peso salud, ahora María las sigue viendo de vez en cuando, ya que para ellas el asesoramiento profesional de Naturhouse es importante para mantenerse.

**A las personas que pierden peso en Naturhouse, ¿les es más fácil luego mantenerse?**

Sí. En Naturhouse el objetivo no es sólo bajar de peso, sino que las personas

*Ambas son fieles a **Redunat Kalory**, su complemento alimenticio aliado: les ayuda a mantener la línea y sentirse bien*

hagan suyos unos hábitos de alimentación correctos, que es lo que les permite no recuperar los kilos perdidos.

**¿Se personaliza el mantenimiento?**

Sí. Cada persona necesita una dieta y un mantenimiento a medida, que se adapte a sus necesidades y estilo de vida. Ésa es la mejor garantía para permanecer en el peso ideal sin esfuerzo.

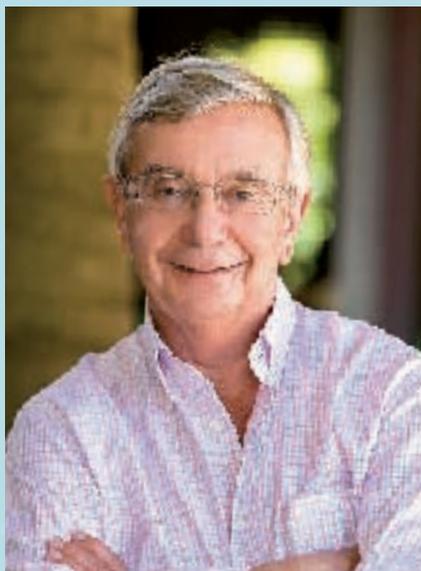
**¿Cómo han sido las experiencias de Marta y Laura?**

Tras alcanzar su peso óptimo, ambas han continuado con las pautas y buenos há-

bitos alimenticios que han adquirido en Naturhouse; siguen una dieta equilibrada, hacen cinco ingestas diarias, saben cómo compensar los excesos en caso de tener algún compromiso puntual... Marta lo combina, además, con su actividad en el gimnasio, mientras que Laura hace *batuka* en casa de vez en cuando. Dieta sana y ejercicio es un tándem que asegura poder mantener una silueta estu- penda. Marta y Laura son el mejor ejemplo de ello. ■

De izquierda a derecha, Marta, Aida (Asesora del centro Naturhouse) y Laura.





## 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 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). ○

LOS EXPERTOS EN NUTRICIÓN SON QUIENES PUEDEN ASESORAR SOBRE LA VALIDEZ O NO DE UNA INFORMACIÓN

# Alimentación: Verdades ✓ y Mentiras

## Desmontando algunos falsos mitos

ALREDEDOR DE LA ALIMENTACIÓN Y DE LA BUENA MESA HAY MUCHAS HISTORIAS Y LEYENDA. NO TODAS SON CIERTAS NI COMPROBABLES, OTRAS SON DEL TODO INCORRECTAS O, INCLUSO, MALINTENCIONADAS. POR ESO CONVIENE PONER SIEMPRE TODAS LAS SUPUESTAS VERDADES ABSOLUTAS EN CUESTIÓN, ANALIZAR LA VEROSIMILITUD DE LAS FUENTES QUE LAS PROPAGAN Y CONFIAR EN LOS VERDADEROS EXPERTOS EN NUTRICIÓN A LA HORA DE COTEJARLAS.

Hace unos meses fue publicado un libro de la editorial Everest, realizado por dos grandes expertos alimentarios, Ismael Díaz Yubero, veterinario y médico bromatólogo, miembro de la Real Academia de Gastronomía, y el periodista José Luis Murcia: *¿Verdad? ¿Mentira? La respuesta a los mitos más frecuentes de la alimentación*. Este libro, finalista en los Premios Nacionales de Gastronomía a la Mejor Publicación, está trufado de muy curiosas informaciones, algunas contradictorias con lo que suele ser el sentir general. En mi opinión, constituye una buena colección de mentiras a desterrar y de verdades a reforzar, y una invitación a comer mejor. Una forma muy adecuada de hacer pedagogía alimentaria.

En este punto, vamos a alternar verdades y mentiras, siguiendo algunas de las tesis de este libro. Suponen los planteamientos de las más recientes y confirmadas teorías nutricionales, en permanente evolución.

### ▶ PORCIONES DE FRUTA Y SALTARSE COMIDAS.

✓ Una verdad irrefutable es que, siguiendo recomendaciones médicas y de sentido común, **es imprescindible incorporar 5 raciones de frutas y verduras al día**. Y los autores se preguntan: ¿Por qué 5? Porque basta con disponer de una porción de verduras en los primeros platos o como acompañamiento de los segundos en las principales comidas, y tres piezas de fruta. Así cumpliremos con los 400 g diarios de frutas y verduras que todos necesitamos para llevar una dieta equilibrada.

✗ En cambio, es radicalmente mentira que **saltarse comidas ayude a adelgazar**, como sugieren algunas disparatadas dietas. Para que resultase cierto deberíamos evitar que el ayuno de



*Para que un producto aporte pocas calorías debe estar etiquetado como "de bajo valor energético"*

esas comidas fuese compensado con una mayor ingesta de alimentos en las siguientes, pero esto es casi imposible en función de las necesidades corporales. Lo aconsejable es, en realidad, controlar la ingesta calórica y distribuirla adecuadamente a lo largo del día.

#### ► GRASAS POLIINSATURADAS Y ALIMENTOS LIGHT



De vuelta a las verdades, es rigurosamente cierto que **las grasas po-**

**liinsaturadas son buenas para la salud.** Estos aceites son muy ricos en ácidos grasos del tipo omega-3 (presente en aceites de lino y soja, vegetales de hoja verde y pescados azules) y omega-6 (en aceites de girasol o maíz, así como en la borraja o el sésamo), cada vez más de moda y básicos en nuestra alimentación. Posibilitan gozar de una excelente salud por su positiva relación con la regulación del colesterol, su beneficiosa influencia sobre la piel y por la regulación hormonal.



Y una mentira que suele generar mucho debate es aquella que señala que **los alimentos light no engordan.** Esto es una auténtica falacia. Para que un producto aporte, en realidad, pocas calorías ha de estar etiquetado como "de bajo valor energético", con lo que no debe tener más de 40 kilocalorías por 100 gramos. Muchos productos teóricamente light siguen siendo calóricos por su propia naturaleza (caso de la margarina, la mayonesa, las patatas fritas

o el foie, que llevan en su composición muchas calorías, apenas algunas menos de las normales en el caso de los light).

#### ▶ DEPORTE Y CARNE DE CERDO

✓ Sí que es cierto, en cambio, que **la práctica de deporte ayuda a perder peso**, porque cualquier actividad deportiva consume calorías y provoca que el peso disminuya. No obstante, conviene matizar que los efectos suelen ser muy variables, puesto que van a depender del esfuerzo que condicione el gasto energético. En definitiva, si consumimos más calorías de las necesarias, engordamos y, de lo contrario, adelgazamos.

✗ Hay que calificar como mentira que **la carne de cerdo sea muy grasa**. O, al menos conviene matizarlo. Se ha demostrado que este animal tiene algunas partes muy magras, como las de cualquier otro. Es el caso del lomo o las chuletas, pero también hay que romper el mito de que las partes más grasas se centran, sobre todo, en las manitas, la oreja, la careta o la papada, que son cortes del cerdo muy gelatinosos pero con muchas menos grasas de lo que se cree. En definitiva, las carnes de cerdo magras, que son las que solemos usar en cocina, son similares a las de ave sin piel o las de conejo. Aportan incluso menos colesterol que el cordero o la carne de vacuno.

#### ▶ TEMPORADAS Y PAN

✓ Verdad absoluta es que **los productos de temporada son los mejores**, porque cada alimento tiene su momento óptimo de consumo, que coincide con la época en la que está disponible en el mercado en mayor cantidad, por lo que su precio es también más bajo. Tienen también la ventaja de que, al estar cultivados cerca del lugar de consumo, el tiempo transcurrido desde su recolección es menor, lo que repercute en su frescura. Es evidente que los tomates de agosto son infinitivamente mejores que los de invernadero, o los guisantes de primavera que los de octubre.

✗ Desterremos ahora otro gran tópico: **El pan engorda mucho y la miga más**. Es terrible darse cuenta de que el pan es el producto que más sufre con los mitos alimentarios y con algunas extrañas campañas supuestamente saludables que le han colgado el papel de

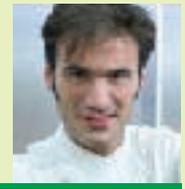


#### DISFRUTAR COMIENDO

▶ Y una gran verdad es que para comer saludablemente hay que disfrutar haciéndolo. Salud y placer no sólo son conceptos compatibles, sino complementarios. De hecho, la definición de gastronomía es: "El conjunto de conocimientos, artes y artesanía relacionados con distintos aspectos de la alimentación, que conducen a que ésta sea saludable y placentera. También es el arte de preparar una buena y equilibrada comida, la afición al buen comer y la cultura de la alimentación". ○

**Recetas sabrosas y ligeras  
de los chefs más prestigiosos**

**Senén González**



Cocinero autodidacta y artífice del restaurante Sagartoki, asador-  
sidrería ubicado en el centro de Bilbao. Sus creaciones y la aplicación  
de novedosos conceptos culinarios, como los 'rulos' son una referencia.

## EL PAN NO ENGORDA MÁS QUE OTROS ALIMENTOS; SU ÚNICO PROBLEMA ES QUE LO ACOMPANAMOS DE PRODUCTOS CALÓRICOS

"indeseable." El hecho de que sea popular no indica que carezca de valores; todo lo contrario. El pan en sí mismo no engorda más que otros alimentos; su único problema es que tiende a acompañarse de productos calóricos, como quesos o embutidos.

### ▶ COMPLEMENTOS PROTEÍNICOS Y ACEITE DE OLIVA

✔ Gran verdad es que **cereales y leguminosas se complementan en las proteínas** pues, por separado, no reúnen todos los aminoácidos esenciales en cantidad suficiente para las necesidades del cuerpo humano. Cuando se combinan en una misma comida se compensan sus deficiencias. Por eso, esa mezcla siempre ha tenido gran importancia para que todas las civilizaciones tuvieran cubiertas sus necesidades.

✘ Y una mentira final sería que **el aceite de oliva tiene menos calorías que la mantequilla**. Es lo contrario, tiene bastantes más. Porque, aunque todas las grasas aportan 9 calorías por gramo, en la composición de la mantequilla entra hasta un 16% de agua, mientras que el aceite de oliva es grasa prácticamente en su totalidad. Esto significa que, aunque el aceite de oliva sea un producto muy sano, hay que evitar consumirlo en exceso.

### ▶ DESMONTANDO OTRAS TEORÍAS

El libro que recomiendo incluye otras muchas verdades y mentiras que os invito a descubrir por vosotros mismos. Por ejemplo, es mentira que la dieta macrobiótica sea la más sana, que los alimentos afrodisíacos sean muy eficaces, o que para combatir los catarros haya que tomar suplementos de vitamina C.

En cambio, es verdad que es bueno comer sentados sin realizar ninguna otra actividad, que el café es un buen estimulante y no hace daño o que la prevención de las enfermedades nutricionales empieza en el biberón. ■

## Rulo Gilda

### ¿QUÉ SE NECESITA?

Ingredientes (2 personas) ▶ 1 lámina deshidratada de zanahoria ▶ Paté de atún (el necesario para abarcar toda la lámina de zanahoria) ▶ 3-4 pimientos de piquillo ▶ 3-4 guindillas de Ibarra ▶ 5-6 anchoas

### ASÍ SE HACE

- ▶ Cortar la lámina de zanahoria por la mitad. Reservar la otra mitad para elaborar un segundo rulo o cualquier otra elaboración. Poner la lámina en un makisu o esterilla para hacer sushis.
- ▶ Extender el paté de atún en la lámina, dejando 10 mm de borde superior. Ex-

tender los pimientos solamente en la mitad de la base del atún.

▶ Poner unas guindillas encima de los pimientos y, por último, cubrir las guindillas con unas anchoas frescas.

▶ Proceder a envolverlo. Para pegar este rulo, humedecer con los dedos el borde con agua. Cortar en cilindros de 2 a 3 cm.

#### VALOR NUTRICIONAL (1 ración)

▶ 414 kcal/persona ▶ proteínas 41%  
▶ lípidos 50% ▶ carbohidratos 9%



## Ángel León

Desde los fogones de Aponiente, reconocido por 'The New York Times' como uno de los 10 mejores del mundo, la 'Guía Michelin' le otorgó su primera estrella en 2010 y la 'Guía Repsol' su tercer sol en 2012.



## Sardinas con aliño de berenjenas

### ¿QUÉ SE NECESITA?

Ingredientes (4 personas): 4 sardinas ▶ 1 litro de vinagre de vino blanco ▶ 500 ml de agua de tomate ▶ 50 g sal ▶ Albahaca fresca. ▶ Crackers: 5 g de levadura ▶ 44 g de agua ▶ 80 g de harina panadera ▶ 30 g de mantequilla ▶ 30 g de harina fuerza ▶ 3,2 g de sal ▶ Aliño: 1 berenjena pequeña ▶ Aceite de oliva virgen extra ▶ Vinagre de jerez ▶ Sal.

### ASÍ SE HACE

▶ **Las sardinas:** Marinar las sardinas (ya sin escamas ni espinas) 15 minutos con el vinagre de vino blanco, el agua

de tomate, la sal y la albahaca. Secar con papel de cocina, cortar en piezas y meter en aceite de oliva suave para mantener.

▶ **Aliño:** Asar las berenjenas con fuego directo. Sacar la carne, picar a dados y aliñar con aceite, vinagre y sal.

▶ **Crackers:** Preparar una masa elástica con levadura, agua, harina panadera y sal. Con mantequilla y harina hacer otra masa. Amalgamar y enfriar. Introducir la segunda masa en la primera y proceder como un hojaldre. Dejar reposar. Estirar y hacer rectángulos de 0,5 mm de grosor, pinchar con el tenedor y cocer 10 minutos a 170 °C. Dar la vuelta y cocer 3 min más.

▶ **Montaje:** Poner en el centro del plato una pizza del aliño, el cracker con un poco de aliño y un lomo de sardina encima. Terminar con una pizca de sal.



#### VALOR NUTRICIONAL (1 ración)

▶ 251,5 kcal/persona ▶ proteínas 14%  
▶ lípidos 49% ▶ carbohidratos 38%

# Adelgazar

## ¡MÁS DIVERTIDO!

UN PLAN DE ADELGAZAMIENTO A DÚO TIENE MUCHAS VENTAJAS Y POCOS INCONVENIENTES. JUNTO CON EL APOYO ANÍMICO, CONSEGUIMOS REAFIRMAR EL HÁBITO DE COMER BIEN Y DE FORMA ORGANIZADA. ¡Y CON AMOR!

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

Investigaciones como la publicada en *The Lancet Medical* apuntan que la convivencia en pareja engorda, puesto que se suelen abandonar hábitos saludables por comidas más fáciles de compartir —que son las más calóricas, por desgracia—. Con todo, que el amor conlleve perder la línea tiene su lado positivo: también perder kilos a dos resulta más fácil y motivador. Así lo expone otro estudio estadounidense del Instituto Research Triangle, en el que 132 parejas de entre más de las 1.700 personas participantes lograron adelgazar un 5,32% más que el resto, a la vez que mejoraban el perfil nutricional de su dieta y su tensión arterial.

Ya sabemos que ponernos a dieta requiere mentalización y constancia. Pero, cuando nos reflejamos en el esfuerzo del otro, la fuerza de voluntad se multiplica por dos. Como en todos los casos en los que optamos por adelgazar, es recomendable acudir a un nutricionista para que defina las necesidades de cada uno (sien-

EN ESTOS CASOS, ES MUY RECOMENDABLE ACUDIR A UN NUTRICIONISTA PARA QUE DEFINA Y PAUTE BIEN LAS NECESIDADES DE CADA UNO



# en pareja

## REPARTID TAREAS

► Los nutricionistas inciden en que, más incluso que el desayuno, la cena es la comida más determinante a la hora de perder kilos. Por ello, las parejas que trabajan fuera de casa o que tienen ocupaciones que les impiden cocinar deben poner su empeño en no sucumbir a las comidas preparadas o a comer un poco de todo lo disponible. Cuando llegamos a casa tarde o cansados también solemos picar para aplacar el hambre, incluso mientras preparamos lo que vamos a cenar. Para prevenir estas costumbres que pueden desequilibrar el plan dietético, lo mejor es que cada uno se encargue en días alternos de la cena. O, mejor aún, que cada cual cocine uno de los platos del menú, juntos. ◉



*Compartir un periodo de dieta en pareja tiene más ventajas; apoyo mutuo; se combaten mejor las tentaciones...*

do hombre y mujer, la ingesta energética es diferente) y para que nos oriente en los platos que podemos compartir.

**CALORÍAS Y GUSTOS.** Conviene saber las diferencias propias de cada sexo a la hora de poder perder kilos. Ellos suelen sufrir menos porque tienen más masa muscular que consume más energía. Así, la dieta en masculino no precisa ser tan estricta en calorías ni en cantidades.

Para las féminas, con un metabolismo basal más lento y un gasto energético menor, también aparece la cuestión hormonal, que en la fase premenstrual incita a comer más calorías en forma de carbohidratos y dulces. Otro de los enemigos de la báscula para las mujeres es la retención de líquidos, sea o no por razones hormonales.

Visto esto, los requerimientos nutricionales de cada uno son distintos, y cada miembro de la pareja debe procurar tenerlos cubiertos. La mujer debe incluir en su plan alimentos diuréticos para liberarse de los líquidos, como la piña, el apio, las infusiones o la alcachofa; los productos saciantes que frenen el picoteo entre horas (frutas ricas en fibra, como las manzanas); y los hidratos de carbono complejos a mediodía y no en la cena (un poco de pasta o arroz). Obtendrán calcio de los lácteos desnatados, vitaminas y minerales de las verduras, y proteínas y hierro de legumbres y carnes magras.

El menú del hombre está más orientado a lo proteico frente a las grasas de los fritos (cuidado con las carnes y las patatas como guarnición), de las salsas, de los lácteos enteros y del alcohol.

**LA MUJER DEBE INCLUIR EN SU PLAN ALIMENTOS DIURÉTICOS PARA LIBRARSE DE LOS LÍQUIDOS; EL MENÚ DEL HOMBRE ESTARÁ MÁS ORIENTADO A LO PROTEICO**



**DÍA EN PAREJA.** Hay que acercar posiciones teniendo en cuenta estas diferencias. La mejor manera pasa por fijarnos en el objetivo común, que en resumen es el cambio de hábitos en relación con la comida. Destacamos en este proceso el punto fuerte y más divertido de este reto de adelgazar a dos: compartir rutinas.

► **Desayunáis juntos y con calma.** Uno prepara el zumo o licuado de frutas (naranja, pomelo, granada, zanahoria con limón, manzana, pera...) y un café o té sin azúcar y, máximo, con un poco de leche desnatada de vaca, cabra, o también

### ¿UN CAFÉ?

► **Bien con cafeína o en su versión descafeinada, esta bebida no sólo contribuye a activar el metabolismo de las grasas, sino que constituye un evento social en nuestro día a día. Tomar un café a la salida del trabajo es una oportunidad para charlar (quizá incluso de lo bien que lleváis la dieta juntos), para descubrir nuevos lugares y para disfrutar del sabor y de los beneficios del café: contiene antioxidantes, flavonoides y es diurético, lo que significa que protege la acción cardiovascular, celular y metabólica.** ○

# 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](http://www.facebook.com/Spain.NaturHouse)

leche de avena o soja. El otro puede encargarse de una tostada de pan integral con aceite de oliva y queso fresco.

► **El día que soláis hacer siesta**, salid a dar un paseo.

► **Si tenéis que comer fuera, preparad juntos el tupper**. Quizá queráis cocinar el fin de semana y congelar las raciones (de las mismas recetas para los dos) para toda la semana.

► **También, intentad cocinar juntos las cenas**. Así no habrá excusa para pedir comida a domicilio o picar cualquier cosa.

► **Ante las tentaciones, pactos**. Cada vez que uno esté dispuesto a saltarse el programa, el otro puede ofrecerle un plan alternativo más sugerente: una salida, una película... no vinculado con la comida.

► **Reservad espacio de la despensa para snacks saludables**. Frutos secos tostados (no fritos), fruta, galletas de avena...

Siguiendo esta última sugerencia, otra actividad compartida es la de eliminar de la cocina todo alimento no incluido en la dieta. En este apartado citamos el chocolate, la bollería industrial, los snacks salados fritos y los *crackers*, los alimentos rebozados y los precocinados, las conservas (el atún conviene más al natural). Sólo cerveza sin alcohol o una copa de vino puntual a la hora de la comida, y adiós a los refrescos, así como a los lácteos enteros en forma de leche, queso o yogur. Por último, elegid pan integral horneado para la ración diaria, frente al pan de molde, el pan de leche o con cebolla o cereales. Un consejo: cortad el trozo que toca y no os llevéis la barra a la mesa.

**JUNTOS PERO NO REVUELTOS**. En la práctica, las actividades conjuntas se traducen en menús adaptados para ella y para él. Un ejemplo de este plan diferenciado, en el que la mujer busca equilibrio nutricional con pocas calorías y el hombre acude a las proteínas, podría ser:

## ELLAS

► **Para desayunar**. Piña o fresas cortadas en rodajas, sin azúcar, o un vaso de zumo de cítricos, con un café o té con leche desnatada. Una tostada con pechuga de pavo o queso ligero.

► **El almuerzo de media mañana** puede consistir en comer una pieza de fruta y beber una infusión.

► **Para comer**. Ensalada variada o crema de verduras sin nata ni patata. De segundo, carnes blancas o pescado azul a la

## CADA VEZ QUE UNO ESTÉ DISPUESTO A SALTARSE EL PROGRAMA, EL OTRO PUEDE OFRECERLE UN PLAN ALTERNATIVO NO VINCULADO CON LA COMIDA

plancha; un día a la semana podemos comer un plato de pasta con verduras, o de arroz o de legumbres. De postre, beber una infusión.

► **Merendaremos** una pieza de fruta y un yogur, o un puñado de frutos secos o dos galletas de avena.

► **La cena**. Caldo de verduras o queso fresco con tomate. Tortilla de champiñones o espinacas o pescado al horno con ensalada. De postre, yogur o infusión.

## ELLOS

► **En el desayuno**. También fruta y café con leche desnatada. La tostada puede acompañarse con jamón o huevo revuelto o en tortilla.

► **A media mañana**, un minibocadillo de pavo y queso fresco o una pieza de fruta.

► **Para comer**. De primero, ensalada variada, verduras a la plancha o caldo desgrasado de pollo o de verduras con fideos cabello de ángel. Después, huevo, carne o pescado a la plancha y guarnición de verduras. Máximo dos días a la semana, un plato único de pasta o arroz o legumbres con carne y verduras. De postre, una infusión.

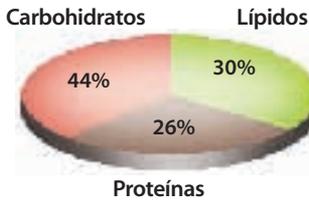
► **La merienda** será una pieza de fruta, un zumo o un café con leche, y un puñado de frutos secos (éstos, sólo un par de veces por semana).

► **Por la noche**, como a la hora de comer, pero evitando pasta, arroz y legumbres. ■



*También ayuda compartir tareas como hacer la cena y, sobre todo, eliminar de la despensa lo menos saludable*





ENERGÍA  
1.400 kcal = 5.852 kJ  
(media: 14 días)

# Dieta 14 días con efecto antiox

## 1ª SEMANA

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche desnatada con café</li> <li>2 biscotes con jamón cocido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zumo de manzana, pepino y zanahoria (1 manzana, ½ pepino y 1 zanahoria)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de endibias y piña</li> <li>Pavo a la plancha</li> <li>Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA INFUNAT TÉ VERDE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 plátano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calabacín relleno de merluza</li> <li>Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA INFUSIÓN DEPURIL</li> </ul> 
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche desnatada con café</li> <li>2 biscotes con jamón cocido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 rodaja de sandía</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de nueces (escarola, 3 nueces, calabacín, champiñones crudos)</li> <li>Hamburguesa de ternera con cebolla</li> <li>Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA INFUNAT TÉ VERDE</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 kiwis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pimientos rellenos de atún y mejillones</li> <li>Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA INFUSIÓN DEPURIL</li> </ul>
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche desnatada con café y cereales DIETESSE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zumo de apio, zanahoria y pomelo (1 apio, 1 zanahoria, ½ pomelo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de judías blancas</li> <li>Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA INFUNAT TÉ VERDE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 rodaja de piña</li> <li>PEIPAKOA ANTIOX</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calamares al ajillo con espinacas</li> <li>Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA INFUSIÓN DEPURIL</li> </ul>
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche desnatada con café</li> <li>2 biscotes con jamón cocido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zumo de melocotón y 1 rodaja de melón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de bacalao con pimiento y 3 olivas negras</li> <li>Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA INFUNAT TÉ VERDE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 bol de fresas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tortilla de alcachofas con judía verde</li> <li>Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA INFUSIÓN DEPURIL</li> </ul>
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche desnatada con café y cereales DIETESSE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 bol de cerezas</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de pollo</li> <li>Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA INFUNAT TÉ VERDE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 pera</li> <li>PEIPAKOA ANTIOX</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gazpacho</li> <li>Espárragos con merluza a la plancha</li> <li>Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA INFUSIÓN DEPURIL</li> </ul>
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche desnatada con café</li> <li>2 biscotes con jamón cocido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 ciruelas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de queso, tomate y albahaca</li> <li>Brocheta de pavo y cebolleta</li> <li>Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA INFUNAT TÉ VERDE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Papaya</li> <li>PEIPAKOA ANTIOX</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lubina al horno con verduras (tomate, zanahoria, calabacín y berenjena)</li> <li>Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA INFUSIÓN DEPURIL</li> </ul>
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche desnatada con café y cereales DIETESSE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zumo de apio, zanahoria y pomelo (1 apio, 1 zanahoria, ½ pomelo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de patata y pulpo</li> <li>Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA INFUNAT TÉ VERDE</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 albaricoques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melón con jamón</li> <li>Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA INFUSIÓN DEPURIL</li> </ul>



# 2ª SEMANA

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche desnatada con café</li> <li>2 biscotes con jamón cocido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zumo de manzana, pepino y zanahoria (1 manzana, ½ pepino y 1 zanahoria)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensaladilla con salsa vinagreta (menestra de verduras frías, huevo, atún al natural)</li> <li>Yogur desnatado con 2 c.s. de <b>REDUNAT FIBRA INFUNAT TÉ VERDE</b> ☺</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 plátano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tomate relleno de merluza</li> <li>Yogur desnatado con 2 c.s. de <b>REDUNAT FIBRA INFUSIÓN DEPURIL</b> ☺</li> </ul>
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche desnatada con café y cereales <b>DIETESSE</b> ☺</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 melocotón</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tallarines con verduras y soja (calabacín, zanahoria, cebolla, berenjena, pimiento, brotes de soja)</li> <li>Yogur desnatado con 2 c.s. de <b>REDUNAT FIBRA INFUNAT TÉ VERDE</b> ☺</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 albaricoques</li> <li><b>PEIPAKOA ANTIOX</b> ☺</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lenguado a la plancha con escalivada</li> <li>Yogur desnatado con 2 c.s. de <b>REDUNAT FIBRA INFUSIÓN DEPURIL</b> ☺</li> </ul> 
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche desnatada con café y cereales <b>DIETESSE</b> ☺</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zumo de sandía con jengibre (2 rodajas de sandía y mezclar con 1 cucharada de jengibre molido)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gazpacho</li> <li>Pollo asado con espárragos</li> <li>Yogur desnatado con 2 c.s. de <b>REDUNAT FIBRA INFUNAT TÉ VERDE</b> ☺</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 bol de fresas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bróquil salteado con tiras de sepia</li> <li>Yogur desnatado con 2 c.s. de <b>REDUNAT FIBRA INFUSIÓN DEPURIL</b> ☺</li> </ul>
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche desnatada con café</li> <li>2 biscotes con jamón cocido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 ciruelas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de salmón y aguacate</li> <li>Yogur desnatado con 2 c.s. de <b>REDUNAT FIBRA INFUNAT TÉ VERDE</b> ☺</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 rodaja de melón</li> <li><b>PEIPAKOA ANTIOX</b> ☺</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revuelto de champiñones, pimiento rojo y gambas</li> <li>Yogur desnatado con 2 c.s. de <b>REDUNAT FIBRA INFUSIÓN DEPURIL</b> ☺</li> </ul>
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche desnatada con café y cereales <b>DIETESSE</b> ☺</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zumo de manzana, pepino y zanahoria (1 manzana, ½ pepino y 1 zanahoria)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de pavo, pasas (1 c.c.) y zumo de limón</li> <li>Yogur desnatado con 2 c.s. de <b>REDUNAT FIBRA INFUNAT TÉ VERDE</b> ☺</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 kiwis</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espinacas salteadas con ajos tiernos</li> <li>Merluza a la plancha</li> <li>Yogur desnatado con 2 c.s. de <b>REDUNAT FIBRA INFUSIÓN DEPURIL</b> ☺</li> </ul>
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche desnatada con café</li> <li>2 biscotes con jamón cocido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 rodaja de piña</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Escalopes de ternera con ensalada verde</li> <li>Yogur desnatado con 2 c.s. de <b>REDUNAT FIBRA INFUNAT TÉ VERDE</b> ☺</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 bol de cerezas</li> <li><b>PEIPAKOA ANTIOX</b> ☺</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menestra de verduras salteada con jamón</li> <li>Yogur desnatado con 2 c.s. de <b>REDUNAT FIBRA INFUSIÓN DEPURIL</b> ☺</li> </ul>
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche desnatada con café y cereales <b>DIETESSE</b> ☺</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zumo de sandía con jengibre (2 rodajas de sandía y mezclar con 1 cucharada de jengibre molido)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de arroz con rape (50 g arroz, 30 g guisantes, cebolla y pimiento)</li> <li>Yogur desnatado con 2 c.s. de <b>REDUNAT FIBRA INFUNAT TÉ VERDE</b> ☺</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 nectarina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coliflor a la vinagreta</li> <li>Lenguado a las finas hierbas en papillote</li> <li>Yogur desnatado con 2 c.s. de <b>REDUNAT FIBRA INFUSIÓN DEPURIL</b> ☺</li> </ul>

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

# La cocina

CON **MENOS** CALORÍAS

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



## Calamares rellenos

El calamar es muy consumido en España, ya que su carne, blanda y muy sabrosa, resulta muy apreciada. Las tapas y los aperitivos que lo tienen como protagonista suelen reunir a su alrededor a amigos y a familiares, sin discrepancias en cuanto a comer un buen plato de calamar. Os presentamos una de sus versiones más completas y nutritivas: los rellenos, idóneos para cualquier época y ocasión.

TEXTO ÁNGELES PALLÁS FOTOS AGENCIAS

# tradicional

## Calamares rellenos

(receta tradicional)

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- ▶ 4 calamares de 150 g a 200 g cada uno (con patas y aletas)
- ▶ 250 g de carne magra de cerdo
- ▶ 100 g de gambas pequeñas
- ▶ 2 huevos duros
- ▶ 1 huevo crudo
- ▶ 2 dientes de ajo
- ▶ perejil
- ▶ 250 g de tomates maduros
- ▶ 2 dl de vino blanco seco
- ▶ 2 dl de aceite de oliva
- ▶ 2 cebollas
- ▶ 1 zanahoria
- ▶ 30 g de harina
- ▶ 1 rebanada de pan mojada en leche
- ▶ 40 g de guisantes
- ▶ 25 g de piñones
- ▶ 1 limón

### Versión Peso Perfecto

+  
light

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- ▶ 4 calamares de 150 g a 200 g cada uno (con patas y aletas)
- ▶ 50 g de gambas peladas pequeñas
- ▶ 1 huevo duro
- ▶ 2 cebollas medianas
- ▶ 150 g de espinacas cocidas
- ▶ 150 g de zanahorias
- ▶ 4 tomates maduros
- ▶ 30 g de guisantes
- ▶ 1 lata de 80 g de atún en aceite de oliva muy bien escurrida
- ▶ 1 dl de vino blanco seco
- ▶ 1 dl de aceite de oliva
- ▶ 1 limón
- ▶ 2 dientes de ajo
- ▶ 1 hoja de laurel
- ▶ Pimienta negra en polvo
- ▶ Sal

### PREPARACIÓN:

Nuestra receta *light* se prepara de manera similar a la calórica (abajo), teniendo en cuenta que debes hervir previamente las espinacas que, junto a las patas y aletas de los calamares y el atún, sirven como relleno. El resto de ingredientes, a excepción del aceite, se utilizan para preparar la salsa.

### PREPARACIÓN:

- ▶ Limpiar bien los calamares. Para el relleno, pondremos un cazo al fuego con un poco de aceite, sofreiremos las gambas y las reservaremos.
- ▶ Retiramos el cazo del fuego y mezclaremos en este sofrito las gambas peladas, la miga de pan mojada en leche, el ajo y el perejil picados, los dos huevos duros troceados, así como la carne magra de cerdo.
- ▶ A continuación, mezclaremos el huevo

crudo, lo amasaremos todo y rellenaremos los calamares con esta masa.

- ▶ Cerramos los calamares con un palillo, los enharinamos. Los freímos en aceite bien caliente y los reservaremos.
- ▶ En el mismo aceite de los calamares, sofreiremos la otra cebolla cortada fina, añadiremos la zanahoria cortada pequeña, lo rociaremos todo con el vino y dejaremos reducir un poco.
- ▶ A continuación, añadimos los tomates

## VALORACIÓN NUTRICIONAL

Receta tradicional

**761 kcal**  
por ración

**27% proteínas**

**58% lípidos**

**15% carbohidratos**

Versión *Peso Perfecto*

**460 kcal**  
por ración

**301 kcal**  
*menos*

**34% proteínas**

**46% lípidos**

**20% carbohidratos**

rallados y lo dejaremos cocer todo unos 10 min a fuego lento. Después, lo removemos todo, cocer unos minutos más y pasar la salsa por un colador chino.

- ▶ En una cazuela de barro, colocamos los calamares, añadimos la salsa colada, los guisantes y los piñones, y dejaremos que todo haga *chup chup* unos 30 minutos.
- ▶ Espolvoreamos el perejil picado por encima y servimos el plato bien caliente, con un limón partido en el centro. ○

# Combate los problemas gast alimentos pre y

HOY, LAS MEJORAS EN NUTRICIÓN REDUNDAN EN LA PREVENCIÓN DE CIERTAS ENFERMEDADES. ASÍ, DE LOS AVANCES EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS NACEN LOS DENOMINADOS ALIMENTOS FUNCIONALES, DISEÑADOS CON COMPLEMENTOS QUE PRODUCEN UN EFECTO BENEFICIOSO INMEDIATO EN NUESTRO ORGANISMO, MÁS ALLÁ DE SU VALOR NUTRITIVO CONVENCIONAL. TE DESCUBRIMOS LOS PRE Y PROBIÓTICOS. TEXTO SANDRA UBÍA (DOCTORA EN MEDICINA) FOTOS AGENCIAS

## Probióticos

Tipo de alimento	Propiedades
Bebidas lácteas enriquecidas con lactobacilos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ayudan a mejorar la respuesta inmunitaria</li> <li>✓ Disminuyen la duración de las diarreas</li> <li>✓ Equilibran la flora intestinal</li> <li>✓ Favorecen la digestión de la lactosa</li> </ul>
Yogures enriquecidos con lactobacilos y bifidobacterias	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Disminuyen el tiempo de tránsito intestinal</li> <li>✓ Equilibran la flora intestinal</li> </ul>
Quesos enriquecidos con lactobacilos y bifidobacterias	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Normalizan el tránsito intestinal y protegen contra los gérmenes patógenos</li> <li>✓ Disminuyen la intolerancia a la lactosa</li> <li>✓ Estimulan el sistema inmune</li> </ul>

## Prebióticos

Tipo de alimento	Composición	Propiedades
Leches enriquecidas con fibra	Fibra alimentaria Glucosaoligosacáridos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ayudan a regular la función intestinal</li> <li>✓ Ayudan a mejorar la composición de la flora intestinal</li> <li>✓ Favorecen la absorción de calcio</li> </ul>
Zumos enriquecidos con fibra	Inulina Polidextrosa Fibras solubles	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ayudan a mejorar la composición de la flora intestinal</li> <li>✓ Favorecen la absorción de calcio</li> </ul>
Quesos con fibras activas	Fibra alimentaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Regulan la función digestiva</li> <li>✓ Mejoran la composición de la flora intestinal y la absorción de calcio y magnesio</li> <li>✓ Disminuyen el colesterol y los niveles de glucosa</li> </ul>
Pan de salvado, galletas y barritas de cereales	Fibra alimentaria Polidextrosa	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mejoran el tránsito intestinal y aumentan el volumen de las heces</li> </ul>

# roinestinales con probióticos



## LA IMPORTANCIA DE HIDRATARSE BIEN

**1 SOMOS AGUA.** Aproximadamente, dos terceras partes de nuestro peso son agua. Ésta proviene tanto de las bebidas como de los alimentos que ingerimos.

**2 ¿EN QUÉ CONSISTE UNA BUENA HIDRATACIÓN?** La garantiza la cantidad de líquidos que ingerimos, así como el equilibrio entre pérdidas e ingesta de agua.

**3 ALIMENTACIÓN.** Una buena hidratación también depende del tipo de alimentación. Cualquier alimento con un contenido mínimo del 80% de agua tiene capacidad para hidratar: frutas, verduras, ensaladas, leches, zumos, refrescos, infusiones, té, caldos, sopas y cremas de verduras.

**4 SÍNTOMAS DE DESHIDRATACIÓN.** Si ingerimos una cantidad de líquidos inferior a la necesaria podemos acusar síntomas como fatiga, somnolencia, infecciones de orina, estreñimiento y cefalea.

**5 BENEFICIOS DE LA HIDRATACIÓN.** Una buena hidratación refuerza nuestra capacidad física y mental. Mantiene en buen estado la piel, las mucosas y las articulaciones, favorece la secreción de toxinas a través del sudor y del sistema urinario, y disminuye varios problemas intestinales.

**6 FLORA INTESTINAL.** Numerosas bacterias forman parte de nuestra flora intestinal. Una correcta hidratación mantendrá nuestra flora intestinal en condiciones, evitando las infecciones y la deshidratación.

**7 PROBLEMAS GASTROINTESTINALES.** Beber abundante agua disminuye ciertos trastornos gastrointestinales, especialmente el estreñimiento; aumenta el volumen de las heces y facilita la defecación.

**8 OTROS BENEFICIOS.** Una ingesta abundante de líquidos en personas con tendencia a sufrir cefaleas y migrañas reduce su duración e intensidad. ○

Muchas enfermedades gastrointestinales están causadas por malos hábitos en la alimentación, como por ejemplo tener una baja ingesta de alimentos ricos en fibra, beber poca cantidad de agua y otros líquidos, arrastrar malos hábitos de defecación o hacer un abuso de laxantes. Los pacientes que sufren estos problemas pueden responder a medicamentos que aumentan la motilidad intestinal (agentes proquinéticos), o bien, a ciertos alimentos con el mismo efecto.

Estos alimentos pueden beneficiar a personas que sufren problemas como el estreñimiento o la dispepsia funcional. Esta última, también de origen gastrointestinal, conlleva un conjunto de síntomas como son: dolores abdominales, molestias gástricas, presión, plenitud, gases y distensión abdominal... A estos problemas debemos sumar también factores como los malos hábitos alimentarios, el abuso de ciertos fármacos (especialmente antibióticos), el estrés, el sedentarismo o el tabaco, que pueden afectar negati-

vamente el equilibrio de nuestra flora intestinal.

**ALTERNATIVA NATURAL.** Para todos estos casos, la ingesta de determinados alimentos llamados probióticos y prebióticos es la solución ideal, ya que es una alternativa natural y sin efectos secundarios, cuyo único objetivo es mejorar el funcionamiento de nuestro aparato digestivo y, en definitiva, nuestra salud. A este grupo de productos se los denomina alimentos funcionales, ya que están enriquecidos con agentes que nos permiten mejorar nuestro estado de salud y bienestar. Los alimentos prebióticos y probióticos colonizan nuestro intestino modificando la flora intestinal y fortaleciendo nuestro sistema inmunológico.

**PROBIÓTICOS.** Pero, ¿qué son exactamente los probióticos? Son microorganismos que se ingieren con los alimentos como suplemento alimenticio, y tienen un efecto beneficioso sobre nuestro aparato digestivo al actuar sobre la flora intestinal.



## ESTE TIPO DE ALIMENTOS COLONIZA NUESTRO INTESTINO MODIFICANDO LA FLORA INTESTINAL Y FORTALECIENDO EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

beneficiosos de los alimentos probióticos son múltiples: se ha demostrado su eficacia en algunos trastornos como estreñimiento, estados febriles, gripe, alergias alimentarias, diarreas, síndrome del colon irritable, dispepsia y debilidad del sistema inmunológico. También suponen un buen refuerzo en épocas de estrés.

**PREBIÓTICOS.** Los prebióticos, a diferencia de los probióticos, son complementos alimenticios no digeribles, que tienen la propiedad de mejorar la salud al estimular el crecimiento de bacterias intestinales beneficiosas (los lactobacilos y las bifidobacterias). Un ejemplo claro son algunas leches enriquecidas. La leche se puede enriquecer con algunas sustancias como ciertos tipos de oligosacáridos, presentes en algunas verduras. Su origen se debe a que ciertos oligosacáridos se encuentran de manera natural en porcentajes muy bajos en algunos alimentos, por lo que se optó por enriquecer la leche con algunos de ellos.

Al ser sustancias no digeribles llegan intactas al colon, donde potencian la absorción de los alimentos probióticos, mejoran en general las funciones de la flora intestinal, regulan su función y aumentan el número de bacterias “útiles” para nuestro organismo. Además, durante la digestión, los prebióticos controlan la absorción de lípidos (grasas). También tienen cierta actividad antimicrobiana y anticancerígena, y facilitan la absorción de otros elementos y minerales como el calcio, las vitaminas del grupo B y la vitamina K. Todos sus efectos ayudan a aliviar los síntomas de las enfermedades gastrointestinales antes mencionadas, facilita las digestiones y a la vez nutre las células de las paredes del intestino.

A la mezcla de prebióticos y probióticos se les denomina simbióticos. Los alimentos simbióticos aumentan la supervivencia de las bacterias que promueven una buena digestión, equilibrando la flora intestinal y su funcionamiento. ■

Actualmente, se utilizan bifidobacterias y lactobacilos, así como otros tipos de bacterias para ciertos productos lácteos, sobre todo yogures.

Aparte de las bacterias, también se utilizan algunas levaduras añadidas como un suplemento de la dieta, que también mejoran el funcionamiento de la flora intestinal. Los probióticos suelen llegar al intestino delgado con los microorganismos vivos, donde interactúan con las bacterias de la flora intestinal propia. Seguidamente, llegan al intestino grueso y equilibran la flora intestinal, adheriéndose a la mucosa con el fin de impedir la acción de

bacterias más dañinas. A este efecto se le llama inmunomodulador, ya que estimulan la fabricación de anticuerpos y por lo tanto refuerzan nuestras defensas.

Los alimentos probióticos deben ser inocuos, lo suficientemente resistentes para sobrevivir al ácido del estómago y poseer efectos beneficiosos, ya sea utilizados solos o combinados con antibióticos. Los probióticos también ayudan a metabolizar algunos azúcares como carbohidratos y a absorber las vitaminas en el tracto digestivo. Es decir, equilibran y estimulan la flora intestinal, al tiempo que refuerza el sistema inmunitario. Los efectos

### LA FIBRA, FUENTE DE PREBIÓTICOS

► Todos sabemos lo importante que es la fibra en nuestra dieta. La fibra es una sustancia que no se absorbe por nuestro intestino y que, al llegar al colon, fermenta. Los alimentos que más fibra llevan son las verduras y frutas frescas, algunos cereales y los alimentos integrales. La fibra, al ablandar las heces y aumentar su volumen, favorece el tránsito intestinal. Para que la fibra pueda actuar de forma beneficiosa, es importante beber mucha agua cada día.

► La fibra también ayuda a controlar el nivel de azúcares en sangre, ayuda a combatir la obesidad y a prevenir el estreñimiento. También disminuye el nivel de colesterol absor-

bido y previene el cáncer de colon. Por lo tanto, la fibra no sólo beneficia a quienes padecen estreñimiento. Se aconseja consumir unos 50 g al día de fibra. La fibra, además, es importante porque contiene muchos componentes prebióticos. Algunas de las fibras prebióticas más importantes son: la inulina (presente en ajos, cebolla, espárragos, alcachofas y cereales), la oligofruktosa (más dulce, y presente en cereales y frutas como los plátanos), la polidextrosa y los galactooligosacáridos (presentes, sobre todo, en las legumbres).

► Todas estas fibras alimentarias ayudan a estimular el crecimiento de las bifidobacterias y otros microorganismos probióticos. ○



# REGENERA LA FLORA Y REGULA EL TRÁNSITO INTESTINAL



con *Propionibacterium freudenreichii*



de venta en los mejores establecimientos

# ¿Cuántas calorías

# ... EN



## GASTO EN RUTINAS HABITUALES

Actividad	Calorías en 1 hora
Andar muy rápido (7,5 km/h)	440
Arreglar un huerto	400
Andar rápido (6 km/h)	360
Dormir 8 horas	360
Bailes de salón	325
Andar sin prisas (4,8 km/h)	300
Lavar el coche	300
Bailar (twist, jazz, ballet)	266
Lavar los platos	234
Aspirar	230
Planchar	230
Lavar al perro	207
Empujar un carro de supermercado	200
Empujar un carrito de bebé	180
Pasear al perro	177
Pasear en bicicleta	150
Coser	148
Doblar la ropa	144
Andar despacio (1,5-3 km/h)	130
Barrer	100
Ver la televisión	50
Mascar chicle sin azúcar	11
Besarse	3-12

# ¿rías quemamos... CADA actividad?

¿TE GUSTARÍA QUEMAR ALGUNAS CALORÍAS MÁS PERO TE FALTAN HORAS PARA HACER DEPORTE? PRUEBA A MODIFICAR UN POCO TU ESTILO DE VIDA Y, SIN APENAS DARTE CUENTA, EMPEZARÁS A BAJAR DE PESO. ¿CÓMO? PASANDO LA ASPIRADORA, OFRECIÉNDOLE VOLUNTARIA PARA SACAR EL PERRO, PASEANDO AL BEBÉ O YENDO DE COMPRAS POR EL SUPERMERCADO.

TEXTO DELIA G. DOMÈNEC FOTOS AGENCIAS

**E**jercicio, ejercicio, ejercicio... Todo el mundo parece estar de acuerdo en la importancia de hacer deporte, lo sano que es y lo bien que complementa una dieta. Pero no todo es salir a correr unas horas a la semana o pasar por el gimnasio de vez en cuando. Hay un enemigo público en el día a día y se llama "sedentarismo". La mayoría de nosotros pasamos demasiadas horas sentados o en posiciones estáticas, sin apenas quemar calorías. En cambio, cuando llega la

hora de comer, el apetito sigue siendo el mismo.

Los cálculos son sencillos: muchos de nosotros estamos ingiriendo más calorías de las que quemamos. Llegados a ese punto, debemos saber que podemos incrementar nuestra actividad física mediante pequeños gestos diarios.

"Para quemar calorías son suficientes 25 minutos de ejercicio al día, siempre y cuando éste se realice de modo intercalado en sesiones de unos dos minutos."

## CALCULA LAS CALORÍAS QUE TÚ NECESITAS

► El primer consumidor de calorías es nuestro propio cuerpo. Para que los órganos funcionen necesitan energía y ésta se la dan las calorías. No obstante, no todas las personas tienen el mismo gasto calórico; intervienen ciertos factores como el sexo o el peso. La mayoría de los estudios sitúan en gasto calórico obligatorio (metabolismo basal) en torno a las 1.000–1.200 calorías al día. El resto de las calorías que vamos consumiendo las tendremos que quemar con las actividades que vayamos haciendo en el día a día.

La recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece un aporte calórico de 2.000–2.500 cal/día para un hombre adulto y de 1.500 a 2.000 cal/día para una mujer para que no se produzca un desequilibrio entre lo que consumimos y gastamos. La Asociación Americana de Dietética ha creado una interesante fórmula con la que puedes calcular (sin contar el gasto calórico del metabolismo basal) cuántas calorías necesitas en tu día a día para mantener tu peso al mismo nivel:

1. Multiplica tu peso actual por 10.
2. Añade un 20% a ese número si eres sedentario, un 30% si eres un poco activo, un 40% si haces ejercicio moderado (caminar rápido, correr un poco, pesas, bicicleta...), y un 50% si eres muy activo (correr, tenis, ciclismo, natación...).
3. Suma un 10% al total (para digestión y absorción de nutrientes) para obtener el total de calorías permitidas diarias. ○



**PARA QUEMAR CALORÍAS SON SUFICIENTES 25 MINUTOS DE EJERCICIO AL DÍA, EN SESIONES DE UNOS 2 MINUTOS**

Ésta es la principal conclusión a la que ha llegado un estudio de la Universidad de Colorado, según el cual concentrar todo el ejercicio diario tiene menos beneficios que distribuirlo a lo largo de la jornada. Además, el estudio añade que "las personas que toman descansos entre un ejercicio y otro pueden llegar a perder hasta 200 calorías más diariamente". Al tratarse de un gasto calórico importante, en apenas unos días pueden verse resultados. Por ello, por ejemplo, es recomendable subir escaleras siempre que se tenga ocasión, ya que se trata de una actividad intensa de corta duración con la que se queman muchas calorías.

**REORGANIZA TUS RUTINAS.** Si no realizas actividad física planificada y sistemática, tienes que cambiar tu actitud diaria respecto a las actividades que haces habitualmente. Por ejemplo, intenta permanecer de pie más tiempo; numerosos estudios demuestran que las personas delgadas tienen la actitud de permanecer de pie un promedio de dos horas y media más al día que las personas con obesidad. Esta sola decisión te puede ayudar a perder 350 calorías diarias.

¿Qué otras rutinas podemos incorporar a nuestra vida diaria para ir restando calorías? Además de hacer algo de deporte –que nunca viene mal–, hay una serie de gestos que te ayudarán a empezar bien el día. Podemos comenzar la mañana escuchando una canción animada y bailarla delante del espejo, de ese modo habremos consumido nuestras primeras 25 calorías. Después, ¡a la ducha! Pero esta vez los dos últimos minutos nos ducharemos con agua fría. De ese modo, quemaremos 60 calorías. Un desayuno equilibrado y ¡a lavarse los dientes! Dos minutos de cepillado consumen 6 calorías. O si haces la cama antes de salir de casa, quemarás 90 calorías más. Como vas con tan buen pie, a ver si te animas a ir andando hasta el trabajo o te bajas un par de paradas antes en el autobús. Y si pasas delante de unas escaleras mecánicas... ¡súbelas a paso ligero! Tonificarás tu musculatura y te harán consumir muchas calorías, hasta 140 en 5 minutos. Consulta todas las posibilidades en las tablas adjuntas. ■

**DEPORTE, ¡SIEMPRE!**

Hacer ejercicio (incluso con algunos hobbies) es, sin duda, la mejor manera de perder calorías. Toma nota:

Deporte/Hobby	Calorías en 1 hora
Handball	708
Máquina de remos (intenso)	708
Patinar (intenso)	708
Squash	708
Alpinismo	649
Bicicleta estática (vigoroso)	620
Artes marciales	590
Kick boxing	590
Natación estilo libre (rápido)	590
Rugby	590
Fútbol	531
Aerobic con steps	502
Hockey	472
Hockey sobre hielo	472
Tenis	472
Remo (moderado)	413
Aerobic	384
Boxeo (golpear el saco)	354
Ciclismo (ligero)	354
Esgrima	354
Senderismo	354
Sky acuático	354
Bicicleta estática (suave)	325
Cricket	295
Kayak	295
Snorkel	295
Golf	266
Entrenador de fútbol	236
Aquaerobic	236
Gimnasia	236
Jardinería	236
Ping-pong	236
Yoga	236
Tocar la batería	236
Ir a caballo	207
Máquina de remos (ligero)	207
Bolos	177
Buceo	177
Pesca	177
Surfing	177
Tocar la guitarra	177
Baloncesto	148
Billar	148
Estiramientos suaves	148
Tocar el piano	148

**UN AYUDANTE MUY ÚTIL...**

► **Nuevo podómetro Naturhouse.** Este pequeño accesorio cabe en cualquier sitio y te será muy útil para conocer las calorías que consumes durante tus paseos diarios. Calcula, además, pasos realizados, distancia recorrida... Solicítalo en tu centro Naturhouse más próximo (págs. 78 a 81). ○



# Crema de zanahoria



**VALOR NUTRICIONAL POR PERSONA**  
 165 kcal  
 proteínas 7%  
 lípidos 38%  
 carbohidratos 55%

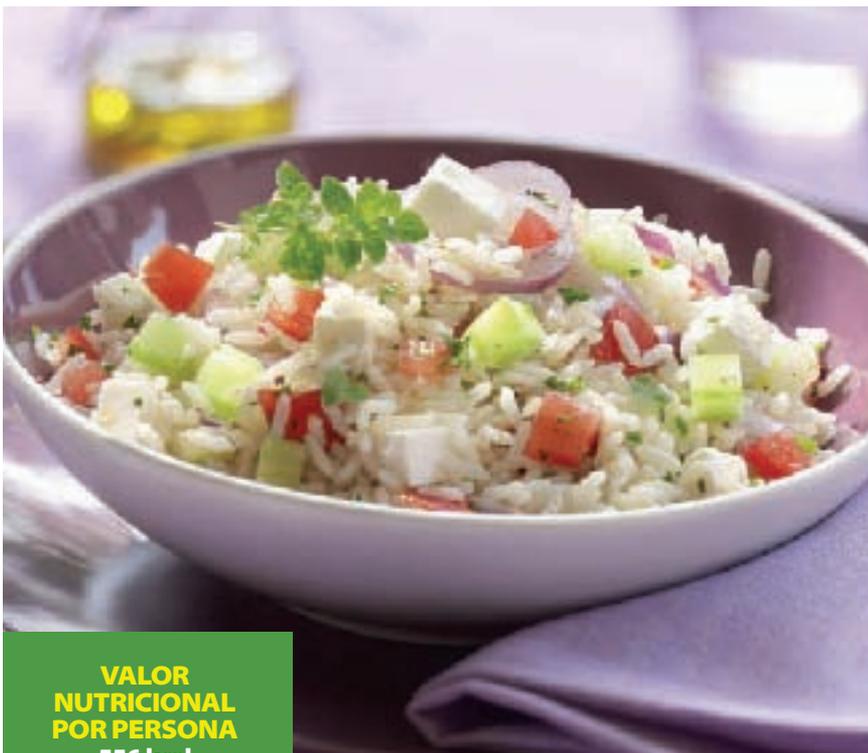
## ¿QUÉ SE NECESITA?

PARA 4 PERSONAS: ▶ 1 kg de zanahorias  
 ▶ 1 litro de agua mineral con gas ▶ 30 g de mantequilla ▶ Perejil fresco ▶ Sal ▶ Pimienta

## ASÍ SE HACE

- ▶ Lavar las zanahorias y pelarlas si fuera necesario.
- ▶ Cortar en rodajas y rehogar en una cazuela con la mantequilla durante un par de minutos.
- ▶ Verter el agua y cocer a fuego medio durante 30 minutos, hasta que las zanahorias estén bien tiernas.
- ▶ Sazonar con sal y pimienta, y triturar con una batidora eléctrica hasta obtener un puré muy fino.
- ▶ Se puede servir fría o caliente, espolvoreada con perejil picado.

# Ensalada griega de arroz



**VALOR NUTRICIONAL POR PERSONA**  
 556 kcal  
 proteínas 11%  
 lípidos 34%  
 carbohidratos 55%

## ¿QUÉ SE NECESITA?

PARA 4 PERSONAS: ▶ 350 g de arroz de grano largo ▶ 4 tomates ▶ 1 pepino ▶ 1/2 cebolla roja ▶ 160 g de queso feta ▶ 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra ▶ 2 cucharadas soperas de vinagre de vino tinto ▶ Orégano

## ASÍ SE HACE

- ▶ Cocer el arroz en abundante agua con sal hasta que esté tierno pero firme (consultar los tiempos aconsejados en el envase).
- ▶ Escurrir y pasar bajo el chorro de agua fría para parar la cocción y evitar así que se pase.
- ▶ Mientras tanto preparar la vinagreta mezclando el aceite, el vinagre, la sal, la pimienta y el orégano.
- ▶ Lavar los tomates, pelar, despepitado y cortar en daditos regulares. Pelar el pepino, cortarlo por la mitad y quitar las semillas. Trocearlo. Pelar la cebolla y picarla.
- ▶ Mezclar en una ensaladera el arroz junto con todos los ingredientes. Añadir el queso y rociar con la vinagreta. Servir fría.



# Sardinias rellenas

**VALOR NUTRICIONAL POR PERSONA**  
271 kcal  
proteínas 27%  
lípidos 53%  
carbohidratos 20%



## ¿QUÉ SE NECESITA?

PARA 4 PERSONAS: ▶ 12 sardinias frescas y limpias ▶ 2 filetes de anchoa en aceite ▶ 2 dientes de ajo ▶ 1 pimiento rojo ▶ 2 cucharas rasas de harina ▶ Aceite de oliva ▶ 2 cucharaditas de perejil picado ▶ Sal ▶ Pimienta ▶ 1 limón

## ASÍ SE HACE

- ▶ Dejar escurrir los filetes de anchoa y cortarlos en trozos pequeños. Pelar y picar el ajo. Lavar el pimiento, quitarle las semillas y cortar en trozos pequeños. Mezclarlo todo y añadir el perejil picado.
- ▶ Cortar la cabeza de las sardinias. Con un cuchillo bien afilado, abrir la sardina desde la parte superior hasta la cola.
- ▶ Lavar el pescado con agua fría y secarlo con papel absorbente.
- ▶ Introducir la mezcla preparada, apretándola bien. Podemos cerrarlas con ayuda de un palillo.
- ▶ Rebozar la sardina en harina y freír a fuego medio en una sartén con aceite de oliva, 2 o 3 minutos por cada lado.
- ▶ Dejar escurrir sobre papel absorbente. Servir inmediatamente, acompañadas de los trozos de limón.

# Zumo de zanahoria



**VALOR NUTRICIONAL POR PERSONA**  
98 kcal  
proteínas 5%  
lípidos 6%  
carbohidratos 89%

## ¿QUÉ SE NECESITA?

PARA 4 PERSONAS: ▶ 4 zanahorias ▶ 2 ramitas de apio ▶ 2 manzanas ▶ Zumo de 1 limón ▶ Sal ▶ Pimienta.

## ASÍ SE HACE

- ▶ Cortar en trozos la fruta y la verdura previamente lavadas y pulidas.
- ▶ Introducir los ingredientes en una batidora, junto con el zumo de 1 limón. Triturar hasta obtener un licuado de textura bien fina.
- ▶ Para dar más sabor, añadir sal y pimienta al gusto.
- ▶ Servir bien frío. Si se cree conveniente, se puede añadir un cubito de hielo.



¿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€**



síguenos en facebook  
[www.facebook.com/Spain.NaturHouse](http://www.facebook.com/Spain.NaturHouse)

**NATUR HOUSE**

[www.naturhouse.com](http://www.naturhouse.com)

# A LOE VERA

## MUCHO MÁS QUE UNA PLANTA

RELEGADA AL OLVIDO EN MATERIA FARMACOLÓGICA Y COSMÉTICA DURANTE DEMASIADO TIEMPO, EL AUGE DE LOS MÉTODOS TRADICIONALES Y LOS BENEFICIOS NATURALES HA COLOCADO ENTRE LAS PLANTAS MÁS APRECIADAS POR SUS PROPIEDADES BENEFICIOSAS AL ALOE VERA GRACIAS A SUS MUCHÍSIMAS APLICACIONES. ¡ES HORA DE REIVINDICARLAS!

TEXTO AURORA CAMPANY FOTOS AGENCIAS

Que el aloe vera es un regalo de la naturaleza no es nada nuevo. Su utilización con fines medicinales y cosméticos se remonta en el tiempo hasta perderle la pista; parece ser que ya las antiguas civilizaciones egipcias sabían de sus propiedades curativas. Sin embargo, y a pesar de sus múltiples bondades, la farmacopea moderna la relegó al olvido durante el siglo XIX, del mismo modo que a otras plantas medicinales. Hoy, afortunadamente, el redescubrimiento de la

medicina más tradicional y el interés por recuperar los beneficios naturales de los productos la ha puesto de nuevo de actualidad. Su merecida fama ha llegado hasta nosotros, y sus aplicaciones se han diversificado: es ideal para pieles problemáticas, cicatrizante, calma los problemas digestivos...

Esta planta se compone de hojas fibrosas que encierran un contenido gelatinoso, el acíbar, en el que almacena las reservas de agua que le permiten sobrevivir en

las zonas cálidas y secas más propicias para su cultivo. Originaria del norte y el este de África, hoy se cultiva en zonas de América Latina, en la península Arábiga y en las Canarias, y sobrevive –aunque no en las mejores condiciones, ya que lo ideal es que no se exponga a temperaturas por debajo de los 10 °C– en territorios menos idóneos.

El aloe vera se cultiva tanto para uso ornamental como medicinal e, incluso, como alimento en algunas zonas de África. Su contenido gelatinoso sirve como base para la preparación de numerosos productos farmacéuticos y dermatológicos. Sin embargo, dado que hay catalogadas más de 250 variedades de aloe, y que de ellas sólo tres o cuatro tienen propiedades medicinales significativas, es importante su correcta identificación. El aloe vera es,

### TODOS LOS BENEFICIOS DE SU COMPOSICIÓN QUÍMICA

- ▶ **Aloemodina:** regula el correcto funcionamiento de la mucosa intestinal.
- ▶ **Aloeoleína:** mejora úlceras duodenales y estomacales. Disminuye la acidez.
- ▶ **Aloetina:** neutraliza el efecto de las toxinas microbianas.
- ▶ **Aloína:** alivia el estreñimiento.
- ▶ **Aminoácidos:** intervienen en la formación de proteínas.
- ▶ **Barbaloína, emodina, emolina:** gene-

ran ácido salicílico de efecto analgésico y antifebril.

- ▶ **Carricina:** refuerza el sistema inmunitario y ayuda a las defensas.
- ▶ **Creatinina:** resulta fundamental en las reacciones de almacenaje y transmisión de la energía.
- ▶ **Enzimas:** intervienen en la estimulación de las defensas del organismo.
- ▶ **Fitosteroles:** acción antiinflamatoria.
- ▶ **Fosfato de manosa:** agente de cre-

cimiento de los tejidos con efecto cicatrizante.

- ▶ **Hormonas vegetales:** estimulan el crecimiento celular y la cicatrización.
- ▶ **Minerales:** calcio, magnesio, fósforo, potasio, zinc y cobre.
- ▶ **Mucílago:** actúa como emoliente sobre la piel.
- ▶ **Mucopolisacáridos:** responsables de la hidratación celular.
- ▶ **Saponinas:** acción antiséptica. ○



*Su contenido,  
gelatinoso sirve  
como base para  
preparar productos  
farmacéuticos y  
dermatológicos*

por su alta carga vitamínica, de minerales, aminoácidos y enzimas, la variedad que reúne más propiedades curativas.

**MULTIUTILIDADES.** Sus múltiples propiedades derivan de una doble utilización de la planta, de la que se aprovechan tanto las hojas como su jugo.

De la extrusión de la zona más interna de las hojas se obtiene un gel brillante, muy amargo y de olor desagradable, mientras que a partir de una incisión en las hojas se obtiene el acíbar, su jugo, también amargante. Es aconsejable que

esta incisión se haga en sentido transversal y en la base de la hoja para aprovechar al máximo su contenido en látex, teniendo en cuenta que la hoja cortada no volverá a crecer.

El acíbar es un principio activo muy apreciado en el campo de la farmacología. Contiene aproximadamente un 10% de agua, aceites esenciales y principios amargos y derivados antracénicos, entre los que destaca como componente principal la aloína, que es la responsable de su efecto laxante.

La acción terapéutica del acíbar varía mucho en función de la dosis:

## SU PRESENCIA HISTÓRICA

► La primera referencia al aloe vera se ha localizado en dibujos en paredes de templos egipcios que datan del 4000 aC; la siguiente representación encontrada está en una tablilla sumeria del 2100 aC. Una larguísima historia que explica la complejidad etimológica de su nombre: aloe es un término que deriva de la palabra árabe 'alloe', que podemos traducir como "sustancia amarga brillante"; y vera proviene del latín, y significa "verdadera".

El jarabe Aloe Vera actúa como tónico digestivo, tiene un ligero efecto laxante y mejora el estado de la piel.



## TODOS Y TODAS, ¡MÁS GUAPOS CON ALOE!

► El aloe actúa como regenerador celular, cicatrizante y tónico; además, gracias a su alto poder de penetración, no se limita a actuar en la epidermis (capa más externa de la piel), sino que penetra también en la dermis y en la hipodermis, lo que fortalece su acción.

► Puede utilizarse para limpiar los poros, nutrir los tejidos (aportandoles vitaminas, minerales, aminoácidos y enzimas que estimulan la regeneración celular), y como filtro solar. Es importante combinar el uso de un ungüento a base de aloe vera con una buena hidratación para evitar que el efecto astringente del derivado de la planta reseque la piel.

► En caso de aparición de estrías, bien por embarazo o por un cambio externo de peso, funciona para prevenirlas, así como para mitigarlas, gracias a su capacidad cicatrizante y regeneradora. Como sucedía con las aplicaciones faciales, hay que aplicar una buena hidratación para paliar el efecto astringente del aloe vera.

► Para ellos: el aloe vera también puede utilizarse como crema para después del afeitado; su efecto cicatrizante y regenerador mitiga los posibles daños causados por la cuchilla y proporciona un agradable efecto refrescante. Estas propiedades también lo hacen idóneo como crema posdepilación. ○

► **Dosis bajas:** 10-60 mg/día: tónico digestivo, colerético (sustancia que activa la producción de la bilis como función hepática) y colagogo (fármacos o extractos de plantas que facilitan la expulsión de la bilis retenida en la vesícula biliar).

► **Dosis medias:** 100 mg/día: efecto laxante.

► **Dosis altas:** más de 200 mg/día: como purgante.

**JARABE O ZUMO.** Se recomienda su uso en casos de estreñimiento ocasional, limpiezas intestinales, gastritis, úlceras gastroduodenales, alteraciones en el funcionamiento de la vesícula biliar y síndrome del intestino irritable. Sin embargo, estas mismas propiedades lo hacen desaconsejable en mujeres embarazadas,



## TIEMPO DE COSECHA

► Hay que esperar a que el aloe vera sea una planta adulta para recolectar, sea el acíbar o las hojas, lo que sucede generalmente tras su primera floración, hacia los tres años.

► A la hora de cortar deben elegirse las hojas inferiores, las más cercanas a la tierra, pues son las más viejas y las que tienen mayor concentración de activos. ○

durante la menstruación o para personas que padezcan hemorroides sangrantes; también se desaconseja a quienes padecen la enfermedad de Crohn o cualquier tipo de dolor abdominal de origen desconocido. Tampoco es recomendable administrarla a menores y siempre deben controlarse mucho las dosis.

El gel o pulpa que se obtiene a partir de la extrusión de las hojas es muy apreciada por sus propiedades cutáneas: mejora los eccemas secos; alivia escozaduras e irritaciones cutáneas, quemaduras, acné, psoriasis, heridas y úlceras tróficas. Aplicado de modo tópico, el aloe

vera actúa además como un antiséptico natural y un efectivo anestésico en caso de dolores musculares y de las articulaciones gracias a que penetra fácilmente a través de la piel; también se utiliza como fungicida, para calmar el picor, mejorar la circulación al actuar como dilatador de los vasos sanguíneos y como hidratante de los tejidos.

Aunque las formas más habituales de comercialización del aloe vera son los geles y las cremas de uso externo, también existe la posibilidad de aprovecharse de sus efectos beneficiosos ingiriéndolo en forma de jarabe o de zumo. ■

# ALOE VERA

MEJORA TU DIGESTIÓN

*y además*

Baja el colesterol malo

Antiinflamatorio de la  
mucosa gástrica

Prebiótico, que  
facilita la absorción de  
algunos minerales

Ligero efecto laxante

Mejora el estado de la  
piel seca



De venta en centros especializados



# PULSO al pelo

CADA VEZ ESTAMOS MÁS CERCA DE GANARLE LA BATALLA AL VELLO NO DESEADO, AUNQUE TODAVÍA HAY QUE HABLAR DE DEPILACIÓN "PERMANENTE," MÁS QUE DE DEFINITIVA. PARA QUE SEPAS ESCOGER EL QUE MÁS TE CONVIENE, ÉSTE ES UN REPASO A LOS MÉTODOS DE DEPILACIÓN, INCLUYENDO LO MÁS NUEVO: LUZ PULSADA EN CASA. TEXTO ROSA GIRONA FOTOS AGENCIAS

Aunque en los últimos años el láser y la luz pulsada han revolucionado el campo de la depilación, estos métodos siguen conviviendo con los tradicionales. En su elección influyen factores como la comodidad de uso, la rapidez, la economía... Pasamos revista a la eficacia de cada técnica.

▶ **Depiladoras de luz pulsada domésticas.** "Disparan flashes de luz que producen calor, éste es absorbido por la melanina presente en el vello, de forma que se induce al folículo a una fase de aletargamiento o reposo", nos explican los expertos de Philips. Como consecuencia, el vello se cae de forma natural y crece de nuevo inhibido. Y como resultado, la piel se muestra suave y libre de vello indeseado de forma duradera. Los estudios demuestran que más del 80% del vello se elimina en tan sólo cuatro tratamientos cada dos semanas. El tratamiento se repite siempre que sea necesario para prevenir el nuevo crecimiento del vello. Todavía son aparatos caros pero, por el contrario, permiten disfrutar de una piel depilada por más tiempo en comparación con otros métodos.

▶ **Maquinillas eléctricas.** Extrae el vello de raíz sin cortarlo en su superficie, por lo que éste tarda más tiempo en aparecer: de dos a seis semanas, según el tipo de pelo y la zona. Es una solución indicada para piernas con problemas de varices o mala circulación. Las nuevas máquinas in-

corporan diferentes complementos para paliar el dolor de la extracción.

▶ **Cera caliente.** Indicada para zonas extensas como piernas y brazos, pero no tanto para el rostro, excepto el labio superior. Llega a debilitar el pelo, aunque no lo elimina definitivamente. El pelo debe tener una longitud mínima (1 mm). Al ser un método de arranque, su duración oscila de dos a seis semanas. No utilizar en caso de varices.

▶ **Cera tibia/cera fría.** Adecuadas para personas con problemas circulatorios. La cera de baja temperatura no dilata las venas ni los capilares como la cera caliente, por eso no duele tanto ni presenta tantos inconvenientes. Su principal objeción: al no abrir tanto el poro, el pelo puede ser cortado en vez de arrancado. Ventajas: no corre el riesgo de quemarte y los nuevos

aparatos eléctricos mantienen la cera a temperatura constante.

▶ **Crema depilatorias.** Aunque su uso no debilita el pelo, siguen vendiéndose como solución frente a situaciones de emergencia. Actúan sobre el tallo del pelo (apenas penetran), por lo que el resultado es de una semana. Y, en algunos casos, pueden irritar la piel.

▶ **Pinzas.** Idóneas para diseñar las cejas y eliminar esos pelos rebeldes y solitarios que aparecen en cualquier zona. Deben ser precisas para una mayor eficacia y rapidez en la extracción.

▶ **Productos inhibidores del crecimiento del pelo.** Aplicados tras alguno de los sistemas de arranque mencionados –cuando el poro aún está abierto–, retrasan la aparición del pelo hasta una semana. También desempeñan una función antibacteriana e, incluso, antiinflamatoria.

▶ **Cuchillas.** Cortan el pelo y no sale más fuerte, como se había dicho. Dejan la piel sedosa al instante, aunque dura poco. Las herramientas más nuevas están diseñadas para depilación, ya que evitan cortes. Pueden utilizarse en la dirección más cómoda (hacia arriba o hacia abajo), menos en las axilas, donde el pelo crece en diferentes direcciones, por lo que se debe ir también hacia cada lado. ■

*Con las nuevas depiladoras de luz pulsada el vello se cae de forma natural y crece de nuevo inhibido*

## Antes, durante y después de la depilación

**1** No es conveniente depilarse inmediatamente antes o después de tomar el sol puesto que la piel está más sensible e irritada y los poros más abiertos debido al calor. La exposición al sol de la piel depilada –sobre todo la del rostro– puede dar lugar a la aparición de manchas.

**2** La depilación a la cera debe efectuarse siempre en la dirección del crecimiento del vello.

**3** En caso de usar una depiladora eléctrica, la piel debe estar perfectamente seca y libre de

productos cosméticos, que pueden impedir una buena extracción. Antes de su utilización se debe limpiar los multidisks con alcohol, especialmente si el aparato es compartido por más personas.

**4** Es preferible realizar la depilación después del baño o ducha puesto que los poros están abiertos y el vello sale mejor.

**5** Es muy importante aplicar una crema o loción hidratante después de cada depilación para calmar y nutrir de forma intensa la piel. ○



### HIDRATANTE CORPORAL, DE ALGOLOGIE.

Ideal para pieles secas y sensibles. Actúa sobre la epidermis hidratándola y nutriéndola en profundidad, por lo que la transforma progresivamente en una piel suave, tersa y aterciopelada. Por su gran riqueza en principios activos naturales, es recomendable para todo tipo de pieles, especialmente las deshidratadas, sensibles y secas (500 ml; 23,30 €). [www.algologieinternational.com](http://www.algologieinternational.com)





## Buenas herramientas

**1. Satin Perfect Wet&Dry, de Philips.** Depiladora eléctrica eficaz, incluso, para el vello más corto y fino. Puede usarse en seco y húmedo e incluye un cabezal con peine recortador para las zonas íntimas (123,99 €).

**2. Pinzas Tweezerman.** Idóneas para depilar y esculpir las cejas, o eliminar los pelos más rebeldes (22 €).

**3. Desodorante antitranspirante Intensif Défépil, de Institut Esthederm.** Un producto 2 en 1, desodorante y ralentizador del crecimiento del pelo (24 €).

**4. Lumea Precision Plus, de Philips.** Este modelo de luz pulsada incorpora una ventana más grande, para zonas de mayor superficie. También es un 30% más rápido que sus versiones anteriores. Nombrado Producto del Año 2013 en depilación (499 €).

**5. Línea depilatoria Dermoprotección, de Klorane.** Línea de depilación con bandas de cera fría (9,60 €), crema depilatoria (9,39 €) y tratamiento posdepilatorio (11,60 €), formulado con brote de álamo con propiedades calmantes y suavizantes.

**6. Silk-épil Rip Pants, de Braun.** Maquinilla eléctrica cuyo ergonómico diseño ayuda a llegar fácilmente a cualquier parte del cuerpo. Hay varios modelos, y uno para principiantes. Precios: 54,99-104,99 €.

**7. Gillette Venus naked skin®, de Braun.** Las mujeres notan una

disminución en el crecimiento del vello en sólo 6 tratamientos, y la eliminación del vello después de entre 6 y 12 tratamientos (499 €).

**8. Depiladora IPL Derma Perfect, de Rowenta.** Su exclusivo detector del tono de piel, único en el mercado, no permite emitir pulso de luz en el caso que aprecie que sea desaconsejable (359,99 €).

**9. Kit EasyWax, de Veet.** Roll-on eléctrico que utiliza la misma cera de abeja natural que en los centros de belleza. Consigue aplicar tiras de cera tibia, uniformes y sin gotear, con la máxima precisión y a la temperatura perfecta (19,49 €). El kit contiene: 1 roll-on eléctrico, 1 recambio piernas y brazos para pieles normales, 12 bandas, 4 toallitas para un acabado perfecto, 1 base para colocar el roll-on y 1 cable eléctrico.

**10. Depil Post-Laser, de Montibello.** Gel reparador que combate y alivia las molestias de la fotodepilación láser o luz pulsada (18,15 €).

**11. Maquinilla Venus ProSkin Sensitive, de Gillette.** Maquinilla testada dermatológicamente que proporciona una depilación apurada y reduce la sensación de irritación. Para lucir unas piernas suaves, sedosas y perfectamente depiladas al instante (9,95 €).

# PROTECCIÓN NATURAL PARA TODA LA FAMILIA



**piel sana y bronceada**

Usa el protector adecuado a tu tipo de piel

morena



sensible



blanca y sensible



**Algologie**

INTERNATIONAL

[www.algologieinternationale.com](http://www.algologieinternationale.com)



# Agadir y el Sur de

AGUA Y ARENA, DEL MAR AL DESIERTO. EL GRAN SUR MARROQUÍ SE PRESTA PARA EL MEJOR DESCANSO VACACIONAL Y A LA VEZ DISFRUTAR DE LA CULTURA BEREBER EN EL PAÍS MAGREBÍ.

TEXTO I.C. GÓMEZ FOTOS VISIT MOROCCO / ARCHIVO

Todos los países costeros cuentan con su paraíso de playa. Para los marroquíes, el destino ideal en este sentido es Agadir, ciudad cosmopolita de medio millón de habitantes, que es centro turístico más al sur de urbes como Marraquech, Essaouira y Ouarzazate. Desde esta capital turística de Marruecos y sus playas, además, podemos adentrarnos en bosques de arganes, extensiones en las que reina la lavanda y los paisajes del árido Sáhara.

Esta variedad de entornos resulta clave para determinar una oferta de actividades tanto para gustos tranquilos como

para corazones aventureros y deportistas o para turistas ávidos de descubrir formas de vida locales.

Lo ideal es comenzar por la ciudad para luego seguir una ruta en la que perderemos noción del bullicio urbano y nos relajaremos en pequeños pueblos con encanto y naturaleza fascinante. De Agadir partimos hacia Taroudant, Tafraout, Tiznit, Goulimine y El Aaiún.

**LA FORTALEZA EN LA PLAYA.** Los bereberes llamaron “granero comunal” al pueblo fundado por un pequeño grupo de pescadores, tomado por los portugueses en 1505 y convertido en puerto esencial de la ruta de Sudán y Guinea. En 1541, Agadir es una ciudad próspera, en manos de los saadíes, donde recalaban barcos cargados de dátiles, pieles, especias o caña de azúcar. De estos momentos de esplendor, sin embargo, podemos apreciar poco, puesto que un terremoto destruyó la ciudad en 1960 para renacer

con amplias avenidas y edificios modernos. Hoy, junto con estos edificios, entre los que destacan la central de correos, el cuartel de bomberos, el tribunal de justicia y el ayuntamiento, la buena reputación de Agadir está asociada a sus kilómetros de playa, entre pinos y tamarindos: un imán para los deseosos de vacaciones de sol.

De hecho, un clima privilegiado, con unos 300 días de sol de media, es un reclamo estupendo para reservar en uno de los exquisitos hoteles, y disfrutar de

**AGADIR ES UN PERFECTO PUNTO DE PARTIDA PARA EXPLORAR LA RESERVA NATURAL DE OUED MASSA, EL SÁHARA Y EL VALLE DEL SOUS**



**Más información:**  
Oficina de Turismo de Marruecos  
Ventura Rodríguez, 24  
28008 Madrid  
Tel. 91 541 28 86  
[www.turismomarruecos.com](http://www.turismomarruecos.com)  
[www.visitmorocco.com](http://www.visitmorocco.com)

# MARRUECOS

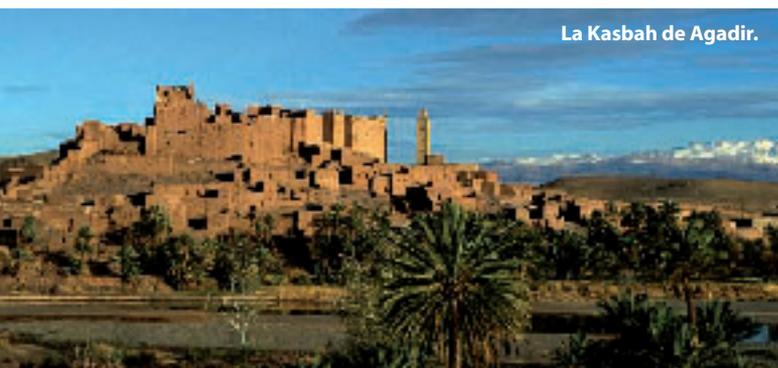
servicios de talasoterapia, hammam, golf, y también de la gastronomía y la diversión. A unas dos horas de Marraquech, el visitante de Agadir busca esparcimiento. Así, entre los puntos de interés apenas encontramos los restos de la Kasbah, cuyas murallas fueron derruidas por el terremoto, pero que es un excelente lugar para divisar toda la ciudad desde arriba. Es una ciudad moderna, incluso en su medina, obra del arquitecto italiano Coco

Polizzi, una recreación de una típica medina medieval con sus callejuelas, su zoco y sus casas de piedra, barro y madera.

Los restaurantes, cafés, tiendas de artesanía y otros comercios continúan también a lo largo de las avenidas Hassan II o General Ketani. Aquí podemos encontrar alfombras y objetos diversos, también las famosas piezas en plata bereberes. Si, más que comprar, deseamos ver, el Museo municipal Bert Flint acoge una co-

lección de objetos tradicionales del Valle del Sous y los pueblos del Sáhara, del sur de Marruecos.

Precisamente, estos pueblos tienen en Agadir un perfecto punto de partida, en caso de que busquemos la naturaleza más inesperada. Para empezar, a unos 50 km de la ciudad encontramos la reserva natural Oued Massa, que incluye el estuario del río Massa, y donde podemos avistar colonias de flamencos rosas en



La Kasbah de Agadir.



Reserva natural de Oued Massa.

primavera y otoño, además de numerosas aves exóticas. Por su parte, en Inmmouzer des ida Outanane, pueblo de casas blancas y palmeras a unos 60 km de Agadir, podemos admirar las fabulosas cascadas del Oued Tinkert.

**LAS PUERTAS DEL SÁHARA.** Del agua viajamos hacia los pueblos que conducen al magnífico Sáhara, el desierto de los desiertos. Taroudant, ya a 80 km de Agadir, fue la capital del Sous y, como tal, conserva tesoros arquitectónicos como la muralla almenada con bastiones de color amarillo leonado (s. XVIII). Tras estos muros, que cuentan con cinco puertas de entrada, se extienden huertos y jardines bien conservados. Dentro, los zocos muestran antigüedades, alfombras, cuero y joyas de plata.

Siguiendo el recorrido, en Tiout vemos las ruinas de la Kasbah de Freija, y en Amagour, plantaciones de árboles de argán, cuyo preciado aceite se usa para fines medicinales y de belleza. Desde aquí, la vista del Anti Atlas es impresionante. Por carretera llegamos a Akka, famosa por sus dátiles y por pinturas rupestres en Mlaleg, Maard y Adrar N-Metgourine. Hasta alcanzar Tata, pasamos por oasis en paisajes semidesér-

## TÉ, ESPECIAS Y MUCHO MÁS...

► El sur de Marruecos no es ajeno a la deliciosa gastronomía magrebí. Así, aparte de que Agadir sea un buen lugar para comer pescado fresco, esta área del país comparte los platos tradicionales: los tagines, los pinchos, el cuscús y el mechui (cordero asado entero sobre brasas).

La carne aderezada con especias y engarzada en un palillo está a la venta en cualquier puesto de calle, como los kebabs o bocadillos de carne de ternera o cordero, de corazón o hígado. Una experiencia para el paladar será probar los pinchos de carne de camello. Entre los guisos más ricos están los tagines, cocinados en una cazuela de barro barnizado, y que incorporan carnes de pollo o cordero, ciruelas y frutos secos, y verduras. De hecho, esta mezcla de sabores dulces y salados es característica de la cocina marroquí, junto al uso del limón y las aceitunas, todos

encurtidos. El cuscús sería un tagine acompañado de sémola de trigo, que se come hecha bolitas.

Otras albóndigas muy sabrosas son las de sardina, dentro de salsa de tomate picante. Y no nos podemos olvidar de la hari-ra, la sopa nacional, un plato completo de pollo, cordero, garbanzos, arroz, tomate y cebolla profusamente especiado.

Entre las bebidas, el té es el rey. En cualquier casa reciben al visitante con un vasito, y es de muy mala educación rechazarlo. Se bebe té durante toda la jornada, y se suele combinar con dátiles u otra delicia local: los fabulosos pastelillos cuerno de gacela de hojaldre, almendras, pistachos, miel...○



ticos, con sus palmeras y *ksours* (casas de adobe).

También rodeada de palmerales, olivos y almendros se encuentra Tafraout, conocida por sus casas de color ocre y venta-

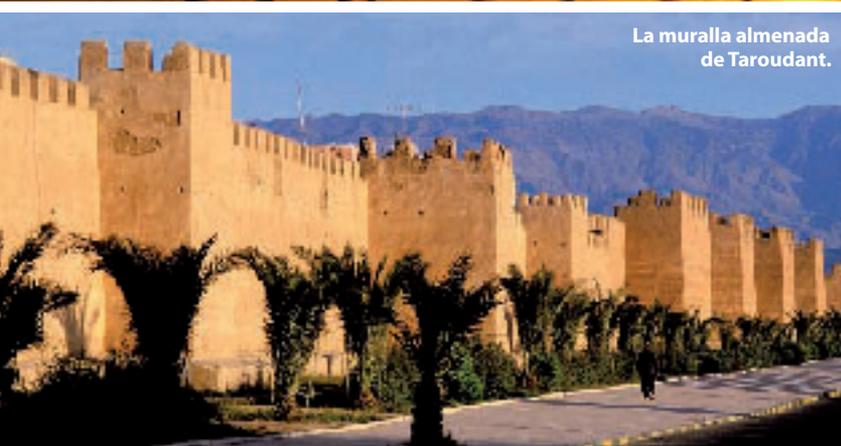
nas blancas, que parecen estar colgadas. Más aún al sur, la bella Tiznit nos recibe con sus murallas y almenas, y sus torres cuadradas habituales en esta zona antes de entrar al Sáhara. Es el lugar idóneo



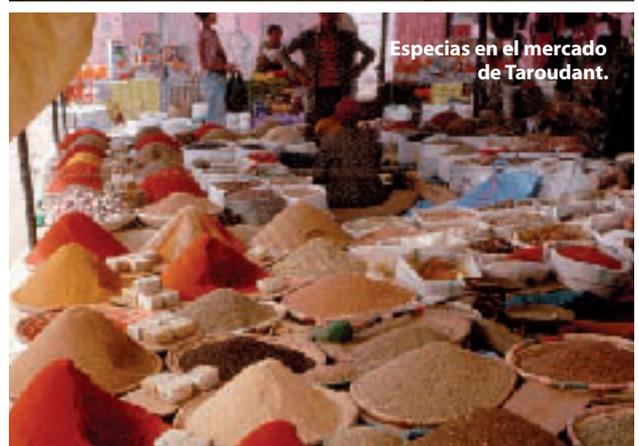
Paseo a camello junto al mar.



Sobre las dunas.



La muralla almenada de Taroudant.



Especias en el mercado de Taroudant.

Medina de Tiznit.



Carretera que recorre el Anti Atlas.



Tafraout.

## TAROUNDANT, A 80 KM DE AGADIR, CONSERVA TESOROS ARQUITECTÓNICOS, COMO SU MURALLA ALMENADA DEL S. XVIII

para pasear y regatear, algo obligado en Marruecos. Armas con incrustaciones de plata y joyería bereber bien trabajada son sus productos más emblemáticos, que veremos en la medina, el Mella –antiguo barrio judío–, el Zoco de los joyeros y las tiendas de la plaza del Mechouar. Otro curioso mercado, pero de burros y camellos, se celebra en la cercana playa de Aglu; si sólo queremos echar un vistazo, podemos pasar el día en la arena o continuar por la costa hacia otras playas en Gourizim, Mighleft o Sidi Ifni.

Ya a las puertas del desierto, Goulimine interesa por su casco antiguo y su feria de camellos, en junio, aunque es recomendable conducir hasta El Aaiún, ya provincia sahariana. Fundada en un oasis, al sur de la desembocadura del Seguiat-el-Amra, sigue el trazado de avenidas anchas y edificios actuales, cuya imagen recoge la tradición sahariana. De este centro económico sobresale la Mezquita de

Mulay Abdelaziz y, fuera del casco urbano, las dunas doradas de las playas de Fom el Oued.

Antes de que nuestro viaje se detenga en Tan-Tan, la última ciudad antes de pisar el Gran Sur, merece la pena conocer Smara. Ubicada en un extenso palmeral, es la ciudad sagrada del Sáhara, como atestigua su kasbah, que encerraba edificios como la residencia del jeque, la mezquita o la biblioteca. Después de la cultura y, ya en Tan-Tan, quizá de la carrera de camellos en el Moussem de Sidi Mohammed Laghdal –en mayo,

junio y julio– sólo nos queda disfrutar de más dunas al borde del Atlántico. Tan-Tan, como Agadir, ofrece un respiro en un ambiente cálido todo el año. ■

**MÁS DE 2.000 CENTROS NATURHOUSE EN TODO EL MUNDO... SEIS EN MARRUECOS Y UNO EN AGADIR**

► Avenue Des FAR n°7, Imm El Menzeli II. T.05 28 82 52 76. Más información sobre centros en págs. 78 a 81. ○



# TIEMPO DE PLAYA

ESTA SELECCIÓN DE DISEÑOS DE BAÑO ESTÁ ESPECIALMENTE PENSADA PARA QUE PUEDES ESCOGER EL QUE MEJOR TE SIENTA. SON PRENDAS A LA ÚLTIMA QUE TE AYUDARÁN A BRILLAR SOBRE LA ARENA O JUNTO A LA PISCINA.

TEXTO REDACCIÓN FOTOS ARCHIVO



TRIQUINI  
C&A  
(25 €)



BAÑADOR  
LACOSTE  
(118 €)



BAÑADOR  
PROMISE  
(46 €)



ELISABETA  
CANALIS

## MODA DE BAÑO



SHORTS  
LEE  
(65 €)



SHORTS  
H&M  
(14,95 €)



VESTIDO  
PROMISE  
(30 €)



VESTIDO  
MASSIMO  
DUTTI  
(79,95 €)



VESTIDO  
ESPRIT  
(50 €)

### ELIGE TU MODELO IDEAL

Hay un traje de baño o biquini ideal para favorecer cualquier silueta. Éstos son los consejos facilitados por los expertos de Promise:

- ▶ **Para disimular barriga** opta por biquinis de braga alta o, bien bañadores en tonos oscuros. Los escotes en pico también te harán parecer más esbelta.
- ▶ **Para contrarrestar una cadera ancha** elige un diseño de braguita tipo *culotte*.
- ▶ **Para disimular pecho:** para ganar firmeza y sujeción en la parte pectoral, biquinis con refuerzo, tirantes y aros.
- ▶ **Para disminuir una espalda ancha:** nada mejor que un top tipo *bandeau*.
- ▶ **Para pieles poco bronceadas:** es mejor es optar por diseños estampados, rayas, flores... Los colores llamativos evitan que la piel sea el centro de atención.
- ▶ **Para "aumentar" el busto:** elige un modelo con volantes o estampados florales, ya que darán más volumen a esta zona. Las copas con forma triangular y los rellenos son otros dos buenos aliados.
- ▶ **Para alargar las piernas:** recurre a braguitas de biquini que se anuden a la altura de la cintura (no a las caderas). Generan el efecto óptico de "estirar" las piernas. ○



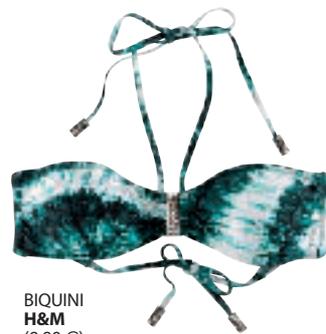
BIQUINI  
MASSIMO DUTTI  
(39,95 €)



BIQUINI  
ZARA  
(29 €)



BIQUINI  
CRIS ZAREL  
(100 €)



BIQUINI  
H&M  
(9,90 €)



BIQUINI  
VOLCOM  
(77,90 €)



BIQUINI  
O'NEILL  
(66 €)



BIQUINI  
PROMISE  
(46 €)



BIQUINI  
ANA DURÁN  
(125 €)



BIQUINI  
O'NEILL  
(65,95 €)



BIQUINI  
ZARA  
(29€)



SOMBRERO  
ACCESSORIZE  
(28,90 €)

## COMPLEMENTOS DE MODA



SANDALIAS  
HAVAIANAS  
(28 €)



GAFAS  
H&M  
(6,95 €)



ALEXANDRA  
AMBROSIO

# CULTIVA *tu* ÉXITO

## DINAMISMO, LIDERAZGO, BUENAS AMISTADES... ¡ESTÁN EN TU MANO!

EL DON DE GENTES O LA SIMPATÍA SON RECURSOS PERSONALES QUE FACILITAN LA INTERACCIÓN CON LOS DEMÁS. AUNQUE, PARA ESTABLECER RELACIONES FRUCTÍFERAS, TAMBIÉN ES PRECISO COMUNICARNOS CON EFECTIVIDAD. DESARROLLAR ESTAS HABILIDADES NO SÓLO ES POSIBLE, SINO DIVERTIDO.

TEXTO I. C. GÓMEZ ILUSTRACIÓN AGENCIAS

Gustar a la gente es una meta para muchas personas, que esperan disfrutar de la buena consideración entre sus colegas de trabajo o círculo de amigos. Este objetivo, planteado como una manera de enriquecer nuestra personalidad, nos proporciona bienestar, puesto que como animales sociales necesitamos la compañía de otros.

Muchos asocian esta popularidad exclusivamente con el buen carácter: piensan que una persona tímida o poco

bromista no accederá nunca a las mieles del éxito social, reservado para los más cultivados y los dicharacheros. Sin embargo, esta regla se cumple en un porcentaje discreto, porque ser simpáticos no garantiza la complicidad básica para las relaciones con sentido.

**INTELIGENCIA SOCIAL.** La inteligencia social –concepto explicado por el psicólogo Daniel Goleman y que muchos terapeutas señalan como una capacidad para alcanzar el equilibrio personal– podría resumirse como saber estar, siendo nosotros mismos, con los demás y en contextos variados. Para ello hay que observar, escuchar con atención, empatizar y saber expresar lo que queremos de la mejor manera, teniendo en cuenta a quién tenemos enfrente.

Así pues, cabe desmitificar que la soltura de uno se traduce en atención por parte de otros. En realidad, si nuestra predisposición no es genuina, el mecanismo social se atranca. La gran clave de todo, como hemos dicho, está en presentarnos desde nosotros mismos.

La autovaloración positiva actúa como gran carta de presentación ante los demás, una carta que también nos sirve para evitar gustarle a todo el mundo –otra creencia errónea y demoledora para la autoestima–. Sentirse bien en grupo implica elegir a quien nos acompaña y no buscar la aprobación general, es decir, de personas con las que no tenemos nada en común.

Por lo demás, el éxito en todos los campos está identificado con el esfuerzo, con

*Aquel que atrae a las personas es quien, precisamente, no juzga ni se pone a la defensiva empujado por el temor a fracasar socialmente*

las ganas y las maneras de tomar actitudes adecuadas para la socialización, y de descartar al enemigo número uno de lo público: los prejuicios.

**LÍDER NATURAL.** Aquel que atrae a las personas es el que, precisamente, no juzga ni se pone a la defensiva empujado por el temor a fracasar socialmente. Construimos muros cuando pensamos que otra persona se puede comportar de cierta forma. Con todo, en el caso de desear conocer gente, estos muros de prejuicios son un lastre.

El líder de ahora ha dejado atrás la agresividad y el egocentrismo, y se muestra como alguien cálido, asertivo y dinámico. Barack y Michelle Obama o Vicente del Bosque, por ejemplo, le ponen cara a estos adjetivos.

Las buenas relaciones precisan de corazón y de un buen razonamiento de cualidades que se activan mediante nuestro esfuerzo consciente. Así, debemos emplearnos para ser positivos, asertivos, escuchar activamente, implicarnos... Estos valores se alimentan de intentar entender y compartir los sentimientos del otro, y así acabaremos por recibir lo mismo. Dar y recibir, he aquí la máxima del éxito con los demás. ¿Y cómo ser optimista sin fantasear, cómo saber debatir

### EL CARISMA TAMBIÉN SE APRENDE

► El término “carisma” se usaba en la antigüedad para hablar de un don otorgado por los dioses para atraer a los demás. La psicología afirma que este magnetismo personal depende de una serie de conductas que pueden formarse. Para la *coach* norteamericana Olivia F. Cabane “todos podemos ser carismáticos”. Este encanto personal no está reservado a los guapos y extravertidos; ser introvertido también ayuda, ya que la persona no siente entonces la presión de ser el centro de atención. Cabane define estos tres componentes básicos: presencia (buena imagen y atención activa), poder (influencia constructiva) y calidez (buena voluntad para con el interlocutor). ○

# SOCIAL

sin discutir, cómo escuchar y no sólo oír, cómo ofrecer ideas sin presionar, cómo ayudar al otro sin anularle u ofenderle? La psicoterapia llama a estos procesos “establecer puentes comunes” o, lo que es lo mismo, tramar conexiones con los demás reforzando hábitos de comunicación efectivos. Para disfrutar de nuestras herramientas sociales, sirve este decálogo definido por expertos:

- ▶ **Mejorar nuestro lenguaje no verbal**, los gestos. Sonreír, mirar a los ojos de nuestro interlocutor, relajarnos.
- ▶ **Dejar hablar al otro**, escucharle con interés y expresar el desacuerdo con humor y corrección.
- ▶ **No dar consejos ni órdenes**, ya que parece que tratemos al otro con superioridad.
- ▶ **No criticar ni descalificar**, sobre todo en el curso de una discusión.
- ▶ **Mostrarnos como somos** hace que se entiendan nuestras emociones.
- ▶ **Ser tolerante y respetuoso**.

▶ **Usar el sentido del humor**, con tacto y en una justa medida.

▶ **Ser detallista**, recordando fechas relevantes, y estar al corriente de cuestiones importantes para los demás.

▶ **Invertir energía en el aseo y la imagen personal**.

▶ **Confiar**. Hay que mantener una actitud abierta, esencial para conocer gente, sin prejuicios ni reticencias.

**EL TALENTO DE COMPARTIR.** Por último, el esfuerzo en la comunicación debe ser bidireccional. Por mucho que nos empeñemos en ser abiertos y respetuosos, es imposible alcanzar éxito social si la otra persona no está dispuesta a empatizar con nosotros. Compartir bien empieza por elegir a los que conformarán nuestro entorno inmediato, y también, en aislar a las personas que no nos aportan nada. Si algo mueve el mundo es la energía compartida. ■



## TEST: ¿SABES CÓMO HACER AMIGOS?

¿Tienes facilidad para entablar relaciones y, lo que es más importante, mantener las amistades?

**1 Retomas el contacto con alguien que hace tiempo no ves. ¿Qué es lo primero que te viene a la mente?**

- a) Buscas una excusa porque no sabes qué contarle.
- b) Aceptas, pero con la idea de quedar bien y marcharte pronto.
- c) Puede ser muy interesante redescubrir a la persona.

**2 ¿Dónde se puede conocer gente?**

- a) Sólo en internet.
- b) En el trabajo o centro de estudios.
- c) En la calle, lugares de ocio...

**3 ¿Te concentras en tu pareja y no frecuentas a los amigos?**

- a) Totalmente. Es lo más importante.
- b) Cuando empiezo una relación, tiendo a abandonar a los amigos.
- c) No. Todas las relaciones con la

pareja, la familia y los amigos son igual de importantes.

**4 ¿Cuál es la mejor manera de intentar conocer a una persona?**

- a) Hablar sólo de ti y de cotilleos.
- b) Dejar que el otro dirija la conversación.
- c) Escuchar con atención, sonreír y dialogar.

**5 ¿Los buenos amigos se hacen en poco tiempo?**

- a) Sí, si desde el principio se cuentan cosas íntimas.
- b) Depende del nivel de conexión.
- c) No. Una amistad duradera se forja poco a poco.

**6 ¿Un amigo debe pensar como tú?**

- a) Sí.
- b) No. Suelo discutir con todo el mundo y no pasa nada.
- c) En parte. Es importante tener cosas en común y también diferencias para enriquecerse los unos a los otros.

**7 ¿Te consideras sociable?**

- a) Soy desconfiado y no hablo con nadie de buenas a primeras.
- b) Depende de la primera impresión.
- c) Sin ser indiscreto, me gusta saber qué siente y qué opina el otro.

**8 ¿Cómo se conservan los amigos?**

- a) Perdonando lo que sea.
- b) Haciéndoles creer que son importantes y escuchándoles.
- c) No dando por supuesto que están siempre ahí y compartir los buenos y malos momentos con respeto.

## PUNTUACIÓN

Suma 0 puntos por cada respuesta A), 0,5 por cada B y 1 punto por cada respuesta C.

**De 0 a 2 puntos:** Las personas no están ahí como último recurso. Pon de tu parte.

**De 3 a 5 puntos:** Sabes cómo socializar, pero conservas ideas preconcebidas que dificultan tus relaciones.

**De 6 a 8 puntos:** Conoces las reglas del buen juego y cómo involucrarte para que tus relaciones sean saludables.

## Villeroy & Boch: cocinar y servir

La nueva colección de fuentes de horno de Villeroy & Boch permite hornear, gratinar, asar, mantener caliente, conservar, servir y enfriar sin cambiar su receta de fuente. Con una variedad de 28 piezas apilables, su diseño, muy neutro, permite una combinación perfecta en la mesa con cualquier decorado de vajilla. Se llama Cooking Elements y facilita opciones para todo tipo de necesidades: 1, 2, 4 y 6 raciones.



## ¿TODAVÍA NO TIENES TU LIBRO DE RECETAS?

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, avaladas por profesionales de la nutrición, potencian una dieta equilibrada, son fáciles de elaborar y tienen en cuenta los alimentos de esta misma temporada, primavera-verano. Cuídate y sorprende a tu familia y amigos con las mejores recetas, porque, para nosotros, tu bienestar es lo más importante. ¡Buen provecho! **De venta exclusiva en centros Naturhouse.**



*¡Son grandes recetas en pequeño formato!*

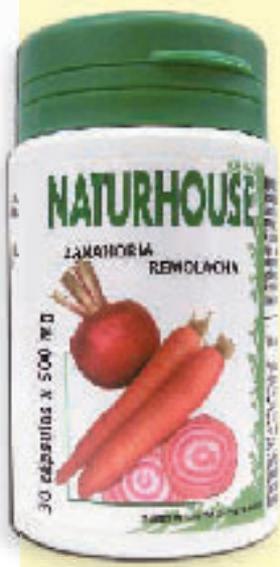
## TU PIEL, MUCHO MÁS BONITA Y JOVEN CON JUVENKI

El exceso de exposición solar, el estrés, los malos hábitos alimentarios, el tabaco, la contaminación... producen en nuestro organismo un aumento excesivo de radicales libres, moléculas muy reactivas que actúan acelerando la oxidación celular de nuestro cuerpo y de la piel, lo cual provoca su envejecimiento.

Juvenki en viales es un complemento alimenticio formulado a base de licopeno natural de tomate, extracto de semilla de uva (rica en resveratrol), vitaminas, levadura de selenio y zinc, entre otros. Su alto contenido en antioxidantes ayuda a mantener constante la hidratación y mejora la protección, color y tersura de la piel. **De venta en centros Naturhouse. [www.naturhouse.com](http://www.naturhouse.com)**



*Te ayudará a mantener bien hidratada la piel*



## PROTÉGETE DEL SOL CON EXTRACTO DE ZANAHORIA Y REMOLACHA

La zanahoria es el alimento por excelencia para cuidar la piel y mantenerla con un aspecto inmejorable gracias a su alto contenido en antioxidantes y la vitamina A, que protege nuestra piel de los agentes externos como el sol, además de ser indispensable para el buen estado de la visión. La remolacha es una fuente de vitaminas, especialmente del grupo B, cuyas principales funciones son favorecer el sistema inmunitario y la regeneración celular. Para que luzcas una piel protegida y cuidada este verano, Naturhouse pone a tu disposición estas cápsulas con los mejores beneficios de ambos alimentos. **De venta en centros Naturhouse. [www.naturhouse.com](http://www.naturhouse.com)**

## Nuevos sabores

Granini presenta dos nuevas líneas de sabor que enriquecen toda su gama de zumos. Se trata de Granini Albaricoque, un excelente antioxidante natural, y Granini Cocktail Tropical, un mix de siete frutas exóticas que incluye el maracuyá o el mango, entre otras. Dos nuevas y saludables opciones para paliar la sed durante el verano.

**[www.granini.es](http://www.granini.es)**





## PEIPAKOA DRINKS: LA BEBIDA QUE TE REFRESCA EN VERANO

La familia de Drinks Peipakoa, Antiox y Birregularis, es la mejor opción para calmar la sed en verano sin que la báscula lo note. Lo saben muy bien los pilotos de Moto2 del equipo Tuenti HP 40 Pol Espargaró, Tito Rabat y Axel Pons. Ellos hacen de estas bebidas un elemento indispensable en su dieta: "Nos gusta completar nuestra dieta con las be-

bidas Drinks Peipakoa, ya que nos ayudan a mantener el peso, a hidratarnos y a sentirnos bien", afirman estos deportistas de élite. Haz como ellos y que no te falten tus Peipakoa Drinks en la nevera este verano. **De venta en centros Naturhouse.** [www.naturhouse.com](http://www.naturhouse.com)



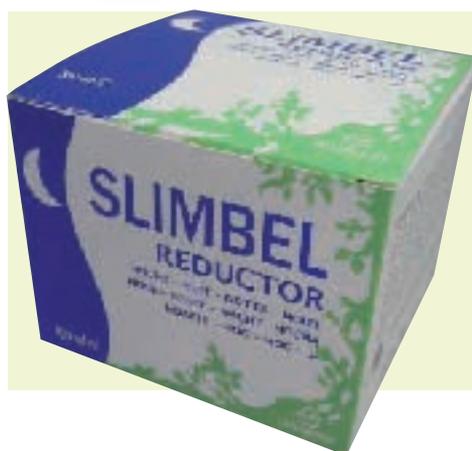
## Depiladora Beurer



La nueva depiladora HLE 60 Elle by Beurer incluye tres funciones en un solo aparato. Este novedoso modelo, que puede usarse tanto con la piel húmeda como seca, incorpora cuatro cabezales y luz LED ultrabrillante integrada para obtener una depilación perfecta, incluso en las condiciones menos óptimas de iluminación. Además del cabezal de depilación, incluye un cabezal de precisión para zonas de más difícil acceso, un cabezal exfoliante para liberar pelos enquistados y un cabezal de afeitado. [www.beurer.com](http://www.beurer.com)

## NUEVA COLECCIÓN SOLIDARIA DE ADIDAS

Adidas presenta su nueva línea AKTIV, una colección específica de prendas y calzado por la compra de las cuales la firma destinará el 2% de su importe a la Fundación AKTIV. Esta fundación tiene como finalidad promover la actividad física y el apoyo a la lucha contra el cáncer. Todas las piezas de esta nueva colección lucen el logo AKTIV, y los colores y elementos de diseño se inspiran también en los de esta Fundación. [www.adidas.es](http://www.adidas.es)



## REDUCE LA GRASA LOCALIZADA MIENTRAS DUERMES

Slimbel Reductor Noche es una crema-gel fácil de aplicar y de rápida absorción que favorece la reducción y eliminación de la grasa localizada en vientre, cintura y caderas durante nuestras horas de sueño y reposo. Indicado tanto para hombres como para mujeres, Slimbel sólo contiene principios naturales a base de agua marina, algas y extractos vegetales, entre otros, que trabajan de forma sinérgica y complementaria mientras duermes. **De venta exclusiva en centros Naturhouse.** [www.naturhouse.com](http://www.naturhouse.com)



# Hay un **NATURHOUSE** muy cerca de ti



## ESPAÑA



### ÁLAVA

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

### ALBACETE

Albacete Octavio Cuartero, 43. T.967.50.88.44 • 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

Alicoy Sta. Rosa, 25. T.965.33.06.69 Alicante Astrónomo Comas Sola, 12. T.965.28.77.89 • Deportista Kiko Sánchez, 12 (Zona Miriam Alcoso). T.965.26.42.65 • Av. Pintor Baeza, 1. T.965.24.08.77 Almoradí Doctor Sirvent, 2. T.966.78.35.83 Aspe Médico Antonio Paviá, 25. T.965.49.07.60 Benidorm Av. Los Limones, 15. T.966.88.91.39 Denia Sagunto, 8. T.966.43.10.60 Benissa Av. País Valencià, 89. T.965.73.34.25 Elche Av. Novelda, 45. T.965.44.50.68 • Reina Victoria, 80. T.965.43.68.19 • Cayetano Martínez, 13. T.966.21.76.93 Elda Av. Chapí, 23, esq. c/ Emilio Rico. T.965.38.77.52 Javea Príncipes de Asturias, 39. T.966.46.33.02 Orihuela Valencia, esq. c/ Limón, s/n. T.965.30.08.56 San Juan Av. La Rambla, 8. T.966.37.18.00 San Vicente del Raspeig Ancha de Castelar, 36. T.965.66.19.59 Torreveja 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 Huercal 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-Caliuà 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.971.91.52.2 • 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 • Valencia, 354-356. T.93.476.27.35 • Gran de Gràcia, 231. T.93.368.31.66 • Av. S. Ramon Nonato, 22. T.93.448.69.24 • Escorial, 160. T.93.285.44.91 • Paseo Fabra i Puig, 437, bajos 4ª. T.93.427.17.56 • Navas de Tolosa, 361. T.93.243.19.48 • Puigcerdà, 239. T.93.278.26.48 • Av. Mistral, 17. T.93.423.40.73 • Bigai, 3. T.93.211.52.30 • Artesanía, 9. T.93.359.87.11 • Calaf, 35. T.93.414.73.38 • Córcega, 566. T.93.436.37.83 • 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/ Aragó. T.93.272.49.79 • Sants, 49. T.93.421.81.33 • 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 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 Ctra. de la Marina, 28. T.93.379.50.96 Esplugues de Llobregat Dr. Manuel Riera, 37. T.93.371.02.49 Esparraguera ST.Antoni, 48. T.93.708.01.87 Gavà 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 Malg rat 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 Verdaguera, 74. T.93.668.36.75 Montcada i Reixac Major, 58. T.93.564.36.11 Olesa de Montserrat Pl. Catalunya, 30. T.93.778.67.64 Palau Solità i Plegamans Camí Reial, 106. T.93.864.55.51 Parets del Vallés De la Mina, 1. T.93.562.48.54 Premià de Mar Enric Granados, 23-25. T.93.752.57.76 Ripollat Padró, 59. T.93.692.74.58 Rubí De la Creu, 5. T.93.587.35.94 Sabadell Advocat Cirera, 5. T.93.727.12.57 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 Quirze del Vallès Dolors Monsarda Vidal, 1, bajos. T.93.611.70.50 Santa Coloma de Gramenet Sicília, 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 Ramon y Cajal, 21. T.947.32.49.93

### CÁCERES

Cáceres Av. Virgen Guadalupe, 16. T.927.26.00.26 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.928.34.47.96 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 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 Pimentala, 12. T.922.41.50.57 LANZAROTE Arrecife Peñas del Chache, 14. T.928.81.26.03 Playa Honda-San Bartolomé Princesa Ico, 79. T.928.81.99.22 TENERIFE Arona Valle San Lorenzo Ctra. Gral. del Sur, Tenerife, 28, Ed. Fátima, 2. T.922.76.53.95 Candelaria Padre Jesús Mendoza, 6. T.922.50.51.02 Icod de los Vinos Av. Los Príncipes de España. Ed. Los Príncipes. T.922.81.15.91 La Cuesta-La Laguna Ctra. Sta. María Soledad Torres Acosta, 33. T.922.64.57.75 La Laguna S. Antonio, 25. T.922.25.45.14 • S. Juan, 72. T.922.26.39.49 Los Cristianos Chayofita, Ed. Raquel Park, loc.14. T.922.75.09.38 Los Realejos (El Toscal) La Longuera, 38. T.922.36.28.35 • Av. Canarias, 3, Ed. Tigaiga Canarias. T.922.34.14.20 Orotava Alfonso Trujillo, edificio Tera III, local 4, terraza. T.922.33.65.16 San Isidro Granadilla Los Panaderos, 2, Ed. La Ermita. T.922.39.42.80 Santa Cruz de Tenerife Adelantado, 4. T.922.28.20.24 • Benavides, 49. T.922.03.14.32 • Av. Islas Canarias, 124, esq. c/ Desiré Dogour. T.922.22.64.96 • Avd. Tres de Mayo, 71. Edf. Amarca, loc. 4. T.922.21.73.28 Taco-La Laguna Ctra. del Rosario, 176. T.922.61.89.88 Tacoronte Ctra. Gral. Del Norte, 31, La Estación. T.922.56.11.54

### CANTABRIA

Camargo Menéndez Pelayo, 7. T.942.25.49.62 Cabezón de la Sal Avenida Europa, 1. T.942.70.28.52 Santander Guevara, 19. T.942.07.10.99 • Gándara, 7. T.942.22.47.15 Torrelavega José Posada Herrera, 15. T.942.89.36.03

### CASTELLÓN

Benicarló Pza. Constitución, 9. T.964.47.07.94 Castellón Carcagente, 12. Pz. Fadrell. T.964.06.75.11 • Navarra, 111. T.964.24.20.07 • Pza. Clavé, 3. T.964.20.97.18 • 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

# Método Naturhouse

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

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

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

## 20 años cuidando tu bienestar



Más información [www.naturhouse.com](http://www.naturhouse.com)

## 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. Arroyo de Moro, 7. T.957.83.07.91 • Av. Manolete, 17, Zoco. T.957.45.42.83 • Úbeda, 10. T.957.29.12.31 • Doce de Octubre, 9. T.957.48.30.68 • Alcalde Fdez. de Mesa Porras, 9. T.957.08.61.28 • Tras La Puerta, 4. T.957.44.14.71 • Dña. Berenguela (Vial Norte). T.957.40.23.76 Lucena Federico García Lorca, 6. T.957.50.13.07 Montilla Corredera, 36. T.957.65.37.95 Montoro Blas Infante, 2. T.957.16.25.37 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 • San Andrés, 84. 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 Sol, 63. 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 • República Argentina, 1. T.981.93.52.82

## CUENCA

Cuenca Diego Jiménez, 1. T.969.21.34.96 Tarancón Dr. Morcillo Rubio C.C. Oasis, s/n. T.969.13.75.00

## GIRONA

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

## GRANADA

Albolote Vicente Alexandre, 5. T.958.43.06.01 Almuñécar Pintor Manuel Rivera, 3. Ed. Generalife. T.958.63.43.34 Armilla Alava 1. T.958.55.29.76. Atarfe Dr. Jiménez Rueda, 5. T.958.43.99.70 Baza Antonio Machado, L3. T.958.86.04.50 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/ Tejero. 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 Artetxe, 10. T.943.81.45.41 Bergara Pza. Simón Arrieta, 3. T.943.10.80.20 Beasain Mayor, 40. T.943.10.42.49 Eibar Toribio Etxebarria, 22. T.943.10.80.20 Hernani Segundo Izpizúa, 5. T.943.55.41.03 Hondarribia Martxi Arzu, s/n. T.943.64.52.64 Irún Iglesia, 2. T.943.62.72.54 Lasarte Nagusia, 19. T.943.37.66.63 Mondragón Maalako Arrebala, 6. T.943.79.04.34 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, confil. Av. Adoraticies-Av. S. Antonio, 51. T.959.81.98.98 • Av. Federico Molina, 31. T.959.80.42.89 Lepe Real, 5. T.959.64.52.65

## HUESCA

Barbastro Gral. Ricardos, 53. T.974.31.07.09 Huesca Juan XXIII, 9 bis. T.974.21.02.49 Monzón Calvario, 3-5. T.974.40.49.79

## JAÉN

Andújar Gabriel Zamora, 19. T.953.52.51.49 Baeza Julio Burell, 32, esq. c/ Cambil. T.953.74.31.82 Jaén Miguel Castillejo, 1. T.953.29.69.06 • Av. Andalucía, 69. Ed. Mallorca. T.953.22.36.69 • Dr. Eduardo Arroyo, 9. T.953.23.64.52 • Av. Granada, 10. T.953.23.65.23 Linares Av. Andalucía, 5. T.953.09.21.27 Mancha Real Maestra, 146. T.953.35.07.67 Martos Arrayanes, 22. T.953.55.03.06 Úbeda Cronista Cazabán, 2. T.953.75.02.75 • Av. Ciudad de Linares, 22. T.953.75.41.89 Villacarrillo Canalejas, 8. T.953.44.20.95

## LEÓN

Astorga José Mª Goy, 4. T.987.60.41.60 La Bañeza Escultor Ribera, 10. T.987.64.21.36 León Av. de Quevedo, 5. T.987.24.82.83 • Av. Nocedo, 15. T.987.24.83.41 • Av. Roma, 6. T.987.23.08.69 • García, l, 3. T.987.25.95.72 Ponferrada Av. de la Piedad, 30. T.987.42.40.28 • S. Cristóbal, 1. T.987.41.04.64 Trobajo del Camino Av. Párroco Pablo Díez, 239. T.987.80.54.69

## LLEIDA

Balaguer Barcelona, 7. T.973.44.98.99 Lleida Av. Balmes, 6. T.973.28.10.09 • Alcalde Porqueres, 37. T.973.22.57.33 • Dra. Castell, 17. T.973.20.16.13 Mollerussa Ferrer i Busquets, 65. T.973.60.31.81 Tàrrrega Te. Pelegrí, 31. T.973.31.16.20

## LUGO

Lugo Ronda de la Muralla, 116. T.982.87.11.02 Monforte de Lemos Doctor Casares, 19. 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 Valdivia, 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 Angeles, 10. T.91.690.23.80 • Zamora, 13. T.91.606.62.25 • Grecia, 28. T.91.608.00.11 • Irlanda, 2. T.91.607.45.14 Getafe Toledo, 28. T.91.683.39.68 • Av. España, 13. T.91.683.31.87 Humanes Vicente Alexandre, 2. T.91.498.28.45 Las Rozas Av. Comunidad de Madrid, 37, C.C. Burgocentro I. T.91.710.35.00 Leganés 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 Manajo de Rosas, 77. T.91.318.00.84 • Bulevar José Prat, 25 (Valdebernardo). 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, 14, bajos. T.91.352.09.42/ 91.351.97.13 Rivas Vaciamadrid Aloe, 14, C.C. Sta. Mónica. T.91.485.38.43 San Fernando de Henares Av. La Cañada, 73. T.91.669.22.94 San Sebastián de los Reyes Av. Colmenar Viejo, 9. T.91.653.37.92 Torrejón de Ardoz Medincelli, 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 Mercillas, 25. T.952.84.42.72 Campillos S. Benito, 5. T.952.72.20.68 Cártama Estación Av. Andalucía, 62. T.951.21.11.99 Estepona Pza. Antonia Guerrero, s/n, Ed. Patio de los 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 Abdalajis, 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. Alcaicín. 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 **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 • 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

**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 **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** Nestina Otero, 43. T.986.40.28.75 **Vigo** Barcelona, 34. T.986.48.23.11 • Travesía Vigo, 90. T.986.26.65.12 • Camelas, 46. T.986.48.32.49 • Av. Emilio Martínez Garrido, 65. T.986.91.79.71 **Villagarcía de Arousa** Rúa de San Roque, 3. T.986.50.90.60

## RIOJA, LA

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

## SALAMANCA

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

## SEGOVIA

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

## SEVILLA

**Bormujos** Av. Universidad Salamanca, s/n. T.954.78.80.36 **Carmona** Santa Lucía, 26. T.954.19.19.23 **Castilleja de la Cuesta** Inés Rosales, 6. T.954.16.08.61 **Dos Hermanas** Ntra. Sra. De Valme, 24. T.955.66.23.84 **Écija** Miguel de Cervantes, 26. T.955.90.29.73 **Lebrija** Camino del Aceituno, 3, Acc. T.955.97.30.34 **Pilas** Av. Pío XII, 5. T.954.75.17.30 **Puebla del Río** Palmar, 6. T.955.77.23.69 **San José de la Rinconada** Madrid, 105. T.955.79.07.12 **Sanlúcar La Mayor** Juan Carlos I, 21. (Ed. Alhambra) . T.955.70.38.10 **Sevilla** León XIII, 32. T.954.43.53.17 • Elda, 7. Parque Alcova. 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 • Japón, Edif. Giralda, 12F, local 5 y 6. T.954.07.01.00 **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 **El Vendrell** Carnissería, 8. T.977.15.51.09 **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

## 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

**Madridrejos** 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

**Alaques** 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** Curtidors, 12. T.96.240.59.42 **Benetuser** Av. Camí Nou, 71. T.96.375.97.16 **Burjassot** Ctra. de Liria, 78. T.96.364.11.49 **Catarroja** Av. 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 **Lliria** Pl. Major, 62. T.96.279.23.10 **Manises** Masía de la Cova, 38. T.96.154.79.77 **Massamagrell** Valencia, 20. T.96.144.21.31 **Meliana** Industria, 4. T.96.149.99.58 **Mislata** Av. Gregorio Gea, 48. T.96.184.88.54 **Moncada** Pza. Maestro Iborra, 2. T.96.130.00.85 **Oliva** Poeta Querol, 19. T.96.285.57.93 **Ontinyent** Furs, 11. T.96.238.77.75 **Paterna** Av. de las Cortes Valencianas, 24b. T.96.138.23.08 **Picassent** Calvari, 8. T.96.061.63.04 **Puçol** Sta. Marta, 4. T.96.146.40.00 **Puerto Sagunto** Virgen de los Dolores, 4. T.96.269.01.97 **Silla** 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 • Torreña Miramar, 2. T.96.360.00.73 • Héroes Virgen de la Cabeza, 56.

T.96.317.08.02 • Guillem Sorolla, 29. T.96.391.13.22 • Chiva, 33. T.96.329.37.21 • Av. Campanar, 8. T.96.347.64.81 • Ingeniero Joaquín Benlloch, 18. T.96.395.40.98 • Escultor Piquer, 6. T.96.205.61.24 • Sta. Amalia, 2, local 36 CC Ed Torres del Turia. T.96.339.13.85 • Sueca, 73. T.96.344.92.32 • Quart, 117. T.96.385.12.83 **Xàtiva** Camí de Dos Molins, 12. T.96.228.07.02

## VALLADOLID

**Arroyo de la Encomienda** Picones, 7. T.983.10.09.79 **La Cistèrniga** González Silva, 16. T.983.40.38.94 **Laguna de Duero** Av. Madrid, 44. T.983.54.30.80 **Medina del Campo** Maldonado, 5. T.983.83.76.83 **Valladolid** 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 • Elexabarri, 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 Uzquiano, 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. Coscolluela, 26. T.976.66.77.55 **Utebo** Plaza Zaragoza, 2. T.976.78.74.29 **Zaragoza** Av. América, 44. T.976.27.36.67 • San Miguel, 42. 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

**Sant Julià de Lòria** Av. Verge de Canolich, 82, 2ª. 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 **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.



**SÍGUENOS EN facebook**  
[www.facebook.com/Spain.NaturHouse](http://www.facebook.com/Spain.NaturHouse)

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 **Sarajovo-Burgas** Spa hotel Atlantis, 58 Angel Dimitrov str. T.00.35.98.88.62.23.55 **Sofia** 104 Alexander Stambolovski 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) Vodnikoví, 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

**Ashford-Middlesex TW15 2UD** Unit 4 The Atrium, 33 Church Road T. 00.44.17.84.25.50.65 **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 **Tánger** 143, Avenue Hassan II. T.00.212.05.39.37.18.85 **Tetuán 12**, 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 (Flores n. 70, A-Col. Juárez) T.00.52.25.87.09.54 **Cuatitlán (Estado de México)** (Perinorte) Av. Hacienda Sierra Vieja, 2, Fracc. Hacienda del Parque. T.00.52.98.93.96.45 • Av. 1° de Mayo Col. Centro Urbano **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. 5-05, 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 **Tlalnepantla (Estado de México)** (Mega Arboledas) Av. Gustavo Baz, 4.001, loc. L 015, Col. Industrial Tlalnepantla. T.00.52.53.90.80.43 • (Chedraui Mundo E) Blvd. Manuel Ávila Camacho, 1.007, loc. 4, Col. San Lucas Tepetlaco. T.00.52.53.65.31.06 **Tlalpán (D. F.)** (Ajusco) Ctra. Picocho 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

**Quatre Bornes**. Trianon Shopping Park, Trianon Quatre Bornes. T.00.230.465.35.55.

## REPÚBLICA DOMINICANA

**Santo Domingo** (Zona Ensanche Julieta Morales) calle Máximo Avilés Blonda No. 13, ensanche Julieta Morales, Plaza Las Lilas, Local 201-02. T.00.189.09.54.07.606

## 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** Boulevardul Nicolae Titulescu, 39, sector 1. T.00.40.21.31.16.700 • Str Calea Mosilor, 260, Bl6. T.00.40.074.10.72.932 • Str Sos. Mihai Bravu, nr 194, bl. 203, parter unitatea 32. T.00.40.31.43.82.088 • 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.00.40.74.11.79.500 • 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. Smardan, 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 Decebal, 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

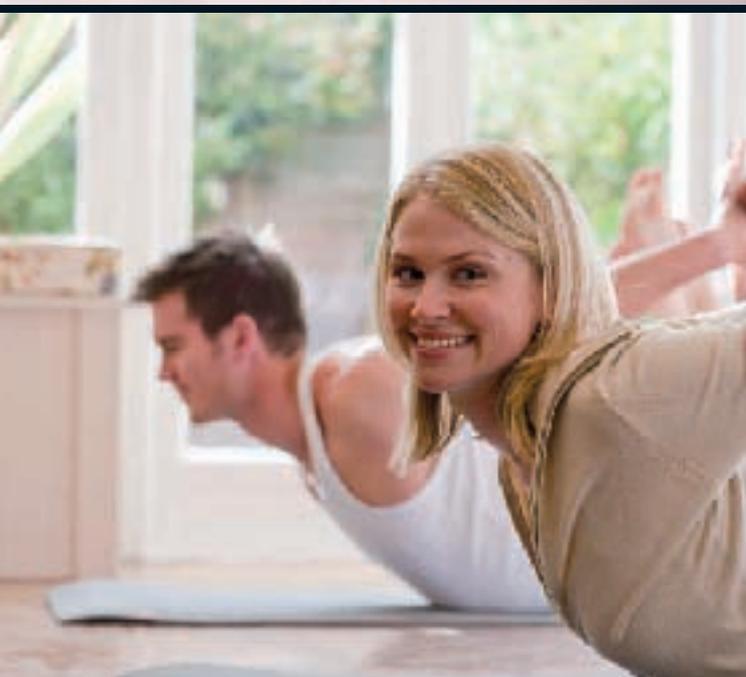
## RUSIA

T.00.74.95.22.00.800

## SUIZA

T.00.41.09.19.10.76.45

EN EL PRÓXIMO NÚMERO



A la  
venta en  
septiembre

INFORME

## COACHING PARA PERDER PESO

¡TODO SON VENTAJAS!

DIETA 14 DÍAS

## MENÚS DEPURATIVOS ELABORADOS POR NUTRICIONISTAS

SALUD

## Todo corazón CUIDA TU SISTEMA CIRCULATORIO

NUTRICIÓN

## SOJA EL MEJOR ALIADO NATURAL

BELLEZA

## LOS TRUCOS DE LAS FAMOSAS CÓPIALAS Y PRESUME

EN FORMA

## CUIDA TU ESPALDA BUENOS HÁBITOS PARA EVITAR DOLORES

# Adiós

Experta en  
**Picoteo**

# KILOS!

Experta en  
**Nutrición**



 **NATURHOUSE**   
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](http://www.facebook.com/Spain.NaturHouse)

Tu Naturhouse más cercano en:  
[www.naturhouse.com](http://www.naturhouse.com)  
Tel. 902 15 14 14





síguenos en facebook  
[www.facebook.com/Spain.NaturHouse](http://www.facebook.com/Spain.NaturHouse)



# SLIMBEL

## REDUCTOR NOCHE

*Crema formulada con ingredientes de última generación y derivados del mar muy activos de alta eficacia y fácil absorción. Su excelencia se mide en resultados por su **efecto reductor en VIENTRE Y CADERAS mientras duermes.***



**REDUCIR LA GRASA LOCALIZADA NO ES UN SUEÑO,  
CON SLIMBEL REDUCTOR NOCHE ES UNA REALIDAD**

[www.naturhouse.com](http://www.naturhouse.com)

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