

# PESO PERFECTO

SALUD E IMAGEN

ÉPOCA II · NÚMERO 59

PVP UE: 2,15 € · USA: \$2.99

**ELSA**  
**PATAKY**  
*Magnetismo natural*

**TESTIMONIOS**  
**DESDE**  
**SEVILLA**

**14** Kg  
MENOS

**MANTENERSE:**  
**EL MEJOR**  
**PREMIO**  
**DESDE**  
**CANARIAS**

**19** Kg  
MENOS

**DESDE**  
**BARCELONA**

**10** Kg  
MENOS

**¡STOP**  
**ESTRÉS!**  
**CON ELEMENTOS**  
**NATURALES**

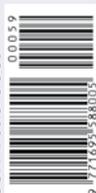
**DIETA**  
**14 DÍAS**  
*con efecto*  
*antiestrés*

**EJERCICIOS**  
**PARA EVITAR**  
**DOLORES**  
**DE ESPALDA**

**COACHING PARA**  
**PERDER PESO**

*¡Todo son ventajas!*

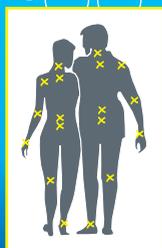
ISSN 1695-5889



# Magneva

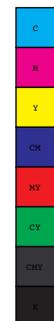


El Magnesio que sabe bien  
 Producción y transporte de energía  
 El complemento alimenticio fácil de tomar



**MAGNEVA**  
 20 sobres x 4,1 g

De venta en centros especializados





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, Ángeles Pallas**  
 Fotografía: **Oscar Rodbag, Gabriel Fuselli,**  
**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.

**FE DE ERRATAS:** En el número pasado, se localizaba erróneamente el restaurante Sagartoki, del chef Senén González. Se encuentra en Vitoria (c/Prado, 18). www.sagartoki.com

# ¿Perder peso? Sí con mi coach nutricional

Empezar una dieta en solitario y abandonar a las pocas semanas, o días, es todo un clásico. Por eso este mes en el que toca volver a las obligaciones diarias y recuperar los buenos propósitos, desde PESO PERFECTO nos hemos propuesto reivindicar la figura del *coach* o asesor nutricional. Un especialista que, además de los conocimientos necesarios sobre su especialidad, también es un excelente motivador que sabe adaptar las pautas a las necesidades y circunstancias de cada uno. Porque no hay dos personas iguales, tampoco hay dos dietas iguales. ¡Personalizar es la clave!

Lo saben muy bien los profesionales de Naturhouse que, en esta ocasión desde Puebla del Río (Sevilla), han ayudado a Encarni a perder 14 kilos en sólo cinco meses. O las Asesoras Naturhouse que desde Fuerteventura (Canarias) y Palau Solità i Plegamans (Barcelona) han hecho posible que Silvia y Mave perdieran 19 y 10 kilos, respectivamente, y mantengan su peso desde hace más de dos años. Tres experiencias de éxito que sus protagonistas se animan a compartir con nosotros.

Ahora que toca encarar el nuevo curso con energía e ilusión, en este número os desvelamos los mejores remedios para combatir el estrés, una guía de consejos para *mimar* el corazón o algunos de los trucos de los famosos para estar así de guap@s. Como Elsa Pataky, nuestra protagonista de portada, que nos cuenta su plan de alimentación, ejercicio y belleza que le ayuda a estar bien, y más guapa que nunca después de haber sido madre. ●



**Vanessa Revuelta**  
 DIRECTORA DE PESO PERFECTO

# SUMARIO



18



48



70



16

## 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...

### ¡Stop estrés!

Con magnesio, vitamina B6 y melisa.

## 16 VIVIR MEJOR

### Tierra de quesos

## 18 CÓMO SE CUIDA...

### Elsa Pataky

A sus 37 años, y tras su maternidad, Elsa vive un excelente momento personal que se refleja exteriormente. Te desvelamos todos los trucos de alimentación, belleza y estilo de la actriz.

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

Encarni Portillo ha perdido 14 kilos en Puebla del Río (Sevilla).

## 26 MANTENERSE: EL MEJOR DE LOS PREMIOS

Silvia Romarís perdió 19 kilos en Puerto del Rosario (Fuerteventura)  
Mave Pablos perdió 10 kilos en Palau Solità i Plegamans (Barcelona)  
(pág. 30). Ambas se mantienen en su peso desde hace más de dos años.

## 24 ENTREVISTAS NATURHOUSE

Mónica Mohedano, Propietaria y Asesora del centro Naturhouse en Puebla del Río (Sevilla).

Rita Cabrera, Propietaria y Asesora del centro Naturhouse en Puerto del Rosario (Fuerteventura) (pág. 29).

Laia Calaf, Propietaria y Asesora del centro Naturhouse en Palau Solità i Plegamans (Barcelona) (pág. 33).

## 34 GASTRONOMÍA SALUDABLE, POR RAFAEL ANSÓN

Presidente de la Real Academia de Gastronomía.

### Alimentos kilómetro 0

Apuesta de calidad.

52

## 38 INFORME

### Coaching para perder peso. ¡Todo son ventajas!

## 44 DIETA 14 DÍAS

Un efectivo plan dietético valorado por profesionales de la nutrición.

## 46 SABOREAR

### La cocina tradicional, con menos calorías

## 48 SALUD

### Todo corazón

Claves para cuidarlo, prevenir problemas y controlar el colesterol.

## 52 EN FORMA

### Ejercicios para evitar dolores de espalda

## 55 RECETAS COLECCIONABLES

## 58 NUTRICIÓN

### La soja

Tu mejor aliado natural.

## 62 BELLEZA

### Regenérate... de dentro a fuera

Copia los trucos de los famosos.

## 66 ESTILO

### Nuevos aires

Tendencias para la nueva temporada.

## 70 ESCAPADA

### Madrid

Alma global.

## 74 SER FELIZ

### Actividades que estimulan tu cerebro y tu ánimo

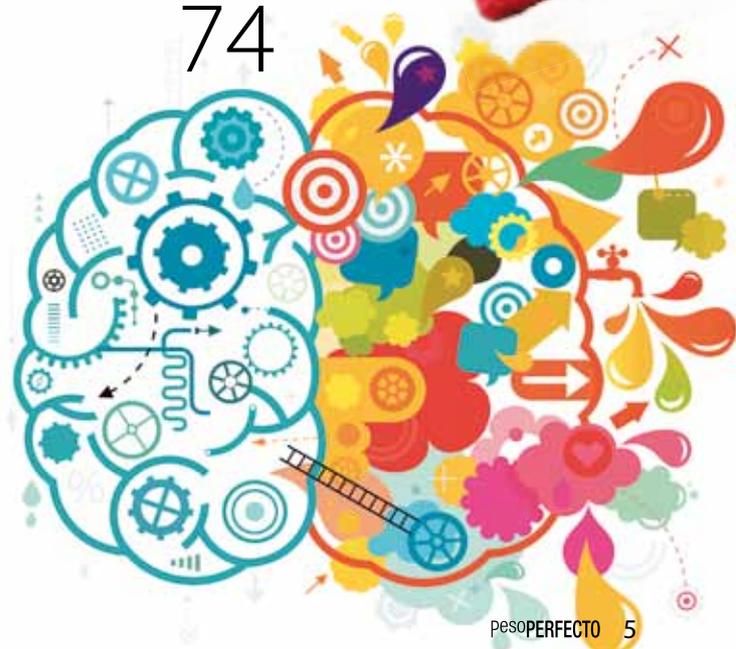
## 76 ESCAPARATE

## 82 PRÓXIMO NÚMERO



66

74





### DOSIS DE ENERGÍA EXTRA

Hola. Quería consultaros sobre el tipo de alimentación que recomendáis tras el verano, ya que es una época en la que, tradicionalmente, noto que me cuesta volver a la normalidad y la rutina con las pilas cargadas.

**Magda Rodríguez (Huelva)**

Para el estado que nos comentas, puedes recurrir a alimentos energéticos naturales, que son todos aquellos que contienen carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales y aminoácidos. Como elementos esenciales en tu dieta consume pastas, carne, pescado, huevos, legumbres y lácteos. Otra buena opción son las barritas de cereales y las bebidas energizantes a base de elementos naturales como el ginseng, guaraná, cafeína... Y, para tomar como snacks esporádicos, puedes recurrir a los frutos secos y al chocolate, que se caracterizan por aportar energía al instante. ●



### PREVENIR LA FLACIDEZ

Me gustaría saber qué tipo de consejos y alimentos pueden ayudarme a prevenir la flacidez de la piel.

**Martina Arenys (Barcelona)**

Para combatir la flacidez hay que seguir una dieta equilibrada. Puedes recurrir a los cereales integrales (ricos en selenio), las frutas y verduras (abundantes en vitamina C), y las legumbres y los pescados (poseen zinc). También te ayudarán alimentos como la cebolla, el ajo, la piña o la papaya, muy buenos anticoagulantes naturales: dan fluidez a la sangre y mejoran la circulación. Abandonar hábitos como el alcohol y el tabaco y practicar ejercicio físico ayudan a mejorar la tonificación de tu cuerpo. ●



### BENEFICIOS DEL ACEITE DE OLIVA

Soy lector habitual de vuestra revista y en ella a menudo se hace referencia a los numerosos beneficios del aceite de oliva sobre la salud. ¿Podéis concretar cuáles son los más importantes?

**Emiliano Ruiz (Jaén)**

El aceite de oliva virgen es un alimento que protege nuestro organismo y ayuda a equilibrar nuestra salud. Multitud de investigaciones científicas han confirmado que el jugo natural de las aceitunas reduce los niveles de colesterol, disminuye el riesgo de infarto y accidentes cardiovasculares, reduce los problemas de acidez gástrica y úlceras, estimula la secreción de la bilis y mejora la absorción intestinal, regulando también el tránsito intestinal, preserva la mineralización de los huesos y es excelente para evitar la oxidación de los tejidos, ejerciendo una función preventiva contra el deterioro por la edad de las funciones cerebrales. ●



### PLANCHA PARA EL CABELLO

Me acaban de regalar una plancha para el pelo. ¿Qué debo tener en cuenta a la hora de asegurar unos buenos resultados y no dañar mi cabello?

**Lucía Huertas (Sevilla)**

Para garantizar los mejores resultados, es importante que tengas la precaución de hidratar y nutrir tu cabello utilizando una buena mascarilla; además de sanear el cabello, te ayudará a que éste luzca menos frágil y encrespado. Asimismo, piensa que el aire caliente reseca el cabello. Antes de pasar el secador y, sobre todo la plancha, lo mejor es aplicar un protector capilar especial para planchas y secadores. ●

### COMBATIR LA MALA CIRCULACIÓN

Últimamente, noto mis piernas más cansadas e hinchadas. ¿Qué me aconsejáis para combatir la mala circulación?

**María Rojas (vía internet)**

Evita los alimentos ricos en grasa saturada, ya que aumentan los niveles de triglicéridos y colesterol, dificultando la circulación. Vigila, también, la cantidad de sal. Por el contrario, consume abundantes vegetales y aumenta la ingesta de líquidos, tanto de agua como de zumos de frutas, hortalizas e infusiones, sobre todo té rojo. El calor tampoco es un buen aliado así que, siempre que puedas, procura darte masajes con agua fría. Y evita el sedentarismo, tanto estar muchas horas sentada como de pie. Cualquier tipo de actividad física te será beneficiosa. ●



# 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**

## ALERGIAS ESTACIONALES

Soy una chica de 28 años y con los cambios de estación sufro muchos problemas de picor en la nariz y en los ojos. Es una molestia que ha ido a más en los dos últimos años. Gracias.

**Sara Segura (Campo de Criptana)**

Con los cambios de estación y la llegada de la primavera y el otoño, el clima influye de una manera importante en la concentración de alérgenos. Según estudios científicos realizados por especialistas, hasta una cuarta parte de la población podría padecer problemas de alergia. Lo más aconsejable es que acudas a un alergólogo; él podrá determinar si se trata de una alergia y realizar las pruebas correspondientes para confirmarlo. De todos modos, debes saber que tanto para la rinitis alérgica como para la conjuntivitis existen antihistamínicos (en pastillas y colirios) que ayudan a combatir los síntomas de la alergia, así como otros medicamentos específicos. ●

## NEVUS CUTÁNEO

Soy una chica de 40 años y tengo una peca muy abultada en la zona del escote. Una vez una dermatóloga me comentó que era benigna, pero últimamente ha crecido y por estética me gustaría quitarla. ¿Cuándo es el mejor momento? La peca mide 5 mm aproximadamente. Gracias.

**María Sanjuán (Sevilla)**

Las pecas o lunares son tumores benignos de la piel y se forman por la acumulación de unas células muy pigmentadas llamadas melanocitos. Si notas que el tuyo ha crecido y además te molesta por una cuestión estética, opta por quitarlo. Normalmente es mejor hacerlo pasado el verano, sobre el mes de octubre y noviembre, para minimizar el riesgo de cicatriz. Debes saber que la zona del escote suele cicatrizar bastante mal pero si la marca es de pequeño tamaño, no tendrás problema. Una vez seca la lesión, es importante poner factor de protección alta en la zona: así evitarás una mala cicatrización. ●



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

## RESFRIADO COMÚN

Quería saber por qué cada año con el cambio de tiempo me resfrío. No tengo fiebre muy alta y creo que no se trata de la gripe, pues lo soporto bastante bien. Los síntomas son que tengo mucha mucosidad y tos, y me puede durar tres semanas o un mes. ¿Qué puedo hacer para prevenirlo? Gracias por su ayuda.

**Emilia Manzano (Toledo)**

Probablemente sufras un resfriado común o catarro producido por un virus. Uno de los virus que produce esta enfermedad es el adenovirus, que a su vez es el responsable de las conjuntivitis víricas que con frecuencia se presentan acompañando a este tipo de resfriado. Estos virus producen una inflamación de las vías respiratorias, sobre todo de nariz y garganta. Suele darse durante los meses más fríos del año y puede favorecerlo el estrés, una bajada de defensas, los cambios bruscos de temperatura y una dieta inadecuada. De manera preventiva, puedes tomar un zumo de naranja cada mañana en ayunas para fortalecer tus defensas, así como algunos suplementos vitamínicos. ●

## PROBLEMA DE HALITOSIS

Hola. Soy un hombre joven y desde hace unos meses mi familia y amigos más íntimos me comentan que tengo un problema de halitosis. ¿Qué especialista lo trata?

**Narciso Gómez (Salamanca)**

Normalmente, el mal aliento o halitosis suele tener un origen oral, debido a los compuestos sulfurosos producidos por bacterias anaerobias que viven en la superficie de la lengua y la garganta. Sin embargo, este problema también puede estar originado por diferentes tipos de dolencias internas, como son el estreñimiento, una mala digestión, la inflamación de las amígdalas, diferentes afecciones hepáticas, gástricas o intestinales... Es importante acudir a un dentista especializado; a través de aparatos como los cromatógrafos de gases, ellos pueden hacer un buen diagnóstico del origen de la halitosis. Si no tiene un origen oral, él te remitirá al médico especialista más adecuado, generalmente el otorrinolaringólogo. ●

## PIEL EXTREMADAMENTE SECA

Soy una chica de 32 años. Mi problema es que tengo la piel exageradamente seca, sobre todo en manos y piernas. Mi profesión agrava este problema (trabajo en una residencia de ancianos) ya que debo lavarme las manos muchísimas veces al día. ¿Qué me aconsejáis?

**Emma Soria (Tarragona)**

Además de ser propensa a tener la piel seca, si a ello se añade que te lavas las manos tantas veces a diario puede ser que tengas un poco de dermatitis por el jabón, desinfectante o guantes de látex que puedas utilizar en el trabajo. Si es posible, es muy importante que, después de lavártelas, te pongas un poco de crema. Busca alguna que no sea muy grasa y se absorba rápido, como por ejemplo de avena, y úsala también en las piernas por lo menos una vez al día. Si no funciona, prueba con un aceite hidratante para después de la ducha, ya que los aceites pueden llegar a hidratar hasta 10 veces más que las cremas. ●



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

SOLUCIÓN

# STOP-ESTRÉS



PLAN  
**2**  
SEMANAS

- Plan dietético
- Complementos alimenticios
- Consejos adaptados

Infórmate en tu centro

 **NATUR HOUSE**   
Expertos en Nutrición y Dietética

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



## LAS MUJERES, MÁS PROPENSAS A LAS CANAS

Aunque las canas afectan a ambos sexos, las mujeres suelen ser más propensas. El 60% de las mujeres europeas tiñe su cabello varias veces al año, mientras que sólo el 10% de los hombres lo hace. Si bien los tintes permanentes son seguros, conviene dosificarlos. Muchos productos contienen agua oxigenada y amoníaco, y su uso excesivo puede dañar el cabello y el cuero cabelludo, además de favorecer el desarrollo de caspa y la caída del cabello. En este sentido, los expertos aconsejan abordar las primeras canas con productos más suaves, y reservar los tintes para más adelante. ○



## PRODUCCIÓN NEURONAL EN NUESTRO CEREBRO

Un grupo de investigadores liderados por científicos del Karolinska Institute sueco acaban de demostrar que el cerebro sigue fabricando neuronas hasta la muerte. Para sus conclusiones el equipo, dirigido por el experto en biología molecular, Jonas Frisén, ha usado la técnica de datación por el Carbono-14. Así han seguido el rastro de los tejidos cerebrales de cadáveres de personas de 19 a los 92 años. Ello les ha permitido afirmar que el ritmo de fabricación de nuevas neuronas es de hasta 1.600 diarias, con una tasa de renovación anual de 1,75% sobre el total de neuronas. También han comprobado que sólo un tercio de las neuronas son renovables; el resto se crean en fase fetal y una vez muertas no son reemplazadas. ○

## RIESGO DE CÁNCER DE MAMA Y MASTECTOMÍA

El reciente caso de Angelina Jolie ha puesto sobre la mesa la práctica de la mastectomía como método de prevención frente al riesgo genético de padecer cáncer de mama. Así, los expertos en salud señalan que en torno al 5% y 10% de la población tiene riesgo de sufrir cáncer de mama familiar, que sólo en un 25% es de origen genético.

Las mujeres con alto riesgo de sufrir un cáncer de mama familiar de origen genético tienen la opción de hacerse un estudio de ADN y, a partir del resultado, plantearse diversas op-

ciones médicas propuestas por la Unidad de Consejo Genético a la que acudan. La mastectomía preventiva o profiláctica, que se ha realizado la actriz Angelina Jolie, es solo una de ellas. Si crees que es tu caso, pide consejo sobre en qué consiste el cáncer de mama familiar, qué es el Consejo Genético, qué mujeres son candidatas a recibirlo y qué alternativas se aplican según los casos. ○



## PRODUCTOS CÁRNICOS CON MENOS SAL



El Ministerio de Sanidad ha anunciado la firma de un convenio con la industria para reducir la sal y las grasas saturadas en los productos cárnicos y de charcutería. Así, y en un plazo de dos años, la Confederación Española de Detallistas de la Carne y Asociación de Fabricantes y Comercializadores de Aditivos y Complementos Alimentarios ha asumido el compromiso de reducir un 10% la sal y un 5% las grasas en los productos que elaboran. Esta iniciativa fue anunciada en la reunión constitutiva del Observatorio de la Nutrición y de Estudio de la Obesidad, organismo que preside el eminente cardiólogo Valentí Fuster. ○

## ANÁLISIS DE ORINA QUE PREDICE EL RECHAZO DEL TRASPLANTE DE RIÑÓN

Mediante un análisis de orina, un grupo de investigadores desarrolla un test que puede predecir el rechazo del trasplante renal antes de que ocurra. La idea, en un futuro, es que una prueba de este tipo pueda sustituir a otra más agresiva: la biopsia. Según un artículo publicado en la revista *The New England Journal of Medicine*, a través del análisis de orina se pueden medir los niveles de tres biomarcadores determinantes en la evolución del injerto renal. Supondría todo un avance ya que, hasta el momento y ante la sospecha de rechazo (fiebre, ausencia de orina...), la biopsia es la única prueba capaz de confirmar el estado del nuevo órgano. ○





## HÁBITOS DIETÉTICOS DE LOS ADOLESCENTES

Según científicos del Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (ICTAN), los adolescentes que siguen ciertos hábitos saludables como comer cuatro veces al día o mantener una velocidad adecuada tienen una menor cantidad de grasa corporal, con independencia del deporte que practiquen. Así se desprende del trabajo publicado en el *Journal of Adolescent Health*, cuyo objetivo era dilucidar cuál es el efecto sobre la obesidad de los hábitos dietéticos. Los autores han constatado también la influencia benéfica que el desayuno diario tiene sobre la obesidad. Para realizarlo, se midieron los niveles de grasa y la actividad física de 1.978 adolescentes (1.017 chicas) de entre 13 y 18 años de Granada, Madrid, Murcia, Santander y Zaragoza. ○



## MAMÁS LACTANTES

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que la leche materna sea el principal alimento durante los 6 primeros meses de vida del bebé, aunque sólo lo hacen el 18% de las madres. La falta de información, los mitos y hábitos sociales y, sobre todo, la reincorporación al trabajo lastran esta práctica. Según la Encuesta Nacional sobre Hábitos de Lactancia –la primera en España–, se constata una caída en las cifras después de las 16 semanas de permiso de maternidad que fija la ley. Hasta poco antes de esa fecha, el 52% de las madres da el pecho –en exclusiva– a su hijo, subiendo al 69% si contamos quienes combinan esta leche con la artificial (la llamada lactancia mixta). ○



## EL ABURRIMIENTO EN LOS NIÑOS, MOTOR DE CREATIVIDAD

Muchos padres se preocupan en exceso cuando sus hijos se muestran o se confiesan aburridos. Sin embargo, numerosos expertos señalan que precisamente el aburrimiento es un factor clave a la hora de estimular la creatividad de los menores y favorece el desarrollo de su tolerancia a la frustración. Aburrirse se convierte entonces en una experiencia saludable, ya que para el niño estar aburrido, sin saber qué hacer, invadido por el tedio, es el mejor escenario para que aflore su creatividad. Así que: padres, conviene no agobiarse en estos casos y “huir” del recurso fácil de la TV, móviles o videoconsolas. ○

## NATURHOUSE SE INSTALA EN MAURICIO Y AMPLÍA SU PRESENCIA EN ÁFRICA

Continuando con su proceso de expansión internacional, Naturhouse ha abierto su primer centro en la República de Mauricio (África). Con esta nueva apertura, esta cadena especializada en nutrición y reeducación alimentaria está ya presente en 40 países.

Tras esta inauguración, el éxito del Método Naturhouse se ha visto respaldado por la gran acogida que Naturhouse ha tenido en el Salón de la Salud (en las fotos), celebrado a finales de junio en Mauricio. Allí, las expertas de nutrición de Natur-

house en Mauricio han realizado conferencias sobre la importancia de la alimentación y el control del peso como calidad de vida. Mauricio es la isla más multicultural del océano Índico, donde conviven diferentes culturas gastronómicas (hindú, desi, creole, china y europea). La ventaja del método Naturhouse en un país de estas características es que sus profesionales adaptan la dieta a cada cultura, además de a cada persona, según sus necesidades concretas.

Con su presencia en Mauricio y en Marruecos (con 7 centros), Naturhouse ultima su expansión al mercado sudafricano, además de a los países árabes, donde la firma está ya presente en Dubai. ○



La presencia de Naturhouse en la Feria de la Salud de Mauricio tuvo una gran acogida. ○

# ¡STOP estrés!

## CON MAGNESIO, VITAMINA B6 Y MELISA

A MENUDO, FACTORES COMO LOS CAMBIOS ESTACIONALES Y LA VUELTA A LAS OBLIGACIONES DIARIAS SUELEN COMPORTAR ESTADOS DE ESTRÉS Y ANSIEDAD. PARA COMBATIRLOS, NADA MEJOR QUE RECURRIR A TRES COMPUESTOS NATURALES QUE SON DE GRAN AYUDA: EL MAGNESIO, LA VITAMINA B6 Y LA MELISA.

TEXTO LYDIA SILVEIRO RODRÍGUEZ (LICENCIADA EN BIOLÓGIA) FOTOS AGENCIAS

Con los cambios de estación y la vuelta a nuestras obligaciones tras unos merecidos días de descanso, aparecen en nosotros una serie de reacciones y estados emocionales tensos, los cuales impiden la realización correcta de nuestras tareas diarias.

Este fenómeno se presenta cuando reaccionamos a unas tareas diarias muchas veces excesivas, intensas y/o demasiado prolongadas, por lo que se supera la capacidad de resistencia y de adaptación, surgiendo estrés, ansiedad, inquietud o depresión, entre otras variaciones del carácter. Entre las reacciones más co-

munes a estos estados alterados de nuestro carácter destacamos la inquietud e impaciencia, agotamiento, dificultad para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular o alteraciones del sueño.

**ANSIEDAD Y AGOTAMIENTO.** Durante décadas estos trastornos se han tratado con fármacos sintéticos. Pero se han detectado inconvenientes sobre el uso de estos medicamentos, como son su tolerancia por parte del organismo, la generación de dependencia física y psicológica y, además, su interrupción brusca cuando se usan regularmente suele generar síndro-



12



3

*Estos  
compuestos  
naturales suelen  
producir un suave  
efecto relajante,  
sin intolerancias*





Las hojas de melisa son perennes y desprenden un agradable olor a limón.

me de abstinencia. Fue en 1985 cuando un grupo de científicos descubren sustancias idénticas a estos fármacos sintéticos en muchas plantas y productos de origen animal, aunque con una potencia farmacológica entre 5-10 veces menor. Estos compuestos vegetales y animales suelen producir un efecto relajante suave, con la gran ventaja de no producir fenómenos de tolerancia o dependencia.

Es por ello que, a lo largo de estas líneas, vamos a ampliar el conocimiento de estos compuestos naturales que nos ayuden a prevenir estas situaciones de agotamiento, con la idea de afrontar nuestra rutina diaria con ilusión y deseos de mejorarla día a día.

**BENEFICIOS DE LA MELISA.** Entre los más usados como sustituto de un fármaco sintético para la ansiedad y el nerviosismo, encontramos la melisa o toronjil (*Melissa officinalis*), una planta cultivada desde la Edad Media. Sus hojas contienen un aceite cuya composición le otorga tres propiedades excepcionales:

- ▶ Es un **excelente sedativo con acción tranquilizante**, lo que disminuye la ansiedad y el nerviosismo. Mejora la calidad del sueño, ya que actúa sobre el sistema nervioso central, prolongando la duración del sueño, facilitando que éste sea reposador y profundo.
- ▶ Es un **potente antioxidante** por su capacidad de captar radicales libres.
- ▶ Esta planta **aumenta la respuesta del aparato digestivo**, lo que hace más fácil la digestión y calma los trastornos digestivos, especialmente los secundarios al proceso de absorción intestinal de nutrientes,

impide espasmos intestinales, es cicatrizante y ayuda en la digestión de las grasas.

**VITAMINA B6 O PIRIDOXINA.**

Otro de los compuestos naturales empleados para combatir estos estados de alteración del ánimo es el complejo de vitaminas B, destacando la vitamina B6 o piridoxina, por sus diferentes beneficios para la salud:

- ▶ Interviene en la elaboración de sustancias cerebrales que **regulan el estado de ánimo**, como la serotonina, pudiendo ayudar en casos de depresión, estrés y alteraciones del sueño. La serotonina es una sustancia (neurotransmisor) que producen las células del cerebro para comunicarse entre sí. Interviene en la inhibición de la agresividad, en la regulación del humor y del sueño, en el equilibrio del deseo sexual y del apetito mediante la saciedad. Además, aumenta la autoestima y el bienestar.
- ▶ Interviene en la obtención de energía para nuestro cuerpo a partir de los azúcares de la dieta. **Disminuye la tendencia a espasmos musculares** nocturnos, calambres en las piernas y adormecimiento de las extremidades.
- ▶ Es necesaria para que el cuerpo fabrique adecuadamente anticuerpos y gló-

bulos rojos, por lo que **fortalece el sistema inmune.**

**ACCIÓN DEL MAGNESIO.** Entre los minerales más usados para la mejora de las emociones está el magnesio. Funciona mejor en combinación con la vitamina B6 y zinc, y es esencial en la regulación de la excitabilidad y la agresividad:

- ▶ Interviene en la **formación de los huesos** y la dentadura.
- ▶ Participa en la transmisión de los impulsos nerviosos, en la contracción y relajación de músculos, en el transporte de oxígeno a nivel de los tejidos y participa activamente en la producción de energía por parte del cuerpo. Su intervención en estas funciones corporales es la razón por la que **contribuye a la mejora de la fatiga, el nerviosismo, la ansiedad, el insomnio, la depresión** y los calambres musculares. La razón por la que se considera al magnesio como el mineral "anti-estrés" se debe a que produce relajación de los músculos, de los vasos sanguíneos y del tracto gastrointestinal. Debido a esto último, el magnesio es utilizado como laxante. Los periodos de estrés pueden aumentar la pérdida de magnesio.
- ▶ Es muy útil en la **mejora de migrañas y de la hipertensión arterial**, gracias a su habilidad para bloquear la entrada del calcio a las células musculares y cardíacas.

Cada vez son más las personas que acuden a un Experto en Nutrición y Dietética que asesora y pauta una dieta antiestrés compuesta por los alimentos que más ayudan, además de recomendar el complemento alimenticio a base de extractos naturales que nos ayudará a mantener el equilibrio emocional y a cumplir con todas las obligaciones diarias, además de descansar y dormir mejor. ■

**AL MAGNESIO SE LE CONSIDERA EL MINERAL ANTIESTRÉS: RELAJA LOS MÚSCULOS, LOS VASOS SANGUÍNEOS Y EL TRACTO INTESTINAL**



Las expertos en Nutrición y Dietética pueden aconsejar una dieta antiestrés.

# RELÁJATE

 *por el Día*  
*por la Noche* 



*Con magnesio,  
vitamina B6  
y melisa*

*y deja atrás el estrés*



De venta en centros especializados

# Tierra de quesos



EL QUESO VIVE UNA AUTÉNTICA EDAD DE ORO. ESTE ALIMENTO, ASOCIADO ANTES SÓLO AL MUNDO RURAL, ES HOY UN APRECIADÍSIMO MANJAR QUE HA SEDUCIDO A GRANDES COCINEROS Y GASTRÓNOMOS.

TEXTO NATALIA BETTONICA FOTOS ARCHIVO

La entrada en el siglo XXI significó el descubrimiento y reconocimiento de acervo quesero por parte de nuestros cocineros. Santi Santamaría, Juan Louis Neichel, Jean Luc Figueras, Juan Mari Arzak, Fermí Puig, Pedro Subijana, Joan Roca y otros muchos empezaron ofreciendo suculentos carritos de quesos afinados. Carme Ruscalleda introdujo un surtido de cinco quesos con sus maridajes y Andoni Luis Aduriz presentó su "declinación de idiazábales". La alta cocina se interesaba por los grandes quesos, una tendencia que no ha parado de crecer.

Actualmente existen más de 100 variedades distintas de queso, recogidas en el "Catálogo de Quesos de España"; y 26 denominaciones de origen. Puede parecer poco si se compara con Francia, primera potencia quesera del mundo con unos 360 tipos de quesos dife-

rentes, pero en España son más variados.

Resulta difícil realizar una clasificación de los quesos españoles. Existen tantas variedades y de tan marcado carácter que establecer criterios de clasificación resulta una tarea muy compleja.

**UNIVERSO DE SABORES.** El queso en España son vacas, ovejas, cabras. La cornisa cantábrica, rica en buenos pastos, hace mayoritariamente queso de vaca. En las sierras que atraviesan España, los quesos de cabra son excepcionales, lo mismo que en Canarias y en los llanos y mesetas comiendo hierbas y rastros están las ovejas cuya leche da alguno de nuestros quesos más famosos.

Los quesos de vaca suelen ser más propios del norte de España, donde los pastos permiten su cría de forma natural. Por el contrario, más hacia el sur, los quesos suelen ser de oveja, cabra o mezcla.

En cuanto al sabor, los quesos de vaca y de mezcla presentan aromas más ligeros, más suaves; por su parte, los quesos de cabra suelen ser los más recios, más potentes. ○

## de oveja

Con mucho carácter y sabor más potente. Mucho más untuosos y densos que los de cabra o vaca. La leche de oveja tiene una mínima proporción de agua, por lo que su contenido graso es mucho mayor. No obstante, su proporción de proteínas lo convierten en el más completo de los quesos.

▶ **Villalón.** Fácil de reconocer por su forma alargada, como una barra de helado. Su sabor es suave aunque algo corpulento en boca. Normalmente se consume fresco, aunque en algunas poblaciones de la Tierra de Campos se deja madurar.

▶ **Idiazábal.** Se elabora con leche de ovejas lachas que pastan en libertad en el País Vasco y Navarra. Puede ser ahumado o normal. Su aspecto es cilíndrico, y su corteza, amarillenta.

▶ **Roncal.** Es un queso puro, elaborado a partir de oveja lacha en Navarra. Roncal es la primera denominación de origen española (1981). Su sabor es franco, pleno, punzante. Resulta untuoso y salado, de potente retrogusto final.

▶ **Manchego.** Elaborado a partir de leche de oveja merina, su sabor es noble y profundo.

▶ **Zamorano.** Se elabora a partir de leche de ovejas churras y castellanas. Grande, su forma es cilíndrica, y su corteza, ahuesada. ○

# tortas

Una de las joyas de la gastronomía española son las tortas de queso de leche de oveja merina extremeñas, que se cuajan con flor de cardo en lugar de cuajo. Ello crea una corteza dura alrededor de la masa, que nunca llega a cuajar. Para degustarlas hay que romper la tapa en círculo y reservarla para taparlas de nuevo cuando se enfrían.

► **Torta del Casar.** El Casar es un pequeño pueblo a 4 km de Cáceres, cuya población se dedica a labores relacionadas con la confección de este queso. Elaborada con leche de oveja merina, su sabor es una mezcla compleja con notas amargas, tonos ácidos y húmedos. Su textura es deliciosamente suave y debe tomarse untado sobre pan caliente o frío.

► **Torta de La Serena.** De características muy similares a la anterior. Algunos catadores le conceden un mayor dulzor. Se elabora en la comarca del mismo nombre de la provincia de Badajoz. ○

# de cabra

Su elaboración está muy extendida, sobre todo en aquellas zonas que carecen de vacas por falta de pastos. En diversas formas y sabores, gana adeptos.

► **Acehuche.** No tan conocido como otros quesos extremeños, se elabora con leche cruda de raza autóctona. Son quesos pequeños y con hongos en su corteza, de forma cilíndrica y que no superan los 20 cm de diámetro. Al hacerse con leche de cabra cruda, presenta un sabor picantón y una textura suave de muy buen corte.

► **Alpujarreño.** Procedente de Las Alpujarras granadinas y almerienses,



Queso extremeño.

las espigas del esparto dejan su marca indeleble sobre estos quesos, bien acortezados, de color pajizo. Su sabor es algo salado, y su textura, suave.

► **Grazalema.** La sierra de Grazalema, provincia de Cádiz, despunta por elaborar quesos de cabra de manera ancestral. Estos se curan hasta tener la maduración adecuada, presentando una textura estable, corteza anaranjada y sabor algo picante.

► **Extremeño de Los Ibores.** Es uno de los quesos más afamados de Extremadura, elaborado de forma completamente artesanal con leche cruda de cabra retinta que pasta en libertad. Su corteza es fácilmente reconocible por estar apimentonada; el pimentón de La Vera aromatiza este queso mediano que también se envasa con una película de aceite. Su sabor es mantecoso, con aromas a monte y toque a pimentón.

► **Queso de Murcia al vino.** Este peculiar queso recibe su nombre del baño de vino de Jumilla al que es sometido durante el proceso de acortezamiento. La corteza presenta, pues, un color avinado, violáceo. Tiene un sabor muy delicado y una textura bien compactada. ○

# de vaca

En España conviven un buen número de quesos de vaca, que se elaboran fundamentalmente en las zonas del norte, donde pastan diferentes razas de vaca.

► **Afuega'l Pitu.** Uno de los quesos más populares de los contornos asturianos. Se elabora con leche de varias razas vacunas. Su forma avolcanada es muy peculiar, casi tanto como su aroma. Su textura es mantecosa y sólida.

► **Alt Urgell y La Cerdanya.** Son quesos de cuidada elaboración, a base de leche entera de vaca frisona que pasta en los prados del Alto Pirineo. Su elaboración, con

métodos de cuajado y madurado artesanos, los hace especialmente valiosos.

► **Artésano curado Serrat.** De leche cruda de vaca pirenaica. De textura poco elástica y sabor lácteo, puede llegar a ser ligeramente picante, dependiendo del grado de curación. Es muy sabroso y tiene poca acidez.

► **Arzua-Ulloa.** Elaborado artesanalmente de vacas rubias gallegas. Tiene forma cilíndrica o de torta. Su corteza es elástica y presenta un color amarillento marfil. Su sabor es algo salado, muy bajo en acidez y con un repunte lácteo en boca.

► **Cantabria.** Muy apreciado en todo el país, aunque su exigua producción hace que suela degustarse en Cantabria y alrededores. Tiene forma cilíndrica, textura uniforme y muy cremosa. Su corteza es ahuesada y carece de ojos en su interior.

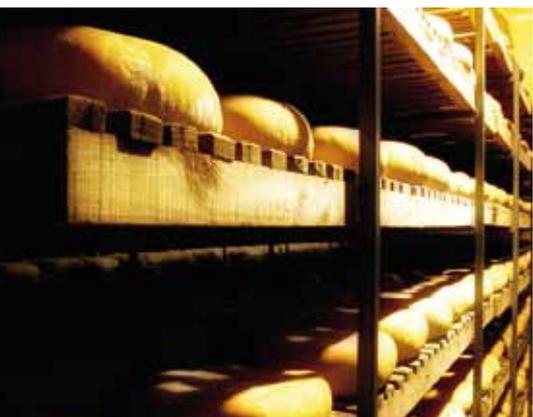
► **Mahón.** Queso artesano menorquín apreciado por su naturalidad. De forma cuadrilonga, muy característica, se cuaja sobre el lienzo que luego deja las marcas de la tela en la corteza. Su sabor es punzante, con aromas herbales.

► **San Simón.** Muy similar al queso de tetilla pero más estilizado y oscuro, tiene un característico gusto ahumado. Se elabora con leche de vaca frisona.

► **Tetilla.** Uno de los más representativos de Galicia, toma su nombre de su peculiar forma, que se obtiene al cuajarse en bolsas. Es un queso mantecoso, muy poco salado, de color amarillo paja. Su corteza es fina, y su pasta, uniforme y sin ojos.

► **Quesuco de Liébana.** Elaborado con leche de vaca frisona y tudanca, hoy es uno de los quesos cántabros más apreciados. Muy aplanado, con forma de disco, su diámetro no suele superar los 15 cm. Cuando se ahúma presenta un característico aroma. Su pasta es firme y compacta. ○

Tetilla gallega.



CÓMO SE CUIDA...



# Elsa Pataky

## MAGNETISMO *natural*

INTERIORMENTE, ELSA PATAKY SE ENCUENTRA EN UN MOMENTO DULCE. A SUS 37 AÑOS, UNA DE NUESTRAS ACTRICES MÁS INTERNACIONALES VIVE UNA ESTABILIDAD SENTIMENTAL QUE SU RECIENTE MATERNIDAD HA REDONDEADO. Y LO REFLEJA EN SU EXTERIOR. SU BELLEZA PARECE HABERSE SERENADO SIN PERDER NI UN ÁPICE DE SU MAGNETISMO NATURAL. TE DESCUBRIMOS POR QUÉ ESTÁ ASÍ DE GUAPA. TEXTO LUIS FERNANDO ROMO FOTOS AGENCIAS

Por sus venas corre sangre española, rumana y húngara y con tan sólo 5 añitos decidió ser actriz. Hasta su debut profesional, se llamaba Elsa Lafuente Medianu, pero es conocida internacionalmente como Elsa Pataky. "Quise ser actriz porque mi abuelo materno hacía teatro en Rumanía. Siempre participábamos en obras en las que él era el malo y yo siempre hacía de princesa. En su honor adopté profesionalmente el apellido Pataky".

Dejó la carrera de periodismo y alcanzó la popularidad con la serie juvenil *Al salir de clase*. Tan bella como discreta y ambiciosa profesionalmente, debutó en el cine con el nuevo milenio en *El arte de morir* (2000) al tiempo que saboreaba el éxito como modelo para diferentes editoriales e imagen de varios productos.

En el 2004 decidió seguir los pasos de Penélope Cruz para conquistar un Holly-

wood cada vez más *hispanolizado*. Atrás dejó cinco años de relación con el piloto Fonsi Nieto y un romance durante un año con el humorista francés Michäel Youn. Su pasaporte a la fama internacional lo consiguió al ser la novia oficial de Adrien Brody (2006-2009), al que reemplazó por el francés Olivier Martínez, recién casado con Halle Berry y padre del segundo hijo de esta actriz.

Aunque no ha conseguido despuntar cinematográficamente en la Meca del Cine a pesar de su rol en *Fast & Furious 6* o *Serpientes en el avión*, sí se ha llevado

como premio al actor australiano Chris Hemsworth, el nuevo superhéroe de Hollywood gracias a *Thor* y *Los vengadores*. Aunque ambos son intérpretes, Elsa ha confesado: "Veo difícil lo de hacer algo conjuntamente, pero nunca se puede decir que no. Prefiero tener a mi marido

fuera de los platós". El año pasado debutó como productora en Barcelona con la película *Tinto de verano*, interpretada por ella misma, Sonia Braga, Ethan Peck –nieto del legendario Gregory– y Najwa Nimri.

**EL SECRETO DE SU FIGURA.** Para ser una de las mujeres más deseadas del mundo hay que pagar siempre un peaje alto, aunque Elsa se permite de tanto en tanto saltarse algunas normas. La actriz es seguidora de una disciplina japonesa, la dieta macrobiótica, que se basa en la búsqueda del equilibrio físico y emocional a través de los alimentos.

En alguna ocasión ha confesado que seguir este tipo de dieta no condiciona su vida social. "Si quieres estar guapa por fuera, lo importante es cuidarse por dentro. Es una dieta que no prohíbe nada, te facilita una buena digestión y te cuidas de forma muy sana". De hecho, su marido también es fan de este tipo de alimentación y es usual verles empujar el carrito de la compra cuando acuden a la cadena de comida natural y orgánica Whole Foods.

*Elsa es partidaria de practicar ejercicio al aire libre. Le gusta ir en bici, jugar al tenis, nadar y montar a caballo*

En su despensa y en su nevera no faltan los cereales integrales que, junto con zumos recién exprimidos, son su mejor forma para empezar el día. Para comer y para cenar, la actriz suele elegir entre diferentes tipos de legumbres y una gran variedad de verduras crudas o a la plancha, que complementa con semillas, algas o frutas. Pero a Elsa le encanta romper las reglas de tanto en tanto y como ha llegado a declarar "mezclar las algas con algo de jamón serrano es algo delicioso".

**COACH PERSONAL.** Aunque el gran secreto para tener un cuerpo tan perfecto y proporcionado como el suyo está en tener su propio coach personal que, en este caso, es Fernando Sartorius –primo de Isabel, la primera novia oficial del príncipe Felipe– al que también han contratado celebridades de la talla de Halle Berry, Nicole Kidman, Salma

## Su activismo contra el cáncer

► "El cáncer es una enfermedad que nos toca a todos. Si no directamente, sí a través de familiares u otros seres queridos. Ojalá haya una cura pronto", ha afirmado con contundencia. Entre las acciones que ha realizado para recaudar fondos, Elsa ha colaborado con la marca de belleza para el cabello GHD; en ese caso posó desnuda en un puzzle ideado para promover la plancha GHD Pink 2010.

► Especialmente sensibilizada con el cáncer de mama, gracias a su nombre se donó un cheque de 400.000 euros destinados a la Fundación Sandra Ibarra y a la Fundación de Investigación Oncológica FERRO, dirigida por el doctor José Baselga. También está concienciada con el medio ambiente y es embajadora de Océana, la mayor organización internacional que protege los mares del planeta. ○



Hayek o Mar Saura. El coach de las estrellas asegura que Elsa tiene una tripa plana excelente "porque es una mujer muy disciplinada, le gusta hacer mucho ejercicio y come en pequeñas cantidades a partir de las 20 horas".

La actriz, con ayuda de su coach, ha compartido en alguna ocasión su secreto para lucir una espléndida figura, muy proporcionada a su altura (1,61 cm). Toma nota: es una gran aficionada al deporte, va al gimnasio prácticamente cada día para hacer aeróbic, algo de fitness, sesiones de abdominales y tonificación. Si el clima acompaña, Elsa también es partidaria del ejercicio al aire libre, como ir en bici, jugar al tenis, nadar o montar a caballo.

**YOGA Y PILATES.** Además, durante 3 o 4 días a la semana hace yoga bikram en una sala con una temperatura entre 40 y 42 °C, disciplina que desarrolla y fortalece el sistema circulatorio, digestivo, muscular y nervioso. Y también hace pilates tres veces por semana. Al ser una mujer que ya practicaba deporte con anterioridad, tras quedarse embarazada recuperó con facilidad y rápidamente su figura gracias al yoga, el pilates y a sesiones de 40 minutos de elíptica. ■



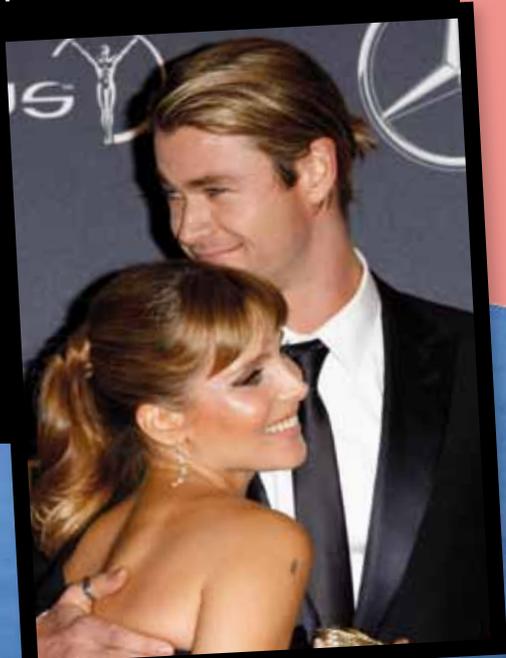
## Elsa y Chris, dos papás a la última

▶ En la Navidad del 2010, Elsa Pataky y Chris Hemsworth se casaron en secreto en una paradisíaca isla del Índico. Y el 11 de mayo del 2012 nació en Londres su primera hija, India Rose. Cuando pasean con ella, suelen elegir *outfits* informales, deportivos y cómodos: camisetas y jeans desgastados, amplias prendas de punto, gorras...

▶ A pesar de sus diferencias de edad (Elsa tiene 37 años, y Chris, 30), y altura (él mide 1,92 cm, casi 30 cm más que ella), forman una de las parejas con mejor sintonía del panorama artístico. Mientras la actriz ha optado por un estilo *pixie* muy favorecedor en su peinado, Chris sigue luciendo su media melena rubia, suelta o en una coleta.

▶ En las fiestas, Elsa aparece siempre espectacular con vestidos largos o minivestidos de Armani Privé, Pucci, Cavalli o Elie Saab. Prefiere lucir toda la espalda al desnudo, marcar la cintura y, sobre todo, deja bien patente que lo suyo, al igual que Jennifer López, es tener un 'culito' duro y subido.

▶ En cuanto a los zapatos es adicta a los *peep toes*, las botas y las sandalias de Christian Louboutin, Emilio Pucci o Nina Ricci. Como bolsos por las noches usa clutches de último diseño y durante el día se siente cómoda con los maxibolsos (de Chanel, sus preferidos). Y, aunque suele ser bastante discreta para las joyas, se decanta por Chopard, Chanel o Montblanc. ○



## La mujer de los mil peinados

▶ "Si hay una seña de identidad que caracteriza a la actriz es su afición a cambiar de peinado. En este 2013, Elsa ha optado por apuntarse a la tendencia de cortarse su larga melena y lucir un **estilo pixie o garçon** que le da un aspecto mucho más juvenil y desenfadado. Uno de sus looks preferidos cuando tiene el pelo largo es el uso de las trenzas de diferentes maneras: en moño alto con **flequillo postizo**, en un recogido despeinado con la trenza en forma de diadema, o todo el pelo en forma de trenza cayendo por el hombro. El color de su cabellera lo cambia entre el rubio más claro hasta llegar a uno casi moreno.

▶ Si quiere estar sexy y sugerente suele ponerse todo el **pelo suelto ladeado** con acabado en bucles; se deja las ondas propias de su cabello, que le dan un look natural, y a veces usa la plancha para tener el pelo liso con la raya en medio. Para sentirse diferente y destacar, a veces opta por un moño ladeado, la **melena XL recogida en un moño**; un look vintage estilo años veinte con flequillo de ondas al agua y recogido en la parte trasera o un recogido alto cardado con mechón a un lado.

▶ Sus peinados lucen mejor gracias a los cuidados de su piel. Nada más levantarse se lava la cara con agua fría,

se aplica cremas hidratantes de Biotherm o Estée Lauder y, salvo ocasiones especiales, sólo se aplica brillo de labios y máscara de pestañas. Como le gusta estar morena, **usa autobronceadores de protección alta**: para el cuerpo utiliza Clarins, y para el rostro, Lancôme. Para los eventos suele decantarse por una base muy natural de maquillaje, resalta los ojos con delineador y para los labios usa gloss. Su perfume favorito: Esencia de Duende, de Jesús del Pozo. ○



Elsa y Chris, el actor protagonista de *Thor*, se casaron en 2010. Forman una pareja compenetrada y cariñosa.

UN KILO DE MENOS,  
UNA ILUSIÓN DE MÁS

“Me siento mucho  
más ágil, guapa  
y esbelta”



“Antes, me costaba encontrar tallas grandes de ropa que realmente me favorecieran.”

Encarni  
**14**  
Kg menos  
PUEBLA DEL RÍO  
(SEVILLA)

Nombre **Encarni Portillo**

Edad **43 años**

Profesión **Dependiente**

Peso anterior **67 kg**

Peso actual **53 kg**

HA PERDIDO **14** kg

Tiempo transcurrido **5 meses**

Talla anterior **46**

Talla actual **36**

HA BAJADO **5** TALLAS

TEXTO DELIA G. DOMÉNECH FOTOS ÓSCAR RODBAG

Encarni llegó al centro Naturhouse de Puebla del Río con la idea de quitarse de encima hasta el último kilo de más. Por eso, cuando de entrada su Asesora Naturhouse le comentó que tenía que hacer cinco comidas al día para perder peso, a Encarni le pareció una broma: “¿Comer más?”, pensó. El resultado está a la vista: al seguir ésta y otras pautas Naturhouse, en apenas cinco meses ha bajado un total de 14 kilos.



Encarni posa en las típicas calles encaladas de su localidad, Puebla del Río.

## “EN NATURHOUSE NO SÓLO TE ENSEÑAN QUÉ DEBES COMER, SINO CÓMO, CUÁNDO Y POR QUÉ”

### ¿Qué funcionó en esta ocasión?

Que con Naturhouse, a la vez que pierdes peso, vas aprendiendo a comer y no pasas hambre. En Naturhouse no sólo te enseñan qué debes comer, sino cómo, cuándo y porqué.

### ¿Cómo te sientes ahora?

Mucho más ágil, guapa y esbelta. Antes, cuando subía a la zona alta de mi pueblo sentía que me faltaba el oxígeno, y ahora esa sensación de ahogo ha desaparecido. Por cierto, el centro Naturhouse está en la zona alta (ríe).

### Y, ¿cómo te ven los demás?

Todos dicen que me he quitado 20 años de encima. Hace muy poco fui a una boda y yo sólo quería que me hicieran fotos. ¡Quién me ha visto y quién me ve! ■

**P**ruueba superada! Gracias a contactar con Naturhouse, Encarni ha aprendido la importancia de comer de manera correcta y mantiene estos hábitos. El resultado salta a la vista: ahora ella luce una silueta mucho más esbelta, y... ¡una talla de top-model!

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

A los 30 años inicié un tratamiento para el acné con el que desafortunadamente gané unos kilos de más. Poco después, por cuestiones de salud, tuve que hacer reposo y eso me hizo sumar más kilos. A partir de ahí, fui descuidando mi alimentación y en poco tiempo los 5-6 kilos que me sobraban se convirtieron en 14.

### ¿Habías probado antes otras dietas?

Sí, claro. Había probado otros métodos con distintos nutricionistas y también había ido a una parafarmacia, pero siempre me pasaba lo mismo: perdía 5-6 kilos y luego me estancaba. Al ver que no bajaba más, me cansaba, me desmotivaba y al poco volvía a recuperar lo perdido o, incluso, a ganar algún kilo de más.

### ¿Y qué te llevó hasta Naturhouse?

Mi perseverancia. Aunque todos los métodos probados me habían fallado, no quería tirar la toalla y por eso le di una oportunidad a Naturhouse. A su favor tenía que tanto mi prima como su marido habían obtenido muy buenos resultados.



## EN CASA DEL HERRERO...

► Encarni es modista de profesión y trabaja en unos grandes almacenes de la zona como dependienta-costurera. Una actividad laboral que le hace pasar muchas horas en posición estática, sentada o de pie. Aunque se halla gran parte del día rodeada de moda, confiesa que le ha costado encontrar prendas de tallas grandes que le sentaran bien y estuvieran a la última. Al perder 14 kilos, ni sus arreglos de ropa han sido suficientes para poder aprovechar algunas de sus prendas preferidas. Así que no le ha quedado más remedio que renovar su armario, esta vez con prendas de estilo mucho más juvenil y moderno. ○

En el Naturhouse de la calle Palmar, 6  
de **Puebla del Río, Sevilla**,  
**Encarni Portillo** ha perdido 14 kilos



## Mónica Mohedano

Propietaria y Asesora del centro Naturhouse

“LA AYUDA DE UN PROFESIONAL  
ES FUNDAMENTAL PARA ADECUAR LA DIETA  
A LAS NECESIDADES DEL ORGANISMO”



EL ASESORAMIENTO DE ESTA CORDOBESA, CON SIETE AÑOS Y MEDIO DE EXPERIENCIA EN NATURHOUSE, HA SIDO UNA DE LAS CLAVES PARA AYUDAR A ENCARNI A PERDER LOS 14 KILOS QUE LE SOBRAIN.

TEXTO DELIA G. DOMÉNECH FOTOS ÓSCAR ROBBAG

Mónica lleva siete años y medio como Asesora Naturhouse y durante todo este tiempo ha tenido la satisfacción de ver cómo las personas que han acudido a su centro han logrado su sueño de perder los kilos de más y han mejorado su estado físico general.

**¿Puedes explicarnos cómo ha sido la experiencia de Encarni?**

Antes, Encarni se saltaba varias comidas a lo largo del día y, al llegar la noche, tampoco hacía una cena saludable, prefería picotear aquellas cosas que le entraban por los ojos. Llegó a Naturhouse decidida a seguir nuestros consejos y los resultados se vieron desde la primera semana.

 **NATUR HOUSE** 

**PUEBLA DEL RÍO (SEVILLA)**

c/Palmar, 6

Tel. 955 77 23 69

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

Mónica es Propietaria y también Asesora de este centro Naturhouse en Puebla del Río.



**¿Qué pautas le recomendasteis?**

Desde el principio nos centramos en ordenar sus comidas a lo largo del día, insistiendo siempre en que tomase un tentempié a media mañana y también por la tarde. Esto nos permitió, además de controlar su apetito, aplacar la ansiedad con la que antes solía llegar a la noche.

**¿En qué ha mejorado Encarni ahora que está en su peso correcto?**

En mucho... Se la ve más activa, más alegre, más guapa, incluso ha cambiado su manera de vestir. Antes se encontraba siempre cansada y con las piernas muy pesadas, y ahora todo eso ha desaparecido.

**¿Cuándo crees que debemos acudir al consejo de un asesor profesional?**

Cuando no nos encontramos a gusto con nuestro peso o no sabemos si nuestra alimentación es la adecuada. A lo largo de nuestra vida pasamos por distintas edades, etapas y situaciones, y por ello la ayuda de un profesional es fundamental para adecuar la dieta a las necesidades del organismo.

**Según tu experiencia, cuando un miembro de una familia pierde peso con Naturhouse, ¿notas si esto reper-**

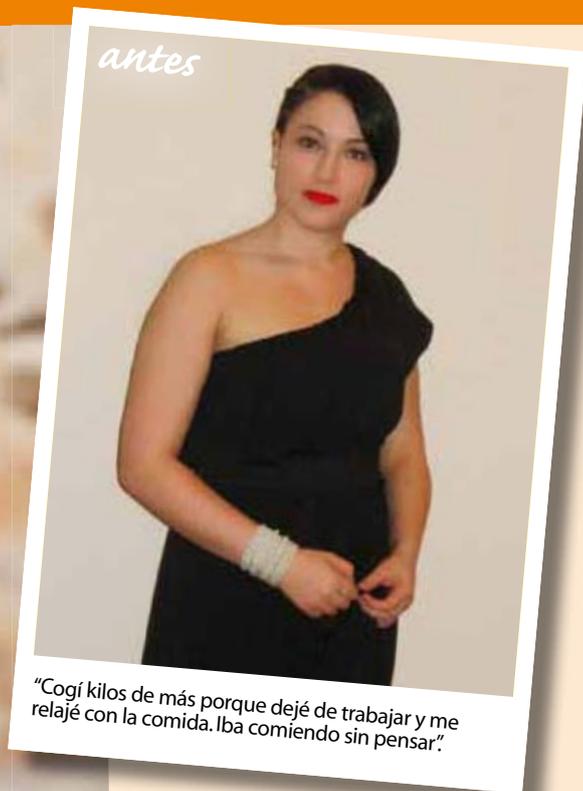
**cute positivamente en su entorno más cercano?**

Se nota muchísimo. Normalmente se acostumbran a introducir menos grasas y más platos ricos en verduras en el menú de toda la familia, y van utili-

zando nuestras recetas y recalando en casa los consejos que reciben de nuestro asesoramiento cada semana. Así, otros miembros de la misma familia se benefician y se animan también a perder sus kilos de más. ■



Mónica sigue asesorando a Encarni sobre recetas fáciles y ligeras en sus visitas al centro Naturhouse.



**Silvia**  
perdió **19** kg  
y se  
**mantiene**  
en su peso  
desde hace  
más de  
**2 años**

PUERTO DEL ROSARIO  
(FUERTEVENTURA)

- ▶ Nombre **Silvia Romaris**
- ▶ Edad **26 años**
- ▶ Profesión **Técnica de limpieza**
- ▶ Peso en 2010: **75 kg**
- ▶ Peso actual **56 kg**
- ▶ Talla en 2010: **46**
- ▶ Talla actual **36**

**bajó 5 tallas**

# “Ahora soy como quería ser y estoy feliz”



JOVEN, GUAPA Y ALEGRE, ASÍ SE NOS PRESENTA SILVIA, UNA CHICA DE PUERTO DEL ROSARIO QUE HA CONSEGUIDO RECUPERAR SU FIGURA DESPUÉS DE PERDER 19 KILOS. TRAS 14 MESES A DIETA SIGUIENDO EL MÉTODO NATURHOUSE, EN MAYO DE 2011 SU BÁSCULA VOLVIÓ A MARCAR SU PESO CORRECTO.

TEXTO DELIA G. DOMÉNECH FOTOS GABRIEL FUSELLI

**D**espués de dos años Silvia se sigue manteniendo perfectamente y ha logrado mejorar aún más su figura al animarse a practicar deporte con regularidad. ¡Cualquiera diría que no siempre ha tenido este cuerpo 10! Fue en 2010 cuando se puso en manos de Naturhouse y a partir de ahí volvió a retomar las riendas de su “peso”. Una alimentación más sana, equilibrada y variada han sido las claves de su éxito.

**Hace dos años pesabas 19 kilos más que ahora. ¿A qué edad empezaste a tener sobrepeso?**

Ya de mayor, cuando tenía 21 años.

**¿Y cuál crees que fue la causa?**

Mi cambio de hábitos. Dejé de trabajar y me relajé con el tema de la comida... lba comiendo lo que me venía en gana, sin pensar en las consecuencias que esto podía tener para mi salud e imagen.

**¿Y qué te llevo a decir “basta ya”?**

De repente me desperté un día y tomé conciencia del estado al que había llegado. Entonces me decidí a poner freno a la situación y, por suerte, en Naturhouse encontré toda la ayuda que necesitaba.

**Entonces, si hubieses sabido que te iba a resultar tan fácil perder tus kilos de**



Silvia, posando como una modelo en el paseo de Puerto del Rosario. A la izquierda, frente a la Casa de los Rugama.

**más, ¿te hubieras puesto a dieta antes?**

Sí, aunque en mi caso reaccioné relativamente rápido y sólo fueron cuatro años de sobrepeso.

**¿Cómo te sientes ahora anímicamente?**

Bien, más fuerte y segura.

**¿En qué está consistiendo el mantenimiento?**

Básicamente, sigo una dieta equilibrada y muy variada; la verdad es que me mantengo en mi peso sin problema alguno.

**¿Cada cuánto te pesas?**

Una vez por semana.

**Y ahora que tienes esta figura tan estupenda, todo te sienta bien, ¿no?**

(Risas.) Sí. Es la suerte de ya no tenerme que preocupar por si encontraré talla o si en esa u otra tienda tienen algo que me pueda valer. Si estás en tu peso, sólo tienes que elegir lo que te gusta.

**¿Cuál fue el primer capricho de vestir que te compraste?**

Unos zapatos de tacón, ¡me encantan! y con el sobrepeso no me aguantaba encima y se me hinchaban mucho los pies.

**¿Practicas algún ejercicio que te ayude a ponerte en forma?**

Sí. Suelo hacer *spinning*, zumba y un poco de musculación. Yo no quería sólo perder peso, sino también tener una buena figura.

**¿Quién cocina en casa?**

Yo, y cada día mejor (risas). He aprendido a comer mejor, a cocinar platos más sanos...

**¿Cómo han vivido las personas que te rodean todo este proceso?**

Fenomenal. Como yo estaba muy motivada e iba logrando resultados ellos también se sentían muy bien porque lo estaba consiguiendo.

**¿Quién te ha apoyado más?**

Todos... Mi pareja, mi familia y mis amigas.

**¿Qué papel ha desempeñado tu Asesora Naturhouse en todo este el proceso?**

Un papel muy importante. Es una excelente asesora y consejera. Si no fuera por ella, no me hubiese resultado tan fácil.

**¿Podría decirse que te ha cambiado la vida perder peso?**

Sí. Ahora soy como en realidad quería ser, y estoy feliz, tengo la figura con la que había soñado. ■



Silvia, luciendo tipo en el paseo marítimo de su ciudad.

“CON ESTA FIGURA YA NO TENGO QUE PREOCUPARME POR SI ENCONTRARÉ TALLA O SI EN ESA U OTRA TIENDA TIENEN ALGO QUE ME PUEDA VALER”

**A DISFRUTAR DE SU ISLA**

► El buen tiempo es el protagonista de la isla de Fuerteventura. Por eso, no hay excusa para ocultar los kilos de más bajo capas de ropa. El sol invita a llevar prendas ligeras y dejar a la vista parte del cuerpo, y ahora Silvia puede presumir de silueta por Puerto del Rosario o en las playas de la isla sin ningún tipo de complejos. A sus 26 años todo lo que se ponga le sienta genial. Y tal y como nos dice ella: “No nos engañemos, ¿a qué chica no le gusta estar en su peso y tener una buena figura?”. ○



En el Naturhouse de la c/Isla de la Graciosa, 17 de **Puerto del Rosario, FUERTEVENTURA**, **Silvia Romaris** ha perdido **19** kilos

## RITA CABRERA

Propietaria y Asesora del centro Naturhouse

“SILVIA TENÍA EXCESO DE PESO Y MUCHO VOLUMEN”



NATUR HOUSE

PUERTO DEL ROSARIO (FUERTEVENTURA).  
c/Isla de la Graciosa, 17. Tel. 928 34 47 96  
Más de 2.000 centros Naturhouse Ver páginas: 78 a 81

RITA LLEVA 8 AÑOS AL FRENTE DE ESTE CENTRO NATURHOUSE DE FUERTEVENTURA, POR EL QUE HAN PASADO MILES DE PERSONAS DE SU ISLA. UNA DE ELLAS HA SIDO SILVIA, QUE HACE MÁS DE DOS AÑOS PERDIÓ 19 KILOS Y, DESDE ENTONCES, SE MANTIENE EN SU PESO.

TEXTO DELIA G. DOMÉNECH FOTOS GABRIEL FUSELLI

Contar con el asesoramiento adecuado en todo momento es vital para encarar con éxito un proceso de pérdida de peso. Éste ha sido el papel de Rita, la Asesora Naturhouse de Silvia, tanto durante su fase de dieta como en la de mantenimiento.

### ¿Cómo era la figura de Silvia cuando llegó a Naturhouse?

Tenía exceso de peso y mucho volumen abdominal y en las piernas.

### ¿Cuál era el origen de su sobrepeso?

Sus malos hábitos alimenticios y la ausencia de ejercicio en su vida.

### ¿Era consciente de su situación real?

Sí, pero sola no encontraba la manera de reconducir la situación.

### ¿Cuáles fueron los primeros pasos para ayudarla a perder peso?

Mostrarle platos nuevos y enseñarle a combinar los alimentos de una forma más saludable.

### ¿Tomaba raciones grandes?

No, pero a lo mejor se pasaba entre siete y nueve horas sin probar bocado y después, con mucho apetito, comía de forma descontrolada.

### ¿Qué está haciendo ahora Silvia para mantenerse?

Silvia ahora sabe alimentarse basándose en sus necesidades calóricas para no subir ni bajar de peso.

### ¿Cada cuánto viene a visitarte?

Generalmente, una vez al mes para recoger su complemento aliado y cuando tiene alguna duda de tipo nutricional. ■



Rita, Propietaria y Asesora del centro, junto a Silvia y Ana Belén Martín (Dependiente).



"Con tanto sobrepeso acumulado aparentaba muchos más años de los que en realidad tenía."

**Mave**  
perdió **10** kg  
y se  
**mantiene**  
en su peso  
desde hace  
más de  
**2 años**

PALAU SOLITÀ I  
PLEGAMANS (BARCELONA)

- ▶ Nombre **Mave Pablos**
- ▶ Edad **50 años**
- ▶ Profesión **Administrativa**
- ▶ Peso en 2011: **80 kg**
- ▶ Peso actual **70 kg**
- ▶ Talla en 2011: **46**
- ▶ Talla actual **40**

**bajó 3 tallas**

# “Es como si, además de los kilos, haya perdido años”



MAVE ACABA DE ESTRENAR LOS 50 AÑOS Y SE SIENTE ESTUPENDA. PERDIÓ 10 KILOS CON NATURHOUSE Y NO HA VUELTO A RECUPERARLOS EN LOS DOS ÚLTIMOS AÑOS. AHORA, CON SU NUEVA IMAGEN, SE SIENTE MÁS VITAL Y LLENA DE ENERGÍA.

TEXTO DELIA G. DOMÉNECH FOTOS ÓSCAR ROBBAG  
AGRADECIMIENTOS: SOM2, NINO SABATERIES

**N**o quería cumplir los cincuenta con sobrepeso. Era su reto personal. Mave había probado todo tipo de dietas, pero ninguna había dado su fruto, así que decidió ponerse en manos de Naturhouse, de cuyo método tenía muy buenas referencias. Hoy, transcurridos más de dos años, está muy satisfecha con los resultados. Ha logrado recuperar la silueta y mantenerse sin esfuerzo.

## ¿En qué ha cambiado tu manera de alimentarte a raíz de tu experiencia en Naturhouse?

Mi alimentación es mucho más saludable. Antes no respetaba los horarios, comía de modo compulsivo... Ahora sé que puedo comer de todo, pero con un orden y escogiendo ingredientes sanos y equilibrados.

## ¿A qué edad empezaste a tener sobrepeso y a qué lo atribuyes?

A partir de los 40 años más o menos. Experimenté un cambio hormonal, que se agravó debido los malos hábitos alimenticios que fui adoptando.

## ¿Cómo te sentías con esos kilos de más?

Nunca antes había tenido sobrepeso, así que lo llevé muy mal. Aunque no por una cuestión de estética: me preocupaba también cómo esos kilos que iba acumulando podían llegar a afectar mi salud.



Mave posa delante de la antigua casa de campo de Can Cortés, casa de cultura de su población.

### ¿Qué malos hábitos tenías?

Comía variado, pero picaba entre horas y las cenas eran casi siempre bocadillos. Ahora hago cinco comidas al día con verdura, legumbres, pasta, carnes bajas en grasa, y como fruta a media mañana y para merendar.

### ¿Qué te decidió a probar el Método Propio Naturhouse?

Amigos y amigas me habían hablado muy bien de Naturhouse. Ya habían utilizado el método y yo había visto lo bien que les había funcionado.

### ¿No era tu primer intento para bajar los kilos de más?

No. Había probado todo tipo de dietas, aunque los resultados nunca duraban y volvía a recuperar los kilos. Sin embargo, en Naturhouse me enseñaron a adoptar una alimentación correcta, que es lo que me ha permitido mantenerme tan bien.

### ¿Te resultó fácil al principio seguir las pautas de tu Asesora Naturhouse?

Mucho más de lo que pensaba. Y desde los primeros días ya empecé a notar que me deshinchaba, que reducía volumen. En realidad, comía los mismos alimentos que antes preparados con las recetas y consejos de Naturhouse. ¡No os podéis imaginar lo fáciles, variadas y sabrosas que son!

### Durante el proceso, ¿pasaste hambre?

Para nada. Precisamente lo que más me sorprendía es que comía más cantidad que antes y aun así perdía peso. Y todo porque lo hacía de forma ordenada, cuando tocaba, y sin abusar de aquellos alimentos más calóricos. Y si un día tenía un "extra", luego podía compensarlo.

### ¿Cómo valoras el asesoramiento profesional que te dio Naturhouse?

Creo que la figura de la Asesora es muy importante para ayudarte a bajar kilos, pero sobre todo para luego mantenerte, porque en realidad Naturhouse lo que hace es enseñarte a seguir una alimentación correcta y equilibrada. Ésa es la única clave para recuperar la silueta y mantenerla sin esfuerzo.

### Por lo tanto, ¿después de dos años no has recuperado ni un kilo?

¡Ni uno! Como de todo, mantengo la pauta de hacer cinco comidas al día, y si un día me doy un capricho, ahora sé cómo debo compensarlo.

### ¿Practicas algún deporte que te ayude a mantenerte?

La verdad es que no. Sí que suelo salir algunas veces a caminar, pero eso es todo. No soy de ir al

gimnasio todos los días a quemar calorías. Mi único secreto para mantenerme es seguir el Método Naturhouse.

### ¿Qué te dicen tu familia y tus amigos?

Todos me ven más guapa y contenta. Y anima mucho que los que tienes alrededor te digan que te ven cada día mejor: es una satisfacción increíble. Aunque, sin duda, lo más importante es que me siento más ágil, más activa. Es como si, además de kilos, haya perdido años. ■



“CREO QUE LA FIGURA DE LA ASESORA ES MUY IMPORTANTE PARA AYUDARTE A BAJAR KILOS, PERO SOBRE TODO PARA LUEGO MANTENERTE”

### MUCHO MEJOR ANTE EL ESPEJO

► Ir de compras y comprobar que a una le sienta todo bien sube mucho el ánimo, y es así como lo ve Mave cada vez que entra en un probador. “Ahora el problema no es encontrar la talla adecuada, sino contenerme de comprar todo lo que me pruebo”, nos comenta. Pero no sólo ella ha salido ganando gracias a su experiencia en el centro Naturhouse de Palau Solità i Plegamans: su pareja empezó a interesarse por los menús que Mave planteaba aconsejada por Laia, su Asesora, “y el resultado es que él también ha perdido peso. Ahora en casa mantenemos una dieta equilibrada. Ya no picamos entre horas y nuestra nevera está llena de alimentos sanos”. ○



Mave recorre la arboleda que conduce a la iglesia románica de la Sagrera.

En el Naturhouse del Camí Reial, 106 de **Palau Solità i Plegamans, BARCELONA**, **Mave Pablos** ha perdido **10** kilos

## LAIA CALAF

Propietaria y Asesora del centro Naturhouse

“ADAPTAMOS LAS DIETAS Y EL MANTENIMIENTO A CADA PERSONA”



NATUR HOUSE

PALAU SOLITÀ I PLEGAMANS (BARCELONA)

Camí Reial, 106. Tel. 93 864 55 51

Más de 2.000 centros Naturhouse Ver páginas: 78 a 81

LAIA ESTÁ AL FRENTE DEL CENTRO NATURHOUSE DONDE MAVE HA LOGRADO PERDER 10 KILOS Y MANTENERSE TRANSCURRIDOS DOS AÑOS.

TEXTO DELIA G. DOMÉNECH FOTOS ÓSCAR ROBBAG

Laia Calaf ha aprendido a lo largo de los años que hay que saber escuchar muy bien a cada persona para poder asesorarla nutricionalmente de la mejor manera posible, porque, como ella bien dice, “cada caso es diferente.”

**¿Qué se entiende por fase de mantenimiento? ¿Qué tiene que hacer una persona para mantenerse en su peso?**

El mantenimiento supone una continuación natural del proceso de pérdida de peso ya que, en esta fase, enseñamos a la persona a introducir en su dieta algunos alimentos que durante la fase de la dieta más ha evitado. Gracias a las pautas que se van trabajando e introduciendo mientras las personas pierden kilos con Naturhouse, nuestros clientes aprenden a comer de manera correcta, lo que facilita mucho su mantenimiento.

**¿Esta fase es igual para todas las personas o se adapta a cada caso?**

Cada caso es diferente, exactamente igual

que cuando de lo que se trata es de bajar peso. En función de la edad, del sexo, de la actividad física de esa persona, de sus gustos, horarios, etc., le pautamos una dieta a medida. Precisamente, el Método Naturhouse funciona porque adaptamos las dietas y el mantenimiento a cada persona.

**¿Cómo ha sido el caso de Mave?**

Siempre había estado en su peso. Sin embargo, a partir de cierta edad, y por un

problema hormonal, empezó a ganar kilos. Así que no dudó en confiar en Naturhouse para ponerle remedio.

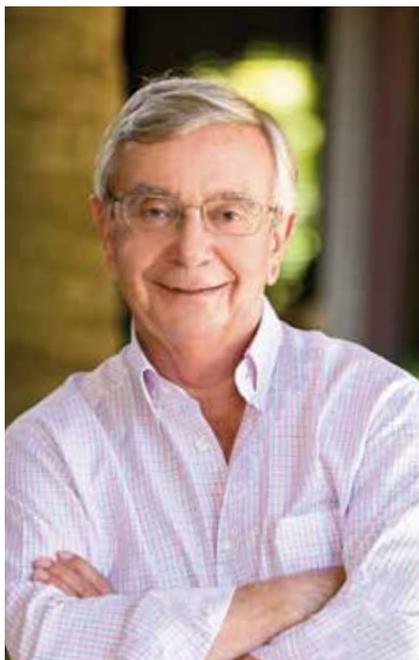
**¿Qué hace ahora para mantenerse?**

Lo más importante es que pone en práctica cada día sus nuevos y buenos hábitos alimentarios. Ya los ha hecho suyos y por eso no le cuesta. Lo hace sin esfuerzo. Y el resultado es que se encuentra más activa, sana, ágil y más a gusto con su silueta. ■



Laia aconseja a Mave sobre las recetas que puede preparar para mantenerse en su peso.

# Los alimentos KILÓMETRO CERO



## 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). ○

## APUESTA DE CALIDAD

LA COCINA DE PROXIMIDAD ES LA MÁS RESPETUOSA CON LA ESTACIONALIDAD. EN ESTE SENTIDO, LOS ALIMENTOS Y ESTABLECIMIENTOS KILÓMETRO 0 SUPONEN UNA APUESTA SALUDABLE Y DE CALIDAD QUE VELA POR LOS PEQUEÑOS PRODUCTORES LOCALES. ADEMÁS, ESTÁ LLENA DE VENTAJAS DESDE EL PUNTO DE VISTA MEDIOAMBIENTAL. ¡ES HORA DE REIVINDICAR ESTE RICO PATRIMONIO GASTRONÓMICO!

Desde la Real Academia de Gastronomía siempre hemos tenido claro que los productores de alimentos de calidad, los cocineros y restaurantes más representativos de nuestro país están obligados a ir de la mano para garantizar que no se pierda gran parte de nuestro patrimonio gastronómico. Porque no hay que olvidar que la actividad agropecuaria está directamente ligada al equilibrio de nuestros ecosistemas.

Muchas de las grandes joyas de nuestra despensa han estado a punto de desaparecer por una mera cuestión crematística: durante años no se ha valorado en su justa medida un buen número de productos que estábamos acostumbrados a disfrutar por muy poco dinero. Y, en esa tesitura, muchos agricultores, ganaderos y productores artesanos se vieron inducidos a dirigir su labor hacia producciones más rentables o, en algunos casos todavía más dolorosas, a abandonarla.

**PROCESO DE RECUPERACIÓN.** Con el tiempo, hemos llegado a echar de menos muchos de los platos y produc-

tos que deleitaron nuestra niñez o juventud. Es evidente que unos pocos se han perdido para siempre y que otros muchos han estado –y están– en peligro de extinguirse. El proceso de recuperación es largo y difícil, y sólo puede lograrse si el productor encuentra una recompensa económica en esta apuesta.

Y, ahí, el papel de los grandes restaurantes cobra un protagonismo principal. Porque son ellos quienes pueden poner en valor los productos de calidad ante sus clientes, ayudando a que éstos les atribuyan no sólo el precio que merecen sino el reconocimiento tanto al producto en sí como al agricultor o ganadero que ha hecho posible que pueda llegar a la mesa.

Esta labor de los restaurantes merece ser reconocida, tanto por los beneficios sociales que genera en el mundo rural como porque defender la subsistencia de estos productos de calidad repercute en el nivel de su cocina.

**RESTAURANTES “KM 0”.** El producto de proximidad ha de tener siempre su presencia en cocina, de forma más o menos fundamentalis-

UNA PARTE DE LOS CONSUMIDORES EMPIEZA A ESTAR DISPUESTA A PAGAR ALGO MÁS POR PRODUCTOS PRÓXIMOS Y ESTACIONALES DE MÁXIMA CALIDAD



*La inquietud por recuperar variedades de frutas y hortalizas autóctonas es creciente, como se ha hecho en el mundo del vino*



## APOSTAR POR LOS PRODUCTOS ESTACIONALES Y PRÓXIMOS GARANTIZA UNA COCINA REPOSADA Y SALUDABLE

ta. Por todos es conocida la organización internacional Slow Food, de origen italiano, que cuenta con más de 100.000 miembros en todo el mundo y que promueve el consumo de proximidad y la alimentación natural frente al *fast food* y a la *fast life*. Organizados en grupos locales, en España cada año elaboran una lista de restaurantes “kilómetro cero”.

También se puede defender la cocina estacional y a los productores cercanos sin necesidad de renunciar al descubrimiento o a la utilización de otras materias primas de lejanas procedencias como complemento.

Una parte de los consumidores empieza a estar dispuesta a pagar algo más por productos próximos y estacionales de la máxima calidad. Si este segmento de mercado se consolida a pesar de las dificultades, puede ser la salvación para muchos pequeños productores que, por dimensión, no pueden competir con los grandes en precio.

### RESPECTUOSOS CON SU TERRITORIO.

Hay algunos cocineros especialmente respetuosos con estas prácticas, si bien no son “kilómetro-cero radicales”, sí son defensores a ultranza de sus productores cercanos.

Es el caso de toda la familia Rovira en Els Casals de Sagàs (Barcelona), quienes apuestan al máximo por el terruño, con platos como el *trinxa* con butifarra de perol; como también lo son los hermanos Del Cerro (lombarda en crudo, carpaccio de hongos y crema de piñones) y Rodrigo de la Calle (mosaico de verduras estacionales) en Aranjuez (Madrid); Nacho Manzano de Casa Marcial de Arriendas (Asturias), autor de recetas como las anchoas del Cantábrico con verduras asadas a la leña; o el “chef del mar”, Ángel León, de Aponiente en El Puerto de Santa María (Cádiz), leal al máximo a sus pescaderos y hortelanos, a través de platos como el cartucho de camarones de Cádiz.



### AUGE DE LO ECOLÓGICO, LO ARTESANO Y LO CERCANO

► De algún modo, la crisis está beneficiando al campo español y a los negocios rurales. Porque, en tiempos inciertos, gustan los valores seguros y ninguno lo es más que la propia tierra. Ésta es una de las claves del *boom* de la alimentación ecológica, artesana y cercana, cuya filosofía reivindica la calidad asociada a las pequeñas producciones y al respeto por el campo y por el territorio. El imparable éxodo del mundo rural español hacia las ciudades a partir de los años 60 del pasado siglo parece que toca a su fin con esta vuelta a los orígenes. ○

Asimismo, el guipuzcoano Andoni Luis Aduriz en su muy rural Mugaritz de Rentería, donde propone, por ejemplo, un postre de requesón de oveja *latxa* y heno; o el vallisoletano Miguel Ángel de la Cruz, al frente de La Botica de Matapozuelos, quien desde niño sintió un gran interés por todos los productos que ofrecía la naturaleza cercana, en especial los vegetales e incluso las plantas medicinales, que ha sabido incorporar con entu-

siasmo a su cuidado recetario con platos como el postre de “piñones y pinares”.

**MATERIA PRIMA DE CALIDAD.** Si los aficionados a la buena mesa descubren poco a poco la sana costumbre de visitar a los productores en sus propias instalaciones o en los mercados de proximidad, seguro que tendrán un contacto mucho más directo con la calidad de la materia prima y un acercamiento más exigente, documen-

## Recetas sabrosas y ligeras de los chefs más prestigiosos

tado y respetuoso con el medio ambiente a la hora de visitar el restaurante.

**PEQUEÑOS PRODUCTORES.** Según constatan los naturalistas, la desaparición de muchas variedades y razas de nuestras producciones agrarias ha tenido un impacto notable en otras especies salvajes que tenían en ellas su sustento. Esto nos acerca a una realidad que muchas veces se ha ignorado, incluso desde las administraciones públicas: los agricultores y ganaderos son agentes de primer orden en todo lo que rodea al medio ambiente, vitales en el siempre difícil equilibrio de los ecosistemas.

**CONSERVAR LA BIODIVERSIDAD.** Si apostamos por este tipo de productos, por los que son estacionales y próximos, estaremos colaborando en la conservación de la biodiversidad y el medio ambiente, además de apostar por una cocina absolutamente reposada y saludable. Por ejemplo, la inquietud por recuperar variedades autóctonas es creciente en el mundo de las frutas y hortalizas, igual que hace años que se está explorando en el sector del vino; y en ganadería cada vez son más las acciones dirigidas a recuperar razas que habían llegado al borde de la extinción.

Estas variedades y razas (básicas para la preservación del medio ambiente) tenían un factor común: eran menos productivas que otras foráneas. Sin embargo, si empezamos a dar a productos de este tipo el valor que merecen y acabamos contando con el respaldo de los consumidores, podrían llegar a convertirse en negocio rentable. Y en este reto deben colaborar las fuerzas que siempre han impulsado la innovación agroalimentaria. ■

### RECETAS DE TEMPORADA

► Aprovecha los *Libros de Recetas Naturhouse* para sacar partido a los productos de cada estación. Tienes disponibles dos ediciones: Otoño-Invierno, y Primavera-Verano. Búscalos en tu centro más cercano (pág. 78 a 81). ○



### Jorge González

Tras su paso por Chez Vannel (Toulouse), con 2 estrellas Michelin, Les Frères Roux (Londres) con 3, o Les Ambassadeurs (París) con 2, desde 2004 dirige la cocina del restaurante Goya del Hotel Ritz, de Madrid.



## 'Steak tartare' vuelta y vuelta

### ¿QUÉ SE NECESITA?

Ingredientes (4 personas) ► 600 g de solomillo (o lomo) de buey ► 60 g de cebolla ► 12 g de cebollino ► 18 g de pepinillo ► 40 ml de salsa Perrins ► 260 g de patata ► 20 g de sal fina ► 2 g de escamas de sal de Añana ► 100 ml de salsa holandesa ► 20 g de mostaza en grano ► 20 ml de aceite de oliva virgen extra

### ASÍ SE HACE

► Limpiar la carne y retirar los nervios y el exceso de grasa. Picarla muy fina y añadir la cebolla y el cebollino picados, la sal, la pimienta, la

salsa Perrins, el aceite de oliva y los pepinillos picados. El aliño dependerá del gusto de cada comensal. También se puede añadir tabasco o ketchup.

► Con la ayuda de un molde, marcar el steak por las dos caras (30 segundos por cada lado) y emplatar. La carne debe quedar cruda en el interior.

► Acompañamiento: confitar las patatas a 120° C. Una vez cocidas, mezclar la salsa holandesa con la mostaza en grano. Antes de emplatar freírlas (ya confitadas) a 200 °C hasta que se doren. ○



© RUBÉN HIDALGO

VALOR NUTRICIONAL (1 ración)	
► 367 kcal/persona	► proteínas 36%
► lípidos 46%	► carbohidratos 18%

### Vincenzo Marconi

Su trayectoria profesional se ha desarrollado de la mano de maestros como Gualtiero Marchesi, Frédy Girardet y Pier Angelo Paracucchi. Ahora, este chef italiano está al frente del restaurante madrileño Caoba.



## Fiocchetti 'nero' con cola de cigalas

### ¿QUÉ SE NECESITA?

Ingredientes (4 personas): 12 colas de cigala ► 1/2 limón ► 10 ml de brandy ► 50 ml de reducción de azafrán ► 250 g de espinacas ► 90 g de guisantes ► 50 g de frambuesas ► 20 ml de vinagre de vino ► 15 g de azúcar glas ► 70 ml de aceite ► 100 g de nata ► 30 g de botarga de mújol ► 3 g de cebollino ► 50 g de bisque ► Sal ► Pimienta. **Para los fiocchetti:** 300 g de harina ► 3 huevos ► 50 g de tinta de sepia ► 20 ml de aceite

### ASÍ SE HACE

► Amasar en un cuenco los ingredientes de los fiocchetti hasta obtener una

pasta homogénea. Cortarla en trocitos y moldear con forma de lacitos.

► Limpiar las cigalas y hervir en agua con medio limón y los 10 ml de brandy (1').

► Para la crema de guisantes y espinacas, hervir los dos ingredientes. Escurrir y licuar con aceite, sal, pimienta y xantana.

► Cocer los fiocchetti en agua y sal (5'). Escurrir. Poner en cuenco, añadir la cola de cigalas hervida, aliñar con cebollino picado, aceite citrino y sal.

► En una olla pequeña poner el vinagre y el azúcar glas, reducir y añadir las frambuesas. Sacarlas y enfriar. Después, cortar la botarga de mújol en láminas finas.

► **Emplatado:** Extender la reducción de azafrán, gotear con la crema de guisantes y espinacas, colocar la pasta y las cigalas. ○



VALOR NUTRICIONAL (1 ración)	
► 769 kcal/persona	► proteínas 31%
► lípidos 33%	► carbohidratos 36%

# Coaching para perder peso todo son ventajas!

SI ENLAZAS UNA DIETA CON OTRA Y NO CONSIGUES MANTENER A FLOTE TU FUERZA DE VOLUNTAD, ES QUE NECESITAS DEFINIR MEJOR TUS OBJETIVOS Y EMPLEAR TUS RECURSOS PERSONALES PARA CONSEGUIRLOS. UN COACH NUTRICIONAL PUEDE AYUDARTE A COMER BIEN Y A LUCIR AÚN MEJOR.

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

**N**o hay dos metabolismos iguales, así como no hay dos personas idénticas. De ahí que un mismo plan alimenticio no tenga el mismo impacto en nuestro mejor amigo que en nosotros mismos. Bajo este precepto, cobra una especial relevancia la figura del coach nutricional, quien, más allá de diseñar (o no) un plan de ataque contra los kilos, nos guía en el proceso de establecer buenos hábitos para comer y seguir pautas de estilo de vida saludable.

Los términos dieta, autoestima, frustración y privación están muy arraigados en nuestra idea de peso saludable. Y justamente con esta convicción pretende acabar el coaching nutricional. Porque no sólo un menú adecuado resulta suficiente para perder peso si no contamos

con orientación y apoyo. ¿Cuántas veces comemos cantidades ridículas de alimentos que no nos apetecen y nos lamentamos de no alterar la báscula? Un coach dietista detectará nuestras necesidades nutricionales y las plasmará en un menú equilibrado y, además, nos motivará destruyendo nuestras creencias más limitadoras para cambiarlas por dosis de voluntad y cruzar nuestra meta.

Aunque el coach es un acompañante cualificado, no siempre está titulado en nutrición; puede que no componga planes de comidas. Sin embargo, si reúne estas dos facetas profesionales, ganamos en efectividad. En nuestro coach tendremos cada semana el refuerzo emocional y la revisión fisiológica que precisamos para perder peso. Y a pesar de que dieta significa "planificación" en el griego original, el coaching empezará por desechar toda connotación negativa, para cambiarla por "plan nutricional motivante".

**EN NUESTRO COACH  
TENDREMOS CADA  
SEMANA EL REFUERZO  
EMOCIONAL Y LA  
REVISIÓN FISIOLÓGICA  
QUE PRECISAMOS  
PARA PERDER PESO**

**UN CAMBIO DEFINITIVO.** En general, es mucho más difícil mantener la figura tras unos meses de dieta específica que mentalizarnos para ceñirnos a una alimentación controlada durante ese tiempo. Son habituales el temido efecto rebote o comprobar con desilusión cómo

# 0



## ¿QUÉ ES UN COACH NUTRICIONAL?

► Un coach nutricional es un asesor dietético en el que confluyen dos especialidades profesionales: la de experto en nutrición –puede confeccionar un plan de alimentación equilibrado, una dieta o dietas– y la de experto en técnicas pedagógicas y psicoemocionales para enseñarnos el hábito de comer bien y motivarnos a mante-

ner ese hábito por salud. El coach nutricional nos indica qué dieta nos beneficia según nuestro metabolismo, a la vez que nos ayuda a plantearnos objetivos (sea adelgazar o ganar kilos) y a reconocer nuestras capacidades para conseguirlos, sentirnos bien con nosotros mismos y establecer rutinas saludables. ○

*El coaching nutricional está dirigido a todos aquellos cansados de probar fórmulas que no funcionan a medio o largo plazo*

### VISITA SEMANAL

► Muchas personas consiguen seguir solas su plan de adelgazamiento y a rajatabla. No obstante, el esfuerzo mental que eso implica puede suponer que tiren la toalla o se desmotiven en algún momento. Una sesión de coaching nutricional con un coach dietista es un apoyo importante para recordarnos las razones por las que creemos en el plan nutricional y la capacidad individual con la que contamos para asimilarlo con éxito. El coach revisará lo que hemos comido, cómo lo hemos preparado y qué sentimos al respecto, además de controlar el peso y las constantes de salud esenciales. ○

recuperamos peso con más facilidad de lo que nos ha costado librarnos de él. El coaching es un aliado inestimable para que el cambio en la manera de comer se convierta en hábito, una costumbre que disfrutamos y que nos permite mantener nuestro peso saludable.

Por eso, el coaching nutricional está dirigido a todos aquellos que están cansados de probar fórmulas que no funcionan a medio o largo plazo porque son aburridas o porque difieren mucho de su forma de comer. Pero, ¿qué tiene el coach entre manos para obrar tal milagro?

Más que magia, hablamos de descubrir nuestro propio carácter para creer que podemos y nos lo merecemos.

► **La complicidad.** El coaching nutricional se puede ejercer a distancia, pero la visita semanal y personalizada para comentar nuestra relación con la comida hace que nos sintamos reforzados y que seamos más conscientes de cómo nos alimentamos.

► **La atención.** Comer es algo esencial para vivir bien, no una actividad cualquiera que se diluya viendo la televisión o marcada por las prisas. Con nuestro coach analizamos nuestras rutinas y las redefinimos.

► **Reconocer nuevos conceptos.** Conocernos también da pie a que podamos distinguir nuestras limitaciones y a apostar por otras formas de comer. Mientras cambiamos y evolucionamos, aparecen dudas que el coach se encarga de resolver. Siempre tenemos el apoyo y varios puntos de vista para cada situación.

► **Saber nuestros por qué y para qué.** He aquí el primer punto esencial del coaching: plantearnos el plan nutricional como una mejora vital, porque nos sentiremos más sanos y nos gustará

nuestro aspecto. Más que el sobrepeso, el objetivo es el bienestar integral. Por eso, cuando los kilos hayan desaparecido podremos seguir cuidándonos.

► **La motivación.** La clave de todo el proceso, centrada en la frase “como quiero adelgazar, tengo todo lo necesario para hacerlo”. Si modificamos la forma de pensar y enfocar el plan nutricional, descubriremos opciones que contribuyen a darnos seguridad y perspectiva ante el reto.

**CONOCER ES PODER.** ¿Qué causas son las más comunes entre los que dicen no adelgazar pese a todo? El coaching nutricional señala en este sentido la falta de confianza, una alimentación desequilibrada que conlleva hambre o debilidad porque no es adecuada en nutrientes, una planificación deficiente y las creencias que impiden ponernos en marcha y triunfar –las excusas–. ¿Somos conscientes de algunas de ellas?

En ese estadio, el coach resulta fundamental para inculcar consciencia y res-

**MÁS QUE EL SOBREPESO, EL OBJETIVO ES EL BIENESTAR INTEGRAL. POR ESO, CUANDO LOS KILOS HAYAN DESAPARECIDO PODREMOS SEGUIR CUIDÁNDONOS**

# Adiós

Experta en  
**Picoteo**

# KILOS!

Experta en  
**Nutrición**



 **NATUR HOUSE**   
Expertos en Nutrición y Dietética



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

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

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

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





ponsabilidad, junto a la fuerza para superar cualquier obstáculo. Nos conduce en el autodescubrimiento de nuestras habilidades individuales como haría el coaching en otros campos, como el laboral o el de vida. En este caso, son herramientas para saber cómo preservar la salud a través de algo tan placentero como la comida. Porque mantener unos buenos hábitos nutricionales es sinónimo de hacer una inversión en salud de por vida: repercute en el control del colesterol dañino y de la tensión arterial, y en fortalecer huesos y articulaciones.

Podemos conseguirlo si nos lo proponemos. El coach nos preguntará durante las sesiones para que encontremos las respuestas más útiles para nuestro caso que, como hemos dicho antes, es único, como nuestro metabolismo y visión del asunto. Nos concentramos en la solución y no en el problema para cumplir con nuestro plan de acción.

### MÁS QUE RESULTADOS, BENEFICIOS.

Si bien el progreso en la dieta se suele percibir a los quince días de comenzar el plan nutricional, el coaching persigue establecer hábitos, y las sesiones se alargan como mínimo unos tres meses. En

### COMER DE TODO

► El plan nutricional más motivante es aquel que incluye todos los grupos de alimentos de la pirámide alimentaria, esto es: los hidratos de carbono del pan, los cereales, el arroz o la pasta; las proteínas de carne, pescado y legumbres; las vitaminas y minerales de frutas, verduras y hortalizas; los lácteos; los dulces y el agua. El arte de la moderación y la buena combinación nos procuran menús deliciosos y ligeros, con pequeños caprichos de vez en cuando, por supuesto. ¡Y sin pasar hambre ni sentirnos condenados al aburrimiento! ○

este tiempo, la noción de dieta milagro se cambia por una relación positiva con la comida.

Este cambio de mentalidad constituye el verdadero beneficio del que surgen todos los demás.

► **Desaparece la ansiedad por picar** o por ingerir alimentos guiados por un falso apetito. Atacamos la mala costumbre de comer para compensarnos por algún disgusto o carencia emocional.

*Mantener unos buenos hábitos nutricionales es sinónimo de hacer una inversión en salud de por vida*

► **Reducimos el consumo de azúcares, de sal, de grasas no saludables:** los productos preparados o industriales son ocasionales en nuestra mesa porque sabemos acudir a otras opciones que nos satisfacen, como las frutas, los frutos secos, las salsas cocinadas con productos frescos, etc.

► Nos aseguramos el **equilibrio entre los alimentos** que nos proporcionan energía de combustión lenta, que son los que estimulan el metabolismo: buenas proteínas y carbohidratos sabrosos y ricos en fibra.

► **Las funciones corporales se optimizan:** la digestión y el tránsito intestinal, el riego sanguíneo, la segregación de hormonas y neurotransmisores. Descansamos, pensamos y nos relacionamos mejor.

► **Nuestra figura se transforma y se mantiene,** ya que continuamos el plan no como algo excepcional, sino como una rutina beneficiosa y agradable de la que no nos tenemos que convencer.

► El cambio de menú también resulta de unas **nuevas o mejoradas maneras de comprar, cocinar** y presentar los alimentos. Disfrutamos más que nunca en el mercado y en la cocina.

► Nuestra **implicación con la buena nutrición** también influye en la salud de nuestra pareja y nuestra familia si somos los que planificamos las comidas.

En definitiva, gracias a la atención personalizada y el asesoramiento del coach especializado, nos sentimos dueños de nuestro propio bienestar porque relacionamos la alimentación como una vía para cuidar de la salud, más allá de contar calorías y preocuparnos por las tentaciones y los caprichos que pueden engordar. La tiranía de las dietas intermitentes y del cansancio y la restricción pasa a un segundo plano para ser ocupada por la satisfacción de sentirnos la mejor versión de nosotros mismos. ■

# MANTENER EL PESO SIN ESFUERZO



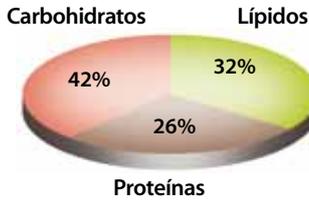
MANGO AFRICANO,  
GLUCOMANANO y  
TÉ VERDE

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)



ENERGÍA  
1.435 kcal = 5.998 kJ  
(media: 14 días)

# Dieta 14 días con efecto antiestrés

## 1ª SEMANA

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche desnatada con café o descafeinado</li> <li>5 galletas PEIPAKOA BAMBOU</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 plátano</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judía verde con salsa vinagreta (1 c.s. aceite de oliva, 1 c.s. vinagre y sal)</li> <li>Salmón al papillote con especias (comino y eneldo)</li> <li>Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA</li> <li>Infusión INFUNAT RELAX</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 rodajas de piña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Setas salteadas con ajo y perejil</li> <li>Pollo a la plancha</li> <li>Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA</li> <li>Infusión INFUNAT RELAX</li> </ul>
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche desnatada con café o descafeinado</li> <li>5 galletas PEIPAKOA BAMBOU</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 pera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de tomate y orégano</li> <li>Tortilla de espárragos</li> <li>Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA</li> <li>Infusión INFUNAT RELAX</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 naranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Panaché de verduras (coliflor, brócoli, puerro, judía verde y zanahoria)</li> <li>Marisco al vapor con limón (almejas, mejillones y gambas)</li> <li>Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA</li> <li>Infusión INFUNAT RELAX</li> </ul>
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche desnatada con café o descafeinado</li> <li>DIETESSE 3 CEREALES con CLA</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 rodajas de piña</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salteado de lentejas, con zanahoria y tiras de ternera</li> <li>Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA</li> <li>Infusión INFUNAT RELAX</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 granada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caldo vegetal DIETESSE</li> <li>Merluza al horno con pimientos asado</li> <li>Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA</li> <li>Infusión INFUNAT RELAX</li> </ul>
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche desnatada con café o descafeinado</li> <li>DIETESSE 3 CEREALES con CLA</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 kiwis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada verde con 4 nueces y vinagre de Módena</li> <li>Atún encabollado</li> <li>Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA</li> <li>Infusión INFUNAT RELAX</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 pera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salteado de espárragos y setas</li> <li>Lenguado a la plancha</li> <li>Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA</li> <li>Infusión INFUNAT RELAX</li> </ul>
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche desnatada con café o descafeinado</li> <li>5 galletas PEIPAKOA BAMBOU</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de calabacín y puerro (1 calabacín, 1 puerro y 1 queso desnatado)</li> <li>Espinacas hervidas con huevo poché</li> <li>Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA</li> <li>Infusión INFUNAT RELAX</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 naranja</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rollitos de endibias con jamón cocido o fiambre de pavo</li> <li>Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA</li> <li>Infusión INFUNAT RELAX</li> </ul> 
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche desnatada con café o descafeinado</li> <li>5 galletas PEIPAKOA BAMBOU</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 kiwis</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brócoli salteado con ajo</li> <li>Bistec a la plancha</li> <li>Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA</li> <li>Infusión INFUNAT RELAX</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 rodajas de piña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de zanahoria rallada con mostaza</li> <li>Merluza a la plancha</li> <li>Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA</li> <li>Infusión INFUNAT RELAX</li> </ul>
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche desnatada con café o descafeinado</li> <li>DIETESSE 3 CEREALES con CLA</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de patata (1 patata con 1 queso desnatado)</li> <li>Hamburguesa de pavo con calabacín a la plancha</li> <li>Yogur bifidus desnatado</li> <li>Infusión INFUNAT RELAX</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 pera</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caldo vegetal DIETESSE</li> <li>Panga al horno con berenjena</li> <li>Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA</li> <li>Infusión INFUNAT RELAX</li> </ul> 



# 2ª SEMANA

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche desnatada con café o descafeinado</li> <li>5 galletas PEIPAKOA BAMBOU</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acelgas salteadas con almendras</li> <li>Lomo a la plancha</li> <li>Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA</li> <li>Infusión INFUNAT RELAX</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 rodajas de piña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brocheta de verduras (calabacín, berenjena, zanahoria y pimiento)</li> <li>Dorada a la plancha</li> <li>Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA</li> <li>Infusión INFUNAT RELAX</li> </ul>
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche desnatada con café o descafeinado</li> <li>5 galletas PEIPAKOA BAMBOU</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 naranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada variada</li> <li>Salmón a la plancha con ajo y perejil</li> <li>Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA</li> <li>Infusión INFUNAT RELAX</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caldo vegetal DIETESSE</li> <li>Espárragos trigueros a la plancha con jamón del país</li> <li>Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA</li> <li>Infusión INFUNAT RELAX</li> </ul>
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche desnatada con café o descafeinado</li> <li>5 galletas PEIPAKOA BAMBOU</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 kiwis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbanzos con pisto</li> <li>Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA</li> <li>Infusión INFUNAT RELAX</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 naranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de calabacín y puerro (con 1 quesito desnatado)</li> <li>Tortilla de merluza con pimiento</li> <li>Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA</li> <li>Infusión INFUNAT RELAX</li> </ul>
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche desnatada con café o descafeinado</li> <li>5 galletas PEIPAKOA BAMBOU</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 rodajas de piña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de pepino</li> <li>Hamburguesa de ternera con cebolla</li> <li>Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA</li> <li>Infusión INFUNAT RELAX</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 granada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berenjena al horno</li> <li>Lenguado al limón</li> <li>Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA</li> <li>Infusión INFUNAT RELAX</li> </ul>
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche desnatada con café o descafeinado</li> <li>DIETESSE 3 CEREALES con CLA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 plátano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coliflor al ajoarriero (con ajo y pimentón dulce)</li> <li>Pollo a la plancha</li> <li>Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA</li> <li>Infusión INFUNAT RELAX</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 pera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caldo vegetal DIETESSE</li> <li>Ensalada verde con atún al natural y queso fresco</li> <li>Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA</li> <li>Infusión INFUNAT RELAX</li> </ul>
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche desnatada con café o descafeinado</li> <li>5 galletas PEIPAKOA BAMBOU</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 kiwis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz integral con verduras (alcachofa, pimiento y berenjena)</li> <li>Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA</li> <li>Infusión INFUNAT RELAX</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acelga hervida con huevo duro rallado y gambas</li> <li>Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA</li> <li>Infusión INFUNAT RELAX</li> </ul>
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche desnatada con café o descafeinado</li> <li>5 galletas PEIPAKOA BAMBOU</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 pera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conejo salteado con setas</li> <li>Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA</li> <li>Infusión INFUNAT RELAX</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 naranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judía verde con salsa de tomate</li> <li>Calamarcitos a la plancha</li> <li>Yogur bifidus desnatado con REDUNAT FIBRA</li> <li>Infusión INFUNAT RELAX</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*



## Canelones de carne

Disfruta de una receta 100% mediterránea, completa y succulenta, que te ofrecemos tanto en su versión tradicional como en una modalidad mucho menos calórica. TEXTO ÁNGELES PALLÁS FOTOS AGENCIAS

### PREPARACIÓN

- ▶ Poner aceite de oliva en una cazuela de barro. Cuando esté caliente, añadir la carne, los tomates, los ajos enteros y la cebolla, previamente cortada muy fina. A media cocción, añadir el jamón y una pizca de sal. Dejar que todo se vaya asando lentamente.
- ▶ Cuando la carne ya tenga un color dorado, añadir la copa de coñac y remo-

verlo para que se dore por todos los lados.

- ▶ Cuando la carne esté en su punto, apagar el fuego y dejar que se enfríe (la trituraremos mejor). Previamente, conviene retirar los huesos del pollo y los tendones.
- ▶ Triturar la carne, muy fina, y mezclarla bien. A continuación, verter el jugo del asado, añadir el foie-gras y rectificar de sal.
- ▶ A continuación, hervir la pasta de los

canelones de la manera siguiente: en una olla con agua abundante y muy caliente, añadir un chorrito de aceite, sal y una hoja de laurel. Introducir los canelones (uno a uno); dejarlos cocer 15 min y remover a menudo. Una vez cocidos, retirar parte del agua caliente y añadir agua muy fría hasta que cubra completamente los canelones, para evitar que se peguen. Seguidamente,

# tradicional

## Canelones (receta tradicional)

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- ▶ 20 láminas de pasta de canelones
- ▶ 150 g de carne de ternera
- ▶ 150 g de lomo
- ▶ 100 g de pechuga de pollo
- ▶ 50 g de jamón serrano
- ▶ 25 g de foie-gras
- ▶ 40 g de mantequilla
- ▶ 25 g de queso rallado
- ▶ 1 cebolla
- ▶ 1 copa de coñac
- ▶ 2 tomates maduros
- ▶ 2 dientes de ajo
- ▶ 1 hoja de laurel
- ▶ 40 g de aceite de oliva
- ▶ Sal

#### Para la salsa bechamel:

- ▶ 1/2 litro de leche
- ▶ 50 g de harina
- ▶ 50 g de mantequilla
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta
- ▶ Nuez moscada

## Versión Peso Perfecto

+  
light

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- ▶ 20 láminas de pasta de canelones integral
- ▶ 100 g carne de ternera
- ▶ 200 g pechuga de pollo
- ▶ 75 g de carne magra de cerdo
- ▶ 100 g de jamón York
- ▶ 100 g de champiñones
- ▶ 40 g de aceite de oliva
- ▶ 25 g de queso rallado descremado
- ▶ 2 cebollas
- ▶ 2 tomates maduros
- ▶ 2 dientes de ajo
- ▶ 1 hoja de laurel
- ▶ 1/2 copa de vino blanco
- ▶ Sal

#### Para la salsa bechamel:

- ▶ 1/2 litro de leche descremada
- ▶ 30 g de harina
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta
- ▶ Nuez moscada

## VALORACIÓN NUTRICIONAL

*Receta tradicional*

**866 kcal**  
por ración

**15% proteínas**

**67% lípidos**

**18% carbohidratos**

*Versión Peso Perfecto*

**627 kcal**  
por ración

**239 kcal**  
*menos*

**22% proteínas**

**53% lípidos**

**25% carbohidratos**

colocar las bases sobre una superficie lisa cubierta con un paño de cocina de algodón para poder rellenarlos con la pasta.

▶ Para la salsa bechamel, derretir la mantequilla en un cazo. Después, añadir la harina y retirar el cazo del fuego, mientras removemos la mezcla con una cuchara de madera, evitando que queden grumos. Añadir un poco más de

leche caliente y volver a mezclar hasta conseguir una primera salsa densa. Poner el cazo otra vez al fuego e ir añadiendo leche conforme se evapore (la densidad de la salsa dependerá de la cantidad de harina y de leche). Para acabar, añadir la nuez moscada, la sal y la pimienta y retirar del fuego.

▶ Con todo ya preparado, rellenar los

canelones con la carne (la cantidad de carne debe ser la justa para poder enrollarlos bien). Una vez enrollados, colocarlos en una bandeja para el horno, previamente untada con aceite.

▶ Añadir la bechamel, un dadito de mantequilla sobre cada canelón y el queso rallado, y gratinar. Servir este plato muy caliente. ○

# ¡Todo

## CLAVES PARA CUIDARLO,

LA BUENA SALUD DE LA "SALA DE MÁQUINAS" DE NUESTRO ORGANISMO DEPENDE, EN GRAN MEDIDA, DE LA ALIMENTACIÓN. ELIMINAR LOS FACTORES DE RIESGO, CONTROLAR EL COLESTEROL Y APOSTAR POR UNA DIETA SALUDABLE NOS AYUDARÁ A GARANTIZAR SU CORRECTO FUNCIONAMIENTO Y UN ALTO RENDIMIENTO. TOMA NOTA.

TEXTO SANDRA UBÍA (DOCTORA EN MEDICINA) FOTOS AGENCIASW

Las enfermedades cardiovasculares son actualmente la principal causa de muerte en el mundo. Dentro de este tipo de enfermedades también debemos relacionar la hipertensión arterial y el colesterol, ya que son factores de riesgo cardiovasculares que pueden favorecerlas. En este reportaje trataremos de los factores de riesgo cardiovascular que conviene tener en cuenta, de la incidencia del colesterol en este problema y de lo que está en tus manos hacer para prevenir este problema.

Dentro de las enfermedades cardiovasculares existen muchos subtipos; entre ellas podemos hablar de las enfer-

# Corazón!

## PREVENIR PROBLEMAS Y CONTROLAR EL COLESTEROL

medades en las arterias coronarias del corazón, las enfermedades cerebrovasculares, las trombosis venosas, la mala circulación periférica, la hipertensión arterial y las varices, además de las enfermedades congénitas. Por otro lado, los infartos y las embolias son consecuencia normalmente repentina de las obstrucciones que impiden que la sangre llegue al cerebro o al corazón.

**FACTORES DE RIESGO.** Como principales factores de riesgo, encontramos una mala alimentación, el tabaco, el café, el alcohol, el exceso de sal, la obesidad y el sedentarismo. Mantener un peso ideal y una buena alimentación nos ayudará a prevenir este tipo de enfermedades. Está científicamente demostrado que dejar de fumar, reducir el consumo de sal en la dieta y dejar el alcohol, así como consumir de manera habitual frutas y verduras frescas, reducen el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.

En cuanto a los signos y síntomas de estas enfermedades, muchas veces no

avisan del problema y podemos encontrar como primer "síntoma" un infarto de miocardio, que puede conllevar la muerte del paciente. Los síntomas que acompañan al infarto son dificultad para respirar, dolor en el pecho o espalda, náuseas, mareo, palidez, sudoración fría e incluso desmayo.

Por otro lado, los accidentes vasculares cerebrales suelen presentar la pérdida de fuerza en extremidades, generalmente de manera unilateral, confusión, dificultad para hablar, dificultad para andar, pérdida de equilibrio, cefalea o debilidad general, entre otros. Y, en cuanto al sexo, por el hecho de ser hombre mayor de 45 años aumenta significativamente el riesgo de padecer este problema.

**COLESTEROL Y CORAZÓN.** El colesterol es una sustancia presente en todas las células de nuestro organismo y necesario para su correcto funcionamiento. Es una sustancia grasa que tiene varias funciones dentro de nuestro cuerpo: por un lado se encarga de

formar los ácidos biliares, importantes para la digestión de las grasas. A partir de él se forman ciertas hormonas, como las hormonas sexuales o las tiroideas.

Existen dos tipos de colesterol: el colesterol "bueno" o HDL, y el "malo" o LDL. El colesterol de baja densidad o LDL se encarga de transportar nuevo colesterol desde el hígado hasta las células de nuestro cuerpo que lo necesitan. El colesterol de alta densidad o HDL recoge el colesterol no utilizado y lo devuelve al hígado para que se almacene o se destruya. El LDL se llama colesterol "malo" porque es el que se deposita en las arterias y forma las conocidas placas

**MANTENER UN PESO IDEAL Y UNA BUENA ALIMENTACIÓN NOS AYUDARÁ A PREVENIR ESTE TIPO DE ENFERMEDADES**

### LO QUE PUEDES HACER... ¡YA!

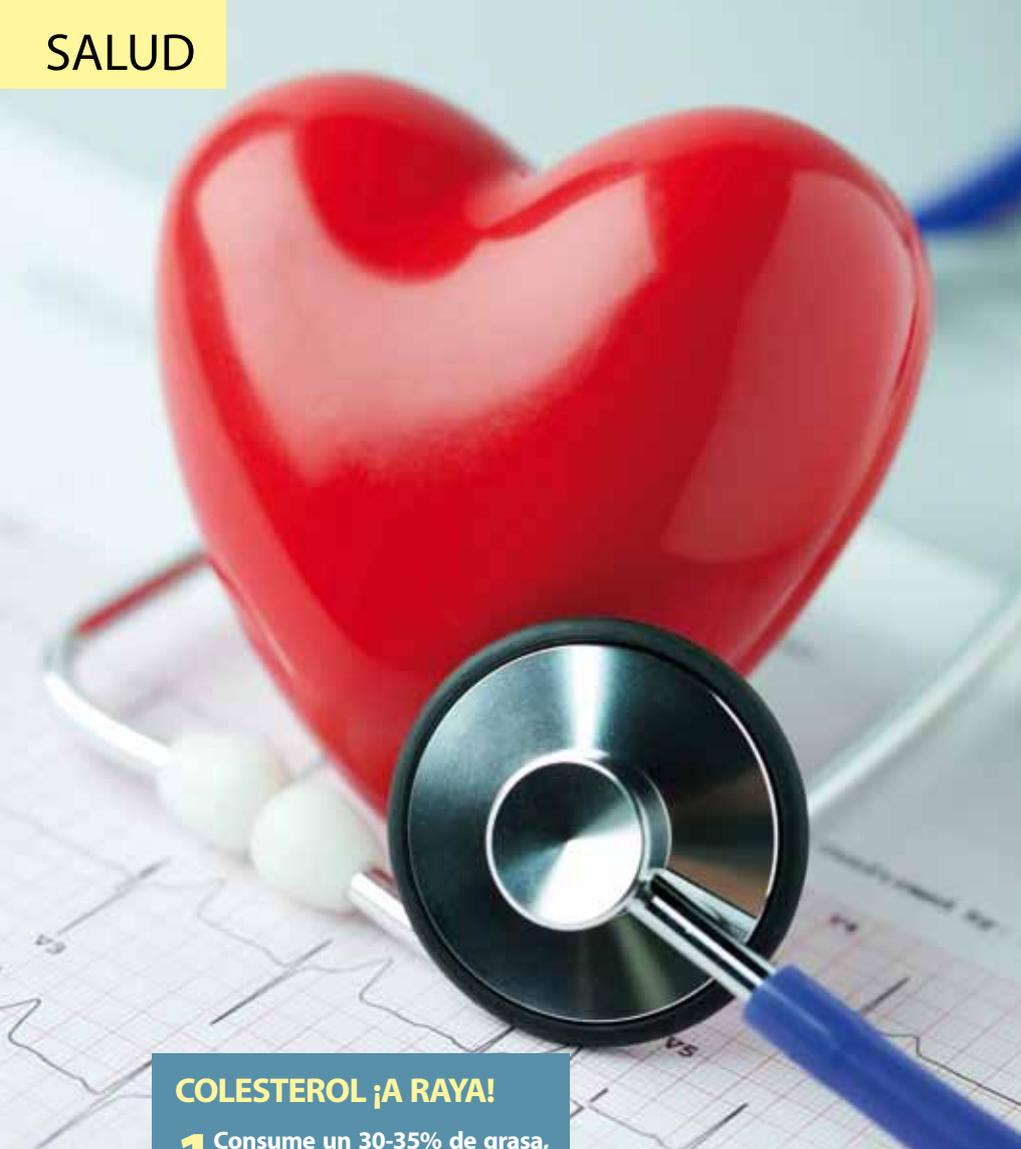
► **MÁS EJERCICIO:** realizar ejercicio físico de manera regular ayuda a mantener un nivel de colesterol adecuado y a disminuir el sobrepeso.

► **ADIÓS TABACO:** evita la inhalación activa o pasiva del humo del tabaco, ya que es un factor de riesgo de las enfermedades cardiovasculares. Además, produce enfermedades respiratorias graves, cáncer de pulmón y de vejiga urinaria, entre otros problemas graves.

► **ALIMENTACIÓN SALUDABLE:** una dieta rica en frutas y verduras frescas te ayudará a mantener un nivel de colesterol adecuado. Evita las comidas muy copiosas y grasientas, así como el exceso de sal y azúcar en tu dieta. Opta también por una dieta rica en fibra.

► **EVITAR EL ALCOHOL:** un poco de alcohol en cantidades pequeñas (por ejemplo un vaso de vino con las comidas, esporádicamente) puede producirnos un efecto beneficioso por sus propiedades antioxidantes. Sin embargo, excederse en el consumo de alcohol es del todo perjudicial: eleva el riesgo de enfermedades hepáticas, enfermedades cardiovasculares, aumento de la circunferencia abdominal y sobrepeso. Ten en cuenta que el alcohol equivale a calorías "vacías", sin nutrientes, que únicamente contribuyen a engordar.

► **BEBER MUCHOS LÍQUIDOS:** beber abundante agua, zumos, té, caldos de hortalizas... garantiza el buen funcionamiento de nuestro sistema circulatorio y renal, previniendo también este tipo de enfermedades.○



## COLESTEROL ¡A RAYA!

- 1** Consume un 30-35% de grasa, principalmente en forma de pescados y aceite de oliva virgen.
- 2** Las grasas saturadas es conveniente reducirlas. Lo recomendable es que supongan menos de un 10% de la dieta.
- 3** Ingiere menos de un 5-7% de grasa poliinsaturada.
- 4** Limita la ingesta de grasas monoinsaturada a un 15-20% de tu dieta.
- 5** Consume menos de 300 mg diarios de colesterol: más del 50% de la dieta deberían ser hidratos de carbono y sólo un 15% proteínas.
- 6** Toma 20-30 g de fibra diarios y controla el sobrepeso. Si consumes alimentos ricos en fibra, ten en cuenta que también debes beber mucha agua. ○

de ateroma que pueden producir infartos o embolias.

**DIETA ADECUADA.** Por otro lado, sabemos que las dietas inadecuadas entre la población son un factor determinante en la hipercolesterolemia; son

muchas las personas que incluyen en su dieta muchas grasas de origen animal, grasas saturadas, alcohol, comidas enlatadas, muchas salsas, alimentos fritos, dulces, *fast-food*, etc. Sin embargo, tal como hemos comentado, existen otros factores que también pueden contribuir a aumentar los niveles de colesterol en nuestro organismo, tales como algunas enfermedades de hígado, patologías endocrinas y enfermedades del riñón que, junto con ciertos medicamentos y la predisposición genética, pueden aumentar el riesgo de padecer hipercolesterolemia.

**HIPERCOLESTEROLEMIA.** La hipercolesterolemia suele ser una enfermedad hereditaria que se manifiesta desde el nacimiento, y se produce por mutaciones en un gen que codifica el receptor de las LDL. Ya hemos comentado que estos receptores se encargan de eliminar el colesterol que se encuentra en exceso en la sangre, y apreciamos un aumento de los niveles de colesterol en sangre, especialmente el colesterol "malo" o LDL.

En cuanto al tratamiento de esta patología, requiere un cambio del estilo de

## SUSTITUYE LOS LÁCTEOS ENTEROS POR DESNATADOS, LA MANTEQUILLA POR ACEITE Y LAS CARNES GRASAS POR MAGRAS

vida: alimentación sana, reducir la ingesta de alcohol, dejar de fumar, evitar el exceso de peso y realizar ejercicio físico son las armas necesarias para combatir esta patología, que en algunos casos requiere el uso de fármacos. Pero, ¿cuál es la verdadera clave? Sin duda, la alimentación.

**ALIMENTOS INDICADOS.** Para conseguir nuestro objetivo y poder llegar a controlar el colesterol, tenemos que basar nuestra dieta en alimentos como: frutas y verduras (se aconseja comer unas cinco raciones al día), hortalizas, cereales (pan integral, pasta, arroz), legumbres (de dos a tres raciones a la semana), pescado azul (al menos dos raciones a la semana de atún, bonito, sardina, pez espada, salmón...), frutos secos (nueces, avellanas, almendras) y aceite de oliva virgen.

Estos alimentos nos aportan nutrientes que ayudan a reducir los niveles de colesterol en sangre y aumentar el denominado colesterol-HDL (colesterol bueno) porque aportan los ácidos grasos monoinsaturados (presentes en el aceite de oliva virgen), ácidos grasos omega-3 (pescado azul) y antioxidantes (como frutas y verduras).

**POCA GRASA.** Por otro lado tenemos que evitar aquellos alimentos que en su propia composición incluyan abundante grasa perjudicial para el corazón. Es sencillo: por ejemplo, puedes sustituir los lácteos enteros por los desnatados; la mantequilla por el aceite de oliva y las carnes grasas por carnes magras con poca grasa, como el conejo o el pollo sin piel. En cuanto a los embutidos, yemas de huevo, fritos comerciales y la bollería industrial conviene siempre evitarlos. Si dudas sobre cómo cocinar para evitar el colesterol, lo aconsejable son los métodos de cocinado con poca grasa tipo al vapor, a la plancha, a la parrilla, al microondas, asado o cocción en el horno. ■

# Controlar el colesterol es ganar salud



**Complemento alimenticio a base de aceite de pescado azul rico en ácidos grasos poliinsaturados Omega-3 (EPA + DHA)**

De venta en centros especializados



*Si la espalda  
está sobrecargada a  
causa de la obesidad,  
las molestias persisten  
hasta que no se  
baja de peso*

# EJERCICIOS PARA EVITAR

# dolores de espalda

DESCUBRE CÓMO A TRAVÉS DE ESTIRAMIENTOS, LENTOS Y SUAVES, HACIENDO ALGO DE EJERCICIO Y CORRIGIENDO MALAS POSTURAS PUEDES LOGRAR FORTALECER TU ESPALDA, PREVENIR FUTUROS DOLORES Y DECIR ADIÓS A POSIBLES MOLESTIAS. ¡INCORPORA ESTOS BUENOS HÁBITOS!

TEXTO DELIA G. DOMÈNECH FOTOS AGENCIAS

Tras de cada cuatro personas padecen dolor de espalda a lo largo de su vida. Una molestia que, pese a ser muchas veces pasajera, puede ir a más y convertirse en una dolencia crónica y severa. En la mayoría de los casos, cuando nos duele la espalda se trata de una falta de equilibrio y coordinación entre la fuerza y flexibilidad que ejercen los propios músculos de esta zona del cuerpo.

Para prevenir este desequilibrio y que no aparezcan molestias, es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

**1 Actívate:** La falta de ejercicio y una vida sedentaria provocan debilidad muscular y nos hacen más vulnerables a la hora de padecer dolor de espalda. Es importante hacer ejercicio de modo regular e incorporar estiramientos en nuestras rutinas deportivas. Conviene practicar abdominales para fortalecer los músculos del abdomen, porque éstos sostienen la parte baja de la espalda, y caminar y nadar para reforzar la espalda.

**2 Cuida tu postura:** El mantenimiento de posturas incorrectas y la realización de movimientos unilaterales (dormir mal, sentarse incorrectamente, utilizar siempre los mismos grupos musculares en detrimento de sus antagonistas) causan dolor de espalda.

**3 Vigila tus movimientos:** Pautas de movimiento erróneas que requieren un esfuerzo excesivo (calzado inadecuado, trabajo doméstico con malas posturas cuando se plancha, friega, pasa la aspiradora...) perjudican tu espalda. Es importante levantar siempre los objetos desde una posición en cuclillas, usando las caderas y piernas para hacer el trabajo pesado; no permanecer sentado o de pie periodos prolongados de tiempo, y usar zapatos de suela blanda con tacones de menos de 3 centímetros de alto.

**4 Relájate:** Los trastornos psicósomáticos, los esfuerzos psíquicos y el estrés hacen que la espalda se contraiga y no acabe doliendo. Así que empieza a tomar las cosas con más calma.

**CAUSAS DEL DOLOR.** El dolor de espalda puede originarse por varias razones. Éstas son las causas más comunes:

► Tensión o lesión en los músculos de la espalda, incluyendo esguince o torcedura muscular, por sobrecarga crónica de los músculos causada por obesidad; y sobrecarga causada por cualquier tensión inusual, como levantar un objeto pesado o estar embarazada. Esta primera causa suele ser la más común, por ello, tanto combatir el sobrepeso como tener una correcta higiene postural nos alejarán del dolor. En el caso de sobrecarga por

una tensión inusual, los síntomas del dolor de espalda comienzan comúnmente el día posterior a un esfuerzo. A menudo, los músculos de la espalda, las nalgas y los muslos están doloridos y endurecidos. La espalda puede tener áreas que duelan al tocarlas o presionarlas. En cambio, cuando hay una sobrecarga causada por obesidad, las molestias persisten hasta que no se baja de peso.

► Enfermedad o lesión que involucre los huesos de la espalda (las vértebras), incluyendo una fractura causada por un accidente o debida a la osteoporosis, enfermedad que debilita los huesos.

► Artrosis.

## *Pilates, la mejor medicina*

Esta disciplina deportiva, aunque sea anaeróbica, ofrece beneficios más globales y duraderos que otros ejercicios aeróbicos, porque fortalece más la musculatura, la mente y el cuerpo. La ventaja es que el pilates refuerza la musculatura sin aumentar excesivamente el volumen muscular, en especial los músculos del abdomen y la espalda. Corrige la postura, ayudando a lograr una correcta higiene postural, lo que reduce los dolores de cuello, espalda y lumbares, no sólo por la tonificación muscular del abdomen, glúteos y espalda, sino también por la concienciación en aspectos como las posturas, la respiración o el equilibrio. Puedes practicar lo en el gimnasio o en casa. ○

## EJERCICIOS DE PILATES, LA NATACIÓN Y ALGUNAS POSTURAS DE YOGA SON MUY INDICADOS

- ▶ Hernia de disco (almohadilla o cojín fibroso entre las vértebras) o estenosis raquídea (estrechamiento del canal o conducto espinal o raquídeo).
- ▶ Cálculos (piedras) o infección renal (pielonefritis).

**EL EJERCICIO MÁS ADECUADO.** La mejor manera para prevenir o aliviar los dolores de espalda es fortalecer esta parte del cuerpo haciendo ejercicios. La práctica de ejercicios de estiramiento, además de mejorar directamente el funcionamiento del sistema músculo-esquelético del organismo, también previene los dolores de espalda. La capacidad preventiva de estos ejercicios es evidente. Con la práctica, los ejercicios suaves de estiramiento alivian los músculos, tendones y articulaciones doloridos, tanto en general como individualmente, zona por zona. Ejercicios de pilates, la natación y algunas posturas de yoga son muy indicados para trabajar toda la espalda. ■

## BUENOS HÁBITOS A TENER EN CUENTA

### En casa

- ▶ **A la hora de dormir...** Descansa suficientes horas y duerme de lado o sobre la espalda, pero con una almohada debajo de las rodillas. Elige almohadas anatómicas y colchones adecuados.
- ▶ **Cuando te levantes...** Sacar las piernas de lado y siéntate apoyando el peso sobre los brazos.
- ▶ **Cuando recojas la casa...** Flexiona las rodillas con la espalda recta para alcanzar cosas que estén bajas o a la altura del suelo.
- ▶ **Cuando coloques cosas en estanterías...** Acércate al estante con un pie más adelante que el otro. Levanta el objeto a la altura del pecho, mantén los codos al lado y ubica las manos para que puedas empujar el objeto hacia arriba y sobre al estante. Aprieta los músculos del estómago antes de levantarlo.
- ▶ **Controla tu peso...** Tener sobrepeso agrega presión a tu columna vertebral y a la zona lumbar.
- ▶ **Evita fumar...** Tanto el humo como la nicotina causan que la columna vertebral envejezca más rápido de lo normal.

### En el trabajo

- ▶ **Si vas en coche...** Acerca el asiento al volante lo suficiente para que puedas tener apoyada toda la espalda en el respaldo del asiento.
- ▶ **De camino, si llevas bolso...** Reparte el peso entre las dos manos, sobre la espalda o en bandolera.
- ▶ **Si tienes que levantar peso...** Flexiona las rodillas, acércate el peso lo más posible y haz el esfuerzo con las piernas.
- ▶ **Si estás sentado...** Mantén la espalda en una posición normal, ligeramente arqueada y con la parte lumbar de la espalda apoyada en el respaldo.
- ▶ **Para hablar mucho por teléfono...** Usa unos auriculares y evita sujetar el teléfono entre el cuello y la oreja, ya que eso puede causarte dolores de cervicales, espalda y hombros.

### En el gimnasio

- ▶ **Si haces pesas...** Elige las pesas adecuadas y lleva un cinturón-faja lumbar para evitar lesiones.
- ▶ **Si optas por una clase dirigida...** Escoge natación, pilates o sesiones de abdominales. ○

## TABLA DE EJERCICIOS

Los ejercicios que presentamos a continuación deben realizarse lentamente, notando en cada movimiento cómo se va trabajando cada zona de la espalda.

- 1 Acostado boca arriba, con las piernas flexionadas, lleva las piernas hacia el pecho ayudadas por las manos. Lentamente, retoma la posición inicial. Haz 3 series de 10 estiramientos.

- 2 Acostado boca arriba, con las piernas dobladas y elevadas, los brazos extendidos y paralelos al costado del cuerpo, eleva la parte superior del torso, despegando hasta los hombros del suelo y moviendo los brazos rápidamente hacia arriba y abajo como un aleteo.

- 3 Acostado boca arriba, con una pierna flexionada, eleva la otra con la rodilla recta y la planta del pie recta. Comienza a hacer círculos en el aire, haz 10 círculos y baja la pierna. Repite con la otra pierna. Ahora, vuelve a hacer el ejercicio pero haciendo círculos hacia el otro lado. Haz dos series.



# Rollitos de calabacín con jamón y queso



**VALOR NUTRICIONAL POR PERSONA**  
 88 kcal  
 proteínas 30%  
 lípidos 33%  
 carbohidratos 37%

## ¿QUÉ SE NECESITA?

PARA 4 PERSONAS: ▶ 2 calabacines ▶ 4 lonchas de queso cremoso ▶ 1 yogur natural ▶ 1 cucharada de mostaza ▶ pimentón ▶ albahaca ▶ pimienta rosa

## ASÍ SE HACE

- ▶ Corta los calabacines en lonchas a lo largo con ayuda de un cuchillo bien afilado. Hiérvelos en agua con sal durante un minuto; enjuaga con agua fría y deja escurrir.
- ▶ Coloca en cada tira de calabacín la mitad de una loncha de queso y otra de jamón. Enróscalos, adórnalos con una hoja de albahaca, pínchalos y reserva.
- ▶ Prepara una salsa mezclando el yogur con la mostaza y una pizca de pimentón.
- ▶ Reparte un poco de salsa sobre los rollitos, esparce sobre ellos unas bolitas de pimienta rosada y ya estarán listos para servir.

# Sopa de calabaza, manzana y queso azul



**VALOR NUTRICIONAL POR PERSONA**  
 343 kcal  
 proteínas 12%  
 lípidos 64%  
 carbohidratos 24%

## ¿QUÉ SE NECESITA?

PARA 4 PERSONAS: ▶ 1 kg de calabaza ▶ 2 rodajas de manzana ▶ 1 cebolla pequeña ▶ 1 diente de ajo ▶ 1 rama de apio ▶ 3 dl de jugo de manzana ▶ 1,5 l de caldo de verduras ▶ 100 g de queso azul Roquefort ▶ 1 dl de nata ▶ 3 cs de aceite ▶ 2 cc de semillas de calabaza tostadas ▶ sal ▶ pimienta

## ASÍ SE HACE

- ▶ Corta la calabaza por la mitad y colócala, con los laterales hacia abajo, en una fuente de horno. Hornear durante 45' a 180°.
- ▶ Rehoga la cebolla, el ajo y el apio en aceite durante 10'. Añade las rodajas de manzana y deja hervir a fuego lento durante 4' más. Añade el jugo de manzana, dejando que se evapore la mitad.
- ▶ Retira la carne de la calabaza y añádela a la sopa. Añade el caldo de verduras y deja cocer todo durante 25'.
- ▶ Deshaz el queso en un bol y añade la nata. Pon el recipiente al baño María, unos 10', y remueve bien. Mientras tanto, tostar las semillas de calabaza.
- ▶ Licua la sopa. Salpimienta. Sirve la sopa en cuencos. Vierte la crema de queso y decora con las semillas tostadas.

# Hamburguesas vegetales

**VALOR NUTRICIONAL POR PERSONA**  
333 kcal  
proteínas 17%  
lípidos 45%  
carbohidratos 38%



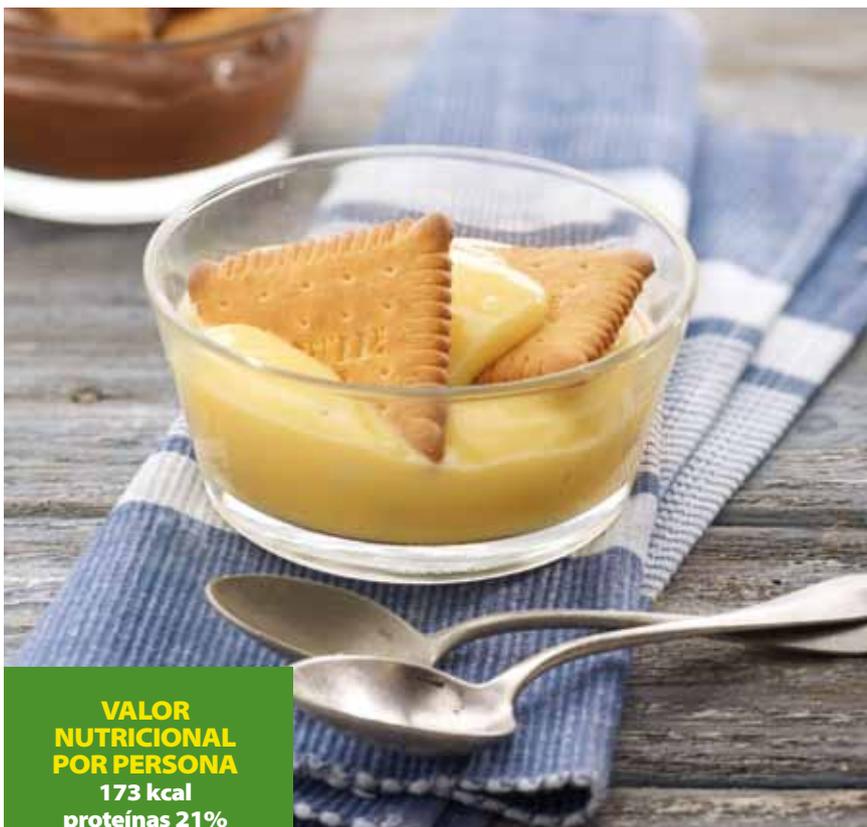
## ¿QUÉ SE NECESITA?

PARA 4 PERSONAS: ▶ 225 g de patatas ▶ 225 g de apio ▶ 6 cebolletas ▶ 2 cucharadas de jugo de limón ▶ 50 g de pan rallado ▶ 1 huevo ▶ 2 cucharadas de harina ▶ 2 cucharadas de leche evaporada ▶ 75 g de queso parmesano rallado ▶ aceite de oliva ▶ 2 cucharadas de perejil picado ▶ violeta ▶ sal ▶ pimienta

## ASÍ SE HACE

- ▶ Pela y corta el apio a dados pequeños. Ponlo a cocer en agua hirviendo, durante 15 minutos, y cuece después las patatas.
- ▶ Haz un puré con el apio y las patatas. Añade la cebolla picada, el pan rallado, el huevo, la leche evaporada y el zumo de limón. Cuando todo esté bien mezclado, agrega el queso rallado.
- ▶ Divide la masa en porciones, de manera que puedas trabajar dándoles la forma de bolas aplastadas (como las hamburguesas).
- ▶ Enharina las bolas y fríelas en una sartén con aceite caliente, unos 5 minutos.
- ▶ Sírvelas acompañadas de cebollinos y ensalada de tomate con albahaca.

# Natillas con galleta



**VALOR NUTRICIONAL POR PERSONA**  
173 kcal  
proteínas 21%  
lípidos 36%  
carbohidratos 43%

## ¿QUÉ SE NECESITA?

PARA 4 PERSONAS: ▶ 3 yemas ▶ 1 huevo ▶ 1/2 l de leche ▶ 1 limón ▶ 1 cucharada de Maizena ▶ 1 ramita de canela ▶ 5 cc de azúcar ▶ 8 galletas

## ASÍ SE HACE

- ▶ Lava y seca muy bien el limón, y corta un trozo de cáscara.
- ▶ Diluye la maizena en 3 o 4 cucharadas de leche y vierte el resto en un cazo.
- ▶ Añade al cazo la cáscara de limón y la canela, y caliéntalo todo hasta que llegue a ebullición. Aparta del fuego para que se temple, retirando el limón y la canela.
- ▶ Bate en un cuenco las yemas y el huevo entero junto con el azúcar, hasta que la mezcla quede blanquecina y espumosa. Añade la maizena diluida y la leche, y cuece unos minutos hasta que espese, removiendo bien con una cuchara de madera.
- ▶ Reparte la crema de las natillas en cuatro cuencos. Puedes servir las calientes o frías, acompañadas de un par de galletas. Si las prefieres frías, cúbre las con un film transparente para evitar que se forme una película en la superficie.





# Suscríbete a la revista

# PESO PERFECTO

SALUD E IMAGEN

Disponible en 7 ediciones + de 400.00 ejemplares

SUSCRÍBETE A LA EDICIÓN QUE DESEES

**4**  
números  
al año por sólo

**7,30€**



Edición española



Italiana



Francesa



Polaca



Portuguesa



Alemana



Checa

## CUPÓN DE SUSCRIPCIÓN A PESO PERFECTO

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

Nombre  Apellidos

Domicilio  N°  Piso  Puerta

Población  Provincia

Código postal  DNI  Teléfono  Firma (imprescindible) 59/13

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

Domiciliación bancaria (imprescindible)

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

Entidad  Oficina  DC  N° Cuenta  Fecha caducidad ..... / ..... / .....

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

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

# La Soja

**TU MEJOR ALIADO NATURAL**



MEDIOS ESPECIALIZADOS, EXPERTOS EN ALIMENTACIÓN, NATURISTAS Y CUALQUIER AFICIONADO A LA COMIDA SALUDABLE PARECEN COINCIDIR EN TORNO A LA SOJA. ASÍ, TODOS ELLOS AFIRMAN QUE ESTA LEGUMBRE NOS PROPORCIONA UNA DIETA PROTEICA SANÍSIMA. PARA SABER QUÉ HAY DE CIERTO, PASAMOS REVISTA A LOS BENEFICIOS DE LOS PRODUCTOS DE SOJA SOBRE NUESTRA DIETA Y NUESTRA SALUD. TEXTO AURORA CAMPBANY FOTOS AGENCIAS

Son múltiples los factores que han coincidido para que hoy, la soja –una legumbre de amplia tradición en la cocina asiática, pero poco habitual en nuestra gastronomía– esté rodeada del aura de alimento saludable.

### LAS RAZONES DE SU ÉXITO.

► La constatación de que nuestra dieta abusa de las proteínas de origen animal ha incrementado el interés por sustituirlas por otras fuentes proteicas, como aconseja la nueva pirámide alimentaria difundida por la OMS.

► El importantísimo aporte proteico de la soja la sitúa como un excelente sustituto para compensar las proteínas animales que dejan de estar presentes en nuestra dieta. El 40% del peso de la soja son proteínas (un 20% corresponde a aceite y el resto son básicamente carbohidratos); sin embargo, la importancia de su carga proteica no se debe tanto a su cantidad como a su calidad. Para hacernos una idea, debemos partir de la base de que un adulto necesita 20 aminoácidos para fabricar proteínas, de los cuales ocho se los debe aportar su dieta. Generalmente, los alimentos más completos, aquellos que nos aportan esos aminoácidos necesarios, suelen ser de origen animal, con la excepción de la soja, que aporta justamente esos ocho aminoácidos que son esenciales para que nuestro organismo pueda sintetizar la proteína necesaria. Sin embargo, para no faltar a la verdad, cabe apuntar que el aporte que hace la soja de uno de estos aminoácidos (la metionina) es bastante escaso, aunque puede compensarse fácilmente incluyendo en la dieta cereales, frutos secos u otras legumbres.

► El convencimiento de que las leches animales comportan muchas veces digestiones difíciles y que, además, no son muy recomendables para los adultos (especialmente por su carga grasa) ha comportado el aumento del consumo de leches sustitutivas, como la leche de soja.

► El aumento del número de personas que se declaran veganas o vegetarianas ha comportado un incremento de la ofer-

ta de alimentos procesados que cuentan con la soja como materia primera: hamburguesas, quesos... hasta el punto de que se llega a hablar de "carne de soja." Y es que una de las ventajas de la proteína de la soja es que prácticamente se mantiene inalterable frente al calor, por lo que en su procesamiento puede resistir temperaturas muy altas sin perder propiedades.

► Las propiedades saludables que se difunden habitualmente respecto al consumo de soja, propiedades que deben entenderse en su justa medida. Es imprescindible recordar que ingerir unos u otros alimentos puede incidir en la salud, pero que ningún nutriente tiene propiedades curativas, aunque es innegable que una

*Según un dicho oriental, "si cultivas soja, tendrás carne, leche, queso, pan y aceite". Tal es su versatilidad*

dieta saludable favorece el buen estado de nuestro organismo.

**GRAN VERSATILIDAD.** Gran parte del éxito de esta leguminosa se debe a su versatilidad. No es casualidad que un dicho oriental afirme que "si cultivas soja, tendrás carne, leche, queso, pan y aceite." Y es que esta legumbre puede consumirse fresca, germinada (los brotes verdes que

### PRECAUCIONES EN SU CULTIVO

► El aumento de la demanda de soja sumado al interés por la agricultura de proximidad ha conllevado que algunos productores opten por su cultivo. Sin embargo, éste no está exento de riesgos; el cultivo de soja resulta sostenible si se practica la rotación estacional, porque ayuda a fijar el nitrógeno del suelo cuando ha sido agotado por la práctica de cultivos intensivos. Sin embargo, su monocultivo puede acarrear desequilibrios ecológicos, desecando el terreno e ir en detrimento de los cultivos tradicionales. ◉

se añaden a la ensalada), en conserva (esos mismos brotes se comercializan en aceite, en una solución salada), las semillas secas (muy similares a las lentejas), pero también procesada en una amplia diversidad de alimentos (aceite de soja, salsa de soja...). Además, la soja tiene multitud de aplicaciones en la industria de elaboración de alimentos procesados; el grano de soja y sus subproductos (harina de soja, lecitina...) se utilizan tanto en la producción de alimentos para las personas como en piensos para el ganado.

Entre sus derivados son especialmente populares el tofu, una especie de requesón que se produce a partir de la leche de soja coagulada con sales o vinagre; la propia leche de soja, que se prepara a partir de la semilla molida cocida en agua caliente y está especialmente indicada para los intolerantes a la lactosa y todos aquellos a los que las leches de origen animal les provocan problemas digestivos; la yuba, nata de leche de soja que se utiliza en la cocina vegetariana; e incluso las hamburguesas de soja, libres de carne y fabricadas básicamente a base de soja, hortalizas y cereales.

Sin menospreciar los éxitos de estos productos, es evidente que el consumo creciente de la soja y sus derivados no viene fomentado por su sabor, bastante

## EL ABUSO DE LAS PROTEÍNAS DE ORIGEN ANIMAL EN NUESTRA DIETA HA INCREMENTADO EL INTERÉS POR LA SOJA

insípido. Entonces, ¿qué explica su auge? Pues su amplio catálogo de beneficios para el organismo, aportaciones que triunfan en un momento en que aumenta día a día el interés por lo que comemos a fin de preservar nuestra salud.

**LA SOJA Y TU SALUD.** Consumir soja y sus derivados ayuda a disminuir la tasa de glucosa en sangre, lo que resulta especialmente beneficioso para personas que padecen diabetes; además, por su capacidad para reducir el colesterol es aconsejable también su inclusión en la dieta cuando se pretende prevenir los trastornos cardiovasculares, fruto a menudo de una alimentación demasiado rica en grasas de origen animal.

Es cierto que casi el 20% de la composición de la soja son grasas, pero en su mayoría son poliinsaturadas, por lo que ayudan a reducir la tasa de colesterol en sangre. También es destacable la presencia de vitamina B, a diferencia de lo que

## CONSUMIR SOJA Y SUS DERIVADOS REDUCE EL COLESTEROL, DISMINUYE EL AZÚCAR EN SANGRE Y PALÍA LOS EFECTOS NEGATIVOS DE LA MENOPAUSIA

ocurre con el resto de vegetales; gracias a ello, la soja cumple con el aporte de esta vitamina en caso de dietas estrictamente vegetarianas. Por otra parte, la fibra que contiene, como sucede con el resto de leguminosas, facilita el tracto intestinal. Es importante, sin embargo, incidir en que en ningún caso el consumo de esta leguminosa tiene resultados curativos, aunque sí puede mitigar el riesgo o bien reducir sus efectos.

La importante presencia de fitoestrógenos (estrógenos de origen vegetal) otorga a la soja su fama de alimento recomendable para paliar los efectos negativos de la menopausia y los periodos menstruales. Ese mismo aporte de estrógenos ayuda a prevenir la osteoporosis, descalcificación

de los huesos que padecen las mujeres coincidiendo con su pérdida de estrógenos durante la menopausia.

Algunos investigadores alertan de que la elevada presencia de fitoestrógenos en la soja puede resultar contraproducente especialmente en menores y embarazadas, que podrían llegar a padecer trastornos hormonales. Posiblemente, para que ello sucediera los porcentajes de consumo deberían ser muy superiores a los que incluye una dieta equilibrada. Asimismo, y aunque algunas investigaciones apuntan que las isoflavonas de la soja podrían incidir negativamente en la producción de espermatozoides, reduciendo la fertilidad, lo cierto es que otros estudios lo desmienten. ■



### LA SOJA EN TU COCINA

► Si quieres disminuir la presencia de alimentos de origen animal en tu dieta, la soja texturizada (la presentación que se utiliza como base para la "carne de soja") es una buena opción. Su preparación es muy sencilla: sólo tienes que comprar un paquete de soja texturizada y sumergir el preparado en agua tibia durante unos 12 minutos, para, a continuación, escurrir la soja

pasándola por un colador y dejarla escurrir.

► Una vez lista la base, puedes añadir hortalizas (pimiento, cebolla...), aderezarla con sal, perejil u otras hierbas aromáticas para aportar sabor y usar la mezcla, como si de carne picada se tratara, para preparar albóndigas, hamburguesas, el relleno de canelones...

► Otra modalidad de consumo de la soja es el grano blanco, que puedes preparar del mismo modo que cualquier otra legumbre (judía blanca, garbanzos...). Recuerda que es aconsejable dejarla 12 horas antes en remojo, y cambiar el agua al menos un par de veces, y que es mejor cocerla a fuego lento durante un mínimo de 3 o 4 horas para conseguir que quede tierna y, en consecuencia, más digerible. ○

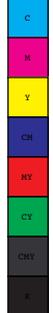
# LOS BENEFICIOS DE LA SOJA A TU ALCANCE



**SOJAKI**  
**FACTOR**  
**81**  
 120 g  
 Con fosfolípidos  
 Com phospholipides  
 Avec phospholipides  
 Con fosfolipi  
 Con fosfolipi

**SOJAKI**  
**LECTINA DE SOJA**  
**SOYA LECITHIN**  
**LECTINA DI SOIA**  
**LECITHINE DE SOJA**  
 500 g

De venta en centros especializados



# REGENÉRATE... ¡DE

## COPIA LOS TRUCOS DE LOS FAMOSOS

DESPUÉS DEL VERANO, TOCA LLENARSE DE ENERGÍA Y REGENERAR LA PIEL Y EL CABELLO AGREDIDOS POR EL SOL. PARA MANTENERLOS EN ÓPTIMAS CONDICIONES, HAZ COMO ESTA LISTAS DE CELEBRIDADES Y AYÚDATE DE LA ALIMENTACIÓN PARA RECUPERARTE POR DENTRO Y FUERA.

TEXTO ROSA GIRONA FOTOS AGENCIAS

Los ingredientes de origen natural que forman parte de una dieta sana y equilibrada tienen un papel esencial en nuestro "plan de belleza". Así, vitaminas, minerales y oligoelementos contribuyen a la hidratación de la piel, la renovación celular y la neutralización de los radicales libres, responsables, entre otros factores, del envejecimiento de nuestra piel.

Muchos se encuentran de forma natural en los alimentos. Sin embargo, nuestro ritmo de vida actual, marcado por las prisas y el estrés, hace que su aporte sea insuficiente en muchos casos. Y es aquí cuando los nutricosméticos acuden al rescate y demuestran su eficacia, ya sea en cápsulas, soluciones líquidas, ampollas o sobres bebibles.

Embellecerse por dentro para que se note por fuera es lo que también hacen muchísimas celebridades. ¡Inspírate en sus trucos y haz como ellos! ■



**KATIE HOLMES.** Además de practicar footing y yoga, exfolia la piel del rostro y el resto del cuerpo una vez a la semana. En su dieta, ha confesado en más de una ocasión que le gusta desayunar una tortita de espinacas, que acompaña con **bol de cereales integrales** con leche desnatada.

- ▶ **Apuesta por:** la vitamina A (retinol).
- ▶ **Presente en:** hígado, espinacas y zanahorias.
- ▶ **Beneficios:** tiene una función normalizadora. Es el antiarrugas más potente que existe. Frena el adelgazamiento de la epidermis y mantiene la piel elástica.
- ▶ **Cómo actúa:** estimula la renovación celular y corrige las arrugas desde el interior. ○



**REDUNAT FIBRA**  
CEREALES INTEGRALES  
CON 35% DE FIBRA

### PIEL +JOVEN

Los radicales libres, causantes del envejecimiento de la piel, se mantienen a raya mediante la ingesta de alimentos **ricos en sustancias antioxidantes** (selenio, vitaminas A, C y E, resveratrol...), como hacen **Madona e Hillary Swank**, grandes fans de los nutricosméticos.

**Apuesta por:** aceites vegetales, nuez y aguacate (vitamina E); limón, fresas y kiwi (vitamina C); zanahoria y verduras de hoja verde (vitamina A); avena y arroz integral (selenio). ○

### HUESOS +FUERTES

Jane Fonda, Meryl Streep o Susan Sarandon se mantienen estupendas año tras año... Para ellas, el **calcio**, una **dieta rica en ácidos grasos esenciales** y **aceite de onagra** es fundamental, a través de la alimentación o en complementos "extra".

▶ **Presente en:** lácteos (queso, yogur), frutos secos, legumbres, yema de huevo, vegetales verdes, mariscos o sardinas.

▶ **Beneficios:** ayudan al crecimiento y fortaleza de los huesos, piel, uñas y cabello. Necesarios durante y a partir de la menopausia. ○



**ONAPLUS**  
CONTIENE ACEITE DE ONAGRA,  
OMEGA 3 Y VITAMINA E

### ANDRÉS VELENCOSO.

A nuestro top-model más internacional le encanta la comida japonesa y reconoce que la consume siempre que puede. Huevos, fruta y yogur también se añaden a su lista de alimentos favoritos.

- ▶ **Apuesta por:** vitamina PP (niacina).
- ▶ **Presente en:** en la levadura, la carne, el pescado, los frutos secos, los cereales (excepto maíz, sorgo y mijo), vísceras, champiñones y legumbres secas.
- ▶ **Beneficios:** tiene función reestructurante. Interviene en el metabolismo cutáneo, regula el proceso de queratinización, mejora el espesor de la piel y controla la glándula sebácea. ○



# DENTRO A FUERA!



**JUDE LAW.** El actor y otros compañeros de profesión, como **Mathew McConaughey**, comparten pasión por el deporte –salen a correr casi a diario–. Su alimentación les ayuda a mantener la piel y el cuerpo hidratado en todo momento.

▶ **Apuesta por:** una dieta rica en líquidos y **fibra** para asegurar hidratación correcta y favorecer el buen **tránsito intestinal**.

▶ **Toma:** agua y todo tipo de líquidos, frutas y verduras, pescado y frutos secos.

▶ **Beneficios:** mejora la capacidad de retención hídrica de la piel, asegurando su suavidad y flexibilidad. ○



GALLETAS BAMBOU

GALLETAS CON ALTO CONTENIDO EN FIBRA 22%

## ¡FUERA GRASAS!

¿Tendencia a engordar? **Adele, Lady Gaga, Alec Baldwin, Britney Spears, Val Kilmer o Steven Segal** saben bien lo que son las variaciones de peso. Todos se ayudan de una dieta quemagrasas y de complementos.

▶ **Apuesta por:** alimentos **con acción quemagrasas** (pescado, marisco, ajo, cebolla, setas, rábanos y, especialmente, algas marinas) y todos aquellos que **aceleran el metabolismo y evitan la retención de líquidos** (alcachofa, rábano negro, apio, arándanos, berenjena, brócoli, cebolla, champiñones, coliflor, perejil, lechuga, limón, zanahoria, tomate, puerro, naranja o melón, té verde). ○



LEVANAT

ELABORADO A BASE DE ALCACHOFA, RÁBANO NEGRO Y MANZANILLA

LOS NUTRICOSMÉTICOS ACUDEN AL RESCATE Y DEMUESTRAN SU EFICACIA, YA SEA EN CÁPSULAS, SOLUCIONES LÍQUIDAS, AMPOLLAS O SOBRES BEBIBLES

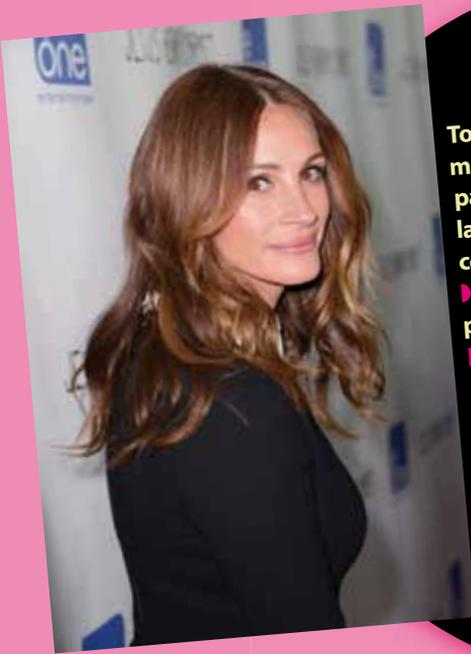
## PIEL DE SEDA

Famosas como **Mila Kunis, Kate Moss, Cameron Díaz o Keira Knightley** tienen que convivir con brotes de acné. El uso de cosmética adecuada y una **dieta rica en zinc** ayuda a regular el exceso de grasa de su piel.

▶ **Presente en:** ostras, carnes rojas, carne de cerdo y cordero, aves de corral, pescados y mariscos. También, en las habas, nueces y levadura.

▶ **Beneficios:** favorece el equilibrio de las glándulas sebáceas, proporciona elasticidad a la piel y combate la pérdida de cabello. ○





**BELLEZA EN...  
¡LA NEVERA!**

Todas las celebrities recurren a la cosmética para mantenerse jóvenes y guapas, pero también reconocen haber abierto la nevera en busca de alimentos con los que confeccionar remedios caseros para su piel.

- ▶ **Julia Roberts** se aplica aceite de oliva para cuidar sus uñas.
- ▶ **Cindy Crawford** mezcla agua y leche atomizada sobre su piel.
- ▶ **Eva Longoria** usa una mascarilla a base de granos de café machacados, aceite de oliva y zumo de limón.
- ▶ **Claudia Schiffer** prefiere recurrir a la cerveza una vez por semana en el último aclarado para lograr un cabello más brillante. ○

**ANGELINA JOLIE.** En su dieta incorpora carne o pescado pero siempre al vapor, así como mucho **té verde**. Su truco de belleza: para su piel, opta por **tratamientos a base de caviar** para eliminar toxinas y desvminuir los signos de la edad.

- ▶ **Apuesta por:** la vitamina B5 (pantenol).
- ▶ **Presente en:** salvado de trigo, hígado, champiñones, pescado, pollo, naranjas, patatas, brócoli, plátanos.
- ▶ **Beneficios:** tiene una función reparadora y es un elemento hidratante de larga duración con efectos antiinflamatorios. Ayuda a reparar el tejido cutáneo y estimula el crecimiento del pelo. ○

**EL TÉ VERDE**

**AYUDA A ELIMINAR TOXINAS Y ES ANTIOXIDANTE**



**SHAKIRA.** Su alimentación le asegura **la fibra y energía** que necesita para poder recuperar el gasto físico que derrocha en sus conciertos. Es una dieta equilibrada y repartida en 5 comidas, en la que no falta un zumo de naranja por la mañana y fruta fresca como segundo desayuno.

- ▶ **Apuesta por:** vitamina C.
- ▶ **Presente en:** las frutas (fresas, cítricos, kiwi, melón, piña, etc.) y las verduras y hortalizas, especialmente frescas, ya que la cocción destruye gran parte de las vitaminas.
- ▶ **Beneficios:** estimula la formación de colágeno y activa el metabolismo celular. Posee en gran poder equilibrante, por lo que ayuda a reducir las zonas oscuras de la piel facilitando que el tono quede más igualado. Aporta luminosidad. Juega un papel importante en el proceso de cicatrización. ○



**Cosmética vitaminada y con caviar**

Las vitaminas ayudan a mantener la piel y el cabello en óptimas condiciones, por eso la cosmética más actual las incluye en su formulación. Hay que tener en cuenta que la piel es la última en aprovechar el aporte vitamínico y la primera en sufrir las consecuencias de una carencia. Su utilización por vía transcutánea está plenamente justificada, ya que así la piel puede disponer de ellas de forma inmediata.

▶ **Crema Antiarrugas-Antioxidante, con algas y vitaminas, de Algologie.** Hidrata, nutre y protege la epidermis

de los radicales libres. Combate el envejecimiento cutáneo, aporta flexibilidad y suavidad a la piel. Ayuda a prevenir la aparición de arrugas ocasionadas por el paso del tiempo, aumenta la tersura y la elasticidad de la piel.

▶ **Crema Perla de Caviar, de Algologie.** Antiarrugas hidronutritiva. El extracto de caviar es rico en proteínas, minerales, vitaminas A, E, F, B, B1, B2, B6 y B12 y fosfolípidos que favorecen la regeneración tisular y actúan sobre las arrugas. ○



# EFFECTIVE 24 HEURES - ALGOLOGIE

**ACCIÓN  
24 HORAS**

*Ideal para pieles que necesitan nutrición e hidratación. Crema anti-edad e hidrotectora que se aplica tanto de día como de noche.*



## Algologie®

INTERNATIONAL

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

# NUEVOS AIRES

DOS INVERSIONES SEGURAS PARA RENOVAR TU ARMARIO DE CARA AL OTOÑO: PRENDAS EN EL TONO MÁS DE MODA, EL AZUL COBALTO, Y PROPUESTAS QUE JUEGAN CON BLOQUES DE COLOR Y EL GRAFISMO EN BLANCO Y NEGRO. FOTOS AGENCIAS/ARCHIVO



Chaqueta  
C&A  
(34,90 €)



Bolso  
TOSCANNIA  
(238 €)



Pulsera  
EL TALLER  
(19 €)



Americana  
BENIZE  
(79,99 €)



Vestido  
LAURA BERNAL  
(118 €)

Maxifalda  
H&M  
(cpv)



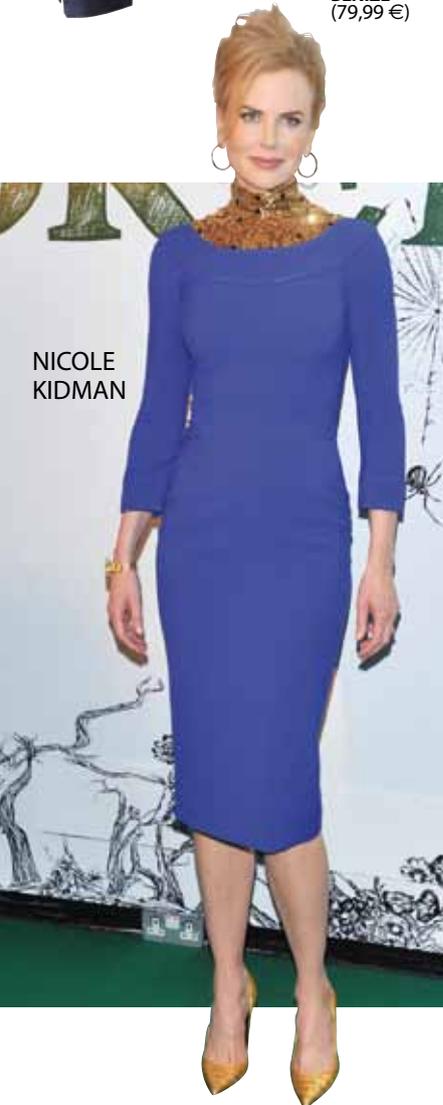
Zapatos  
LOREAK  
MENDIAN  
(114,90 €)



Vestido  
LOREAK  
MENDIAN  
(109,90 €)

**OTOÑO EN AZUL.** Combinados con negros o nudes, todas las gamas de azul que van del cobalto hasta el marino, pasando por el azul petróleo, son una de las tendencias estrella de la nueva temporada. Para sus looks, lo han elegido Dita Von Teese, combinado con negro, y la australiana Nicole Kidman, en su caso con toques dorados. Es un tono que desprende una elegancia natural y que cuenta con la ventaja añadida de ser una buena elección tanto para rubias como para morenas, de cualquier edad. ◯

INSPIRACIÓN  
COBALTO



Cartera  
**ZILIAN**  
(49,90 €)



Baguette  
**TOSCANNIA**  
(172 €)

**GRAFISMOS EN BLANCO Y NEGRO.** Rayas, topos, lunares, bandas asimétricas, pieles animales, pequeños símbolos... La tendencia más de moda es combinarlos siempre en blanco y negro. Así lo han hecho Alejandra Rojas o la actriz británica Emily Atack, ambas siguiendo esta tendencia. ¿El plus? Elige tus accesorios, como zapatos o carteras de mano, en alguna tonalidad de rojo, granate o naranja: lograrás una atractiva nota de contraste mucho más actual. ○



ALEJANDRA  
ROJAS

Leggins  
**C&A**  
(9,90 €)



Vestido  
**LAURA BERNAL**  
(223 €)



Vestido  
**H&M**  
(14,95 €)

Americana  
**VENCA**  
(39,99 €)

## GRAFISMOS BICOLOR



EMILY  
ATAK



Camiseta  
**VENCA**  
(19,90 €)



Salón rojo  
**INSIDE**  
(19,99 €)



Slippers  
**FUN&BASICS**  
(69 €)



# MODA PARA ELLOS

Camisa  
PEPE JEANS  
(80 €)



## 'EASY WEAR'

**EL ESPORT MÁS ATEMPORAL.** Entramos en la estación en la que reinan las texturas suaves y las líneas confortables. Este *easy wear* se verá a la última si combinas unos buenos vaqueros con unas deportivas neutras y prendas superiores en beige, ya sean jerseys de pico, parkas, sudaderas... ¿La camisa? Elígela vaquera o en discretos cuadros azul y beige. Así lo hace el siempre estiloso top-model Andrés Velencoso. ○

Jeans  
LEVI'S  
(101 €)



ANDRÉS  
VELENCOSO



Deportivas  
POLLINI  
(cpv)



Chaqueta  
PEDRO DEL HIERRO  
(199 €)



## NUEVO GENTLEMAN

### ESTILO 'COLLEGE' RENOVADO.

Renueva el típico look de americana y pantalón como hace el *gentleman* Jeremy Irons, un veterano actor siempre rompedor y a la última en tendencias de moda. El secreto es apostar por pantalones pitillo en rojo o burdeos, que puedes llevar dentro de unos botines. Escoge camisa en azul claro y americana en azul petróleo o gris marengo. ○

Americana  
DESIGUAL  
(149 €)



Camisa  
CLOSED  
(109 €)



Pitillo  
ZARA  
(25,95 €)



Fular  
CORTEFIEL  
(14,99 €)



Botas  
LEVI'S  
(129 €)



JEREMY  
IRONS



CINE

**LO NUEVO DE ROBERT REDFORD.** *Pacto de silencio* es la novena película de Robert Redford, arropado por Julie Christie, Susan Sarandon, Stanley Tucci, Terence Howard, Richard Jenkins, Chris Cooper o Nick Nolte, entre otros. Narra la vida de Jim Grant (Robert Redford), un abogado especializado en derechos civiles y padre soltero que vive con su hija en la tranquila Albany (Nueva York). Su vida da un giro radical cuando un joven periodista (Shia LaBeouf) desvela su verdadera identidad como un antiguo radical antibelicista de los 70 y su condición de fugitivo buscado por asesinato. *Pacto de silencio.* **Estreno: noviembre de 2013.**



LIBRO

**LECCIONES DE AMOR.** Este libro está especialmente indicado para todas aquellas mujeres que no conciben una vida vivida bajo las reglas exclusivamente masculinas. Ayuda a cuestionarse muchos aspectos de la sociedad actual que marcan las redes del poder económico, empresarial, social y cultural, y que inciden también hoy en el estilo de vida afectivo y sentimental de muchas mujeres en el mundo. En él, Margarita Basi decide plasmar su experiencia personal y crecimiento vital. *Los hombres que sí amaban a sus mujeres.* Ed. **Círculo Rojo (15 €).**



ARTE

**ANTONI TÀPIES, EN BILBAO.** El Museo Guggenheim programa a partir del 4 de octubre la exposición *Antoni Tàpies. Del objeto a la escultura.* Supone la primera revisión completa y en profundidad de las esculturas y objetos de este artista, que abarca la totalidad de su producción a lo largo de casi cinco décadas, desde los años sesenta hasta la actualidad. Son obras realizadas con una gran variedad de materiales y técnicas que exploran su continuidad temática y conceptual. *Antoni Tàpies. Del objeto a la escultura.* **Museo Guggenheim de Bilbao.** Hasta el 19 de enero de 2014.



© FUNDACIÓ ANTONI TÀPIES, BARCELONA / VEGAP, BILBAO, 2013



EXPOSICIÓN

**EL MÁGICO MUNDO DE MÉLIÈS.** CaixaForum Madrid acoge una fascinante exposición que retrata toda la magia del cine a través de la obra y la vida singular de George Méliès, todo un pionero de la gran pantalla e inventor de los efectos especiales en el cine. Imprescindible para visitar en familia. **Caixa Forum Madrid.** Hasta el 8 de diciembre.



MÚSICA

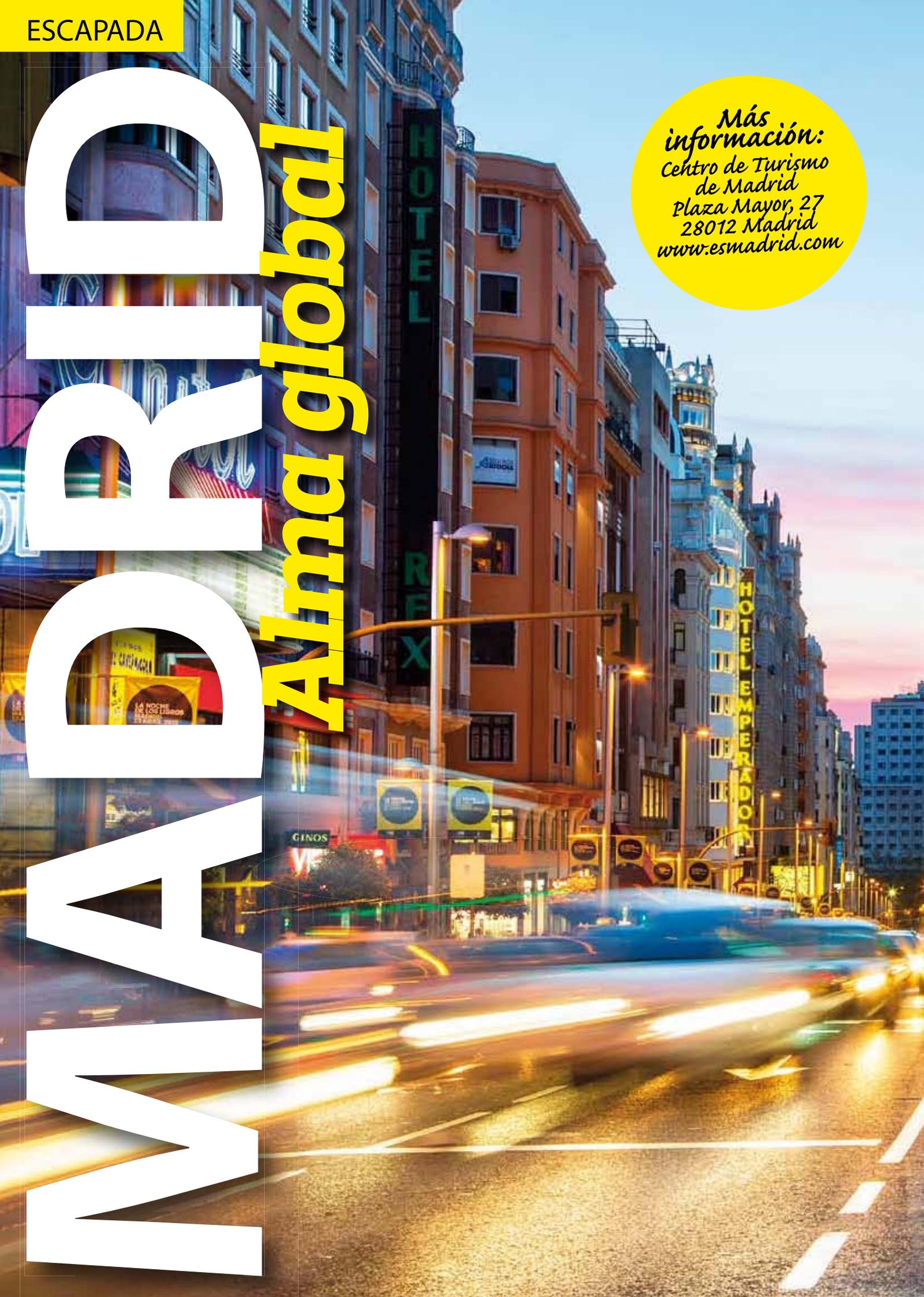
**FESTIVAL DE JAZZ DE BARCELONA.** Este festival barcelonés, que este año celebra su edición número 45, es una cita ineludible para los amantes de diferentes bandas y estilos dentro del jazz. En el cartel, Chucho Valdés (en la imagen) y sus Afro-Cuban Messengers (Palau de la Música, 30 de octubre), o una velada homenaje a George Gershwin (23 de noviembre). **Del 19 de octubre al 1 de diciembre. Barcelona.**

ESCAPADA

# MADRID

Alma global

Más información:  
Centro de Turismo de Madrid  
Plaza Mayor, 27  
28012 Madrid  
[www.esmadrid.com](http://www.esmadrid.com)





EL CARÁCTER CASTELLANO, ABIERTO Y TÍPICO SE PALPA EN EL COSMOPOLITISMO DE UNA CIUDAD QUE SABE DE VIVIR BIEN Y QUE OFRECE CULTURA Y DIVERSIÓN A PARTES IGUALES.

TEXTO I.C. GÓMEZ FOTOS ARCHIVO/AGENCIAS

La urbe más grande de España en extensión y población –unos siete millones de habitantes, área metropolitana incluida–, y también su capital, es acogedora por naturaleza. Siempre ha dado la bienvenida y ha crecido culturalmente con la emigración de personas de todo el país, y desde hace años también respira costumbres de todo el mundo. Madrid es un destino cosmopolita y, sin embargo, su gran magnetismo reside en un espíritu común: no pierde ese talante castizo que la distingue, tan identificado con su título de “Villa y Corte”.

Hay un Madrid que siempre está a la última en cuanto a restaurantes, locales de ocio y *shopping*, y el Madrid de la vida en la calle, de las casas de azulejos y las corralas, de las tiendas de toda la vida con sus carteles socarrones. Los madrileños del barrio y los nuevos vecinos que se sienten lugareños en poco tiempo.

El día en museos y entre monumentos reales y señoriales, y una noche que es conocida entre las más vitales del mundo, desde sus terrazas en áticos de hoteles, sus tabernas y bares de tapeo y vinos, a su oferta de fiesta.

#### **UNA CIUDAD QUE NO DUERME.**

Desde una visita temprana –el domingo– al equivalente de mercado de pulgas, El Rastro, en la Ribera de Curtidores y las calles de la zona, a unas copas de madrugada en los barrios de Chueca o Malasaña, Madrid es un fervor continuo. Aquí, la visita turística se hace sin prisas y con una obligada vertiente gastronómica, por eso lo mejor es caminar sus barrios a conciencia y parar para probar

**ES UN DESTINO  
COSMOPOLITA Y,  
SIN EMBARGO, SU GRAN  
MAGNETISMO RESIDE  
EN UN ESPÍRITU COMÚN:  
SU TALANTE CASTIZO**

alguna ración, algún dulce o una copita de vino. Sin embargo, si sólo disponemos de algunos días, no nos debemos perder ciertos lugares emblemáticos.

Así, desde la plaza de Oriente, caminamos por el Madrid de los Austrias, hasta el Palacio Real, junto a los impresionantes Jardines de Sabatini y la curiosa y moderna catedral de la Almudena. El Palacio se puede visitar, y merece la pena por su innegable valor artístico en cuanto a arquitectura y piezas pictóricas, escultóricas y de mobiliario. Después, si subimos por la calle Mayor, cambiamos la majestuosidad por preciosas casas nobles, hasta la plaza de la Villa y el Mercado de San Miguel y, en especial, la maravillosa plaza Mayor. Es una zona perfecta para el tapeo –otra esencial

## PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD

► Los alrededores de la capital cuentan con tres lugares que están incluidos en la lista de la Unesco de Patrimonio de la Humanidad, y que se pueden visitar fácilmente en excursiones desde Madrid. Alcalá de Henares, el Monasterio y Real Sitio de San Lorenzo de El Escorial y el Paisaje Natural de Aranjuez son importantísimos por su riqueza arquitectónica e histórica. Sus palacios, universidades, sus cascos antiguos son tesoros, igual que otra posible excursión a la sierra de Guadarrama, que además se estrena como nuevo Parque Nacional. ○



Plaza Mayor.



Fuente de Cibeles.



Monasterio de El Escorial.



es el barrio de La Latina, por si queremos dedicar una jornada a degustar platillos– y, también si apetece, para desayunar en una de las churrerías de sus calles adyacentes, como la Chocolatería San Ginés o la conocida como Plaza Mayor.

Si continuamos el paseo, llegamos a otro enclave imprescindible: la Puerta del Sol, el kilómetro cero de todas las carreteras radiales españolas, y el lugar más popular para recibir cada nuevo año, con las campanadas de su reloj. Estamos en pleno centro, y antes de alcanzar la Gran Vía, es recomendable desviarnos hasta la sede de las Cortes, el Congreso de los Diputados, para hacernos la foto de rigor con los dos leones que presiden su entrada.

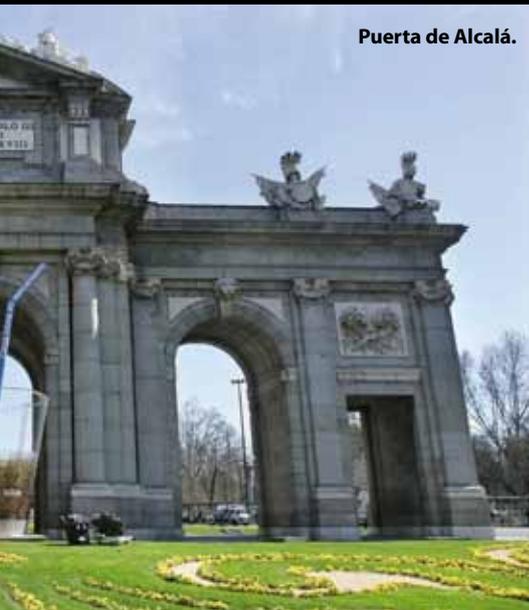
## NO TE PIERDAS...

► Madrid es un centro neurálgico de ocio; muchos espectáculos internacionales pasan por la ciudad y es un constante bullir de estrenos teatrales, conciertos, ferias y exposiciones. Este otoño, puedes disfrutar del festival Dcode, donde se citan grupos como Franz Ferdinand o Amaral, entre muchos otros; de Pablo Alborán, Eros Ramazzotti, el pianista Lang Lang, Bruno Mars o del crooner Jamie Cullum; de musicales como *El Rey León* (Teatro Lope de Vega), *Marta tiene un marcapasos* (Compac Gran Vía) o *40. El Musical* (Rialto) y de los espectácu-

los de Los Luthiers y Mayumana. El Matadero acoge a finales de septiembre la feria de las ferias de arte, SUMMA, que incluye MadridFoto, y en el Museo Reina Sofía se puede ver la colección Patricia Phelps de Cisneros, una de las más importantes de Latinoamérica y la célebre exposición en torno a Dalí. Mientras, el Thyssen-Bornemisza ofrece muestras sobre Camille Pissarro y el Surrealismo, y El Prado una perspectiva de pintura de gabinete y boceto desde Fra Angelico a Fortuny, para seguir con retratos de Velázquez. ○



Mercado de San Miguel.



Puerta de Alcalá.

De vuelta hacia la centenario y transita la Gran Vía, podemos dedicarnos al shopping, antes de asistir a un espectáculo teatral, que bien puede ser uno de los exitosos musicales. Tanto en las calles Preciados y Montera, o en la zona Triball y en Malasaña (en especial la calle Fuencarral, con su Mercado multitienda) y Chueca encontramos desde lo más usual a lo más underground y alternativo. Por su parte, el lugar para ir a comprar lujo está en el área de las calles Serrano y Goya, en el acomodado barrio de Salamanca.

Nos queda una cena del estilo que gustemos, internacional o local, y acudir a cualquier rincón de Malasaña, Chueca o hasta el Barrio de las Letras, con sus cer-

vecerías y pubs en la plaza de Santa Ana, la calle Huertas o Atocha.

**REMANSOS DE PAZ.** Otra forma de sentir Madrid pasa por vivir su patrimonio artístico y natural. Ésta es la ciudad de El Triángulo del Arte, conformado por tres de los museos más famosos a nivel mundial: El Prado, el Thyssen-Bornemisza y el Museo de Arte Contemporáneo Reina Sofía. Estas pinacotecas incluyen obras maestras de Velázquez, Goya, El Greco, Tiziano y un larguísimo etcétera, junto a piezas de escultura y artes decorativas (en El Prado); de Dalí, Picasso, Miró, Chillida, Bacon... (en el Reina Sofía); o Bernini, Caravaggio, Van Gogh o Hopper en la inmensa panorámica histórica de la colección privada de Thyssen. Y, por si esto fuera poco, en la ciudad resultan sorprendentes el Museo de la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando; el Arqueológico Nacional; el de Artes Decorativas; el de Sorolla; el Cerralbo... Necesitaríamos repetidas visitas para ver tal acumulación de piezas maestras.

Ante tal vivencia artística, resulta preciso un descanso, y en esto Madrid tiene otra baza: sus parques. Aunque estaremos igualmente rodeados de monumentos, empezando por la plaza de Cibeles con la fuente más famosa de Madrid y la Puerta de Alcalá, ambos de camino hacia el popular Parque del Retiro, nos sirven para desconectar del ritmo de la ciudad. No podemos obviar la Casa de Campo, donde está el parque de atracciones, el zoo y el teleférico que conecta con otro parque, el del Oeste.

Y si queremos dejar Madrid quedándonos con una panorámica de su skyline, un buen sitio es el Templo egipcio de



## TAPAS Y CUCHARA

► La gastronomía tradicional de Madrid se remite a las recetas y formas culinarias de los tiempos de la Corte de Felipe II. Son cociones elaboradas y ricas en materia prima de marcado sabor, como el cocido madrileño, los callos, la sopa de ajo, el rabo de toro, la pepitoria de gallina, la casquería y el besugo. A estos platos de cuchara se une una impresionante selección de tapas, con un especial acento en las frituras con aceite de oliva. No podemos marcharnos sin degustar raciones o tapas de huevos rotos, tortilla de patatas, bravas, chopitos o el mejor bocadillo de calamares que uno pueda comer en toda España. De hecho, una de las actividades obligatorias de una escapada a Madrid es una ruta de tapas y vinos (con denominación de origen), anticipada por un desayuno con churros o porras, y copada por algún postre como las torrijas, los barquillos o los huesos de santo. El barrio de Triball (Triángulo de la Ballesta, entre las calles Corredera Baja de San Pablo, Desengaño y Valverde, cerca de la Gran Vía) es uno de los recorridos recomendables para una visita gastronómica. ○

Debod, en la inmensa plaza de España. Allí se ubican la Biblioteca Nacional y el monumento a Miguel de Cervantes, además de ser el punto de partida del paseo de la Castellana, copado por las Cuatro Torres, los rascacielos más altos de España, que nos harán dirigir la vista al cielo madrileño. ■

## MÁS DE 2.000 CENTROS NATURHOUSE EN EL MUNDO... Y MÁS DE 80 EN LA COMUNIDAD DE MADRID

► Puedes consultar y encontrar cuál es tu centro Naturhouse más próximo en nuestra lista de centros: pág. 78 a 81 de esta revista. ○





# Actividades que estimulan tu cerebro y tu ánimo

ROMPER LA RUTINA, INTRODUCIR ELEMENTOS DE CAMBIO Y SORPRESA, DESAFIAR TUS LÍMITES CON NUEVOS RETOS... PONER EN MARCHA ESTOS Y OTROS PLANES TE AYUDARÁ A POTENCIAR Y ELEVAR TU SALUD EMOCIONAL.

TEXTO I. C. GÓMEZ ILUSTRACIÓN AGENCIAS

Comenzamos curso y toca hacerlo con la mirada al frente. Además, la ciencia está de nuestro lado: los descubrimientos señalan que el cerebro nunca deja de adaptarse y revitalizarse, que su neuroplasticidad es continua siempre que ejercitemos la mente. Así y al igual que el ejercicio físico influye en nuestra potencia y flexibilidad, existen

actividades que estimulan la reacción cerebral positiva y el ánimo.

En el centro del ejercicio mental está el cambio. Si vivimos según patrones fijos y predecibles, hacemos lo mismo o reflexionamos poco, el cerebro no recibe ninguna orden que le obligue a buscar formas de adaptación, y se apaga. La mente, el cerebro, necesita que le proponamos retos,

que le sumemos habilidades y la capacidad de controlar varias cosas a la vez.

**ENTRENAR EL CEREBRO.** El secreto de una vida y de los pensamientos felices, y por ende, de las emociones satisfactorias, reside en mantenernos ocupados. No preocupados por la agenda o los inconvenientes, sino pendientes de ocupaciones estimulantes para el cuerpo y el intelecto. En nuestra agenda para gratificar al cerebro caben todas aquellas actividades que nos ayudan a desarrollar aptitudes y talentos. Sobre todo, apunta aquellas que exijan un mínimo esfuerzo para ampliar nuestra competencia en muchos ámbitos.

Nuestro tiempo libre puede convertirse en un contenedor ideal para actividades de calidad, que nos reporten emociones positivas y nos muevan. Desde la esencial reunión con amigos, a una comida deliciosa, un paseo o salir de excursión.

Los estudios psicológicos enumeran también una serie de iniciativas que, lejos de ser excepcionales, tienen que ver con rutinas diarias. Por ejemplo:

- ▶ Disfrutar de la familia y de los hijos.
- ▶ Hacer deporte.
- ▶ Tener relaciones sexuales.
- ▶ Escuchar música, leer.
- ▶ Meditar, rezar.
- ▶ Hablar con amigos.
- ▶ Darnos un baño o un masaje.
- ▶ Comer o tomar un snack como capricho, o dulce.
- ▶ Conducir.
- ▶ Pasar tiempo con las mascotas.

Vemos que no necesariamente tenemos que elegir planes o cursos fuera de lo corriente para sentirnos mejor, sino que lo importante es no aislarnos y, dentro de mantenernos activos, variar la manera de vivir las rutinas. Es necesario que introduzcamos elementos distintos en todo lo que hacemos. Que el sexo sea creativo, que busquemos nuevos lugares y experiencias para quedar con los amigos, que paseemos al perro por zonas distintas, que investiguemos en más géneros o grupos musicales, que aprendamos a cocinar un mismo alimento de muchas maneras o en diferentes recetas. Que nos inventemos fórmulas de fantasía para educar a nuestros hijos... Los que ejercitan regularmente la memoria, la voluntad y la reflexión conservan la energía y el buen ánimo.

Por supuesto, en días en los que la vuelta

a la rutina no parece lo más atractivo, quizá nos hace una especial ilusión plantearnos otros objetivos, cursillos o ideas de ocio o aprendizaje que nos conecten con gente nueva y nos despierten las ganas de superarnos y de conocer otras disciplinas y diversiones. Aquí estarían:

- ▶ Aprender un idioma; cuanto más diferente del nuestro, mayor será la curiosidad y el trabajo intelectual.
- ▶ Los juegos de memoria. Los *braintrainers* o entrenadores de la mente consisten en preguntas, asociaciones de figuras, sucesiones numéricas y son muy útiles para evolucionar y mejorar la agilidad mental.
- ▶ Hacer jeroglíficos o pasatiempos, y subir el nivel de dificultad.
- ▶ Las clases de cocina, cuando se trata también de cocinar para otros y poner a prueba todos los sentidos. O un curso de cata de vino, aceite, ginebra...
- ▶ Aprender algo nuevo cada día: una palabra, una noticia, un detalle biográfico de una persona célebre, un hecho o efeméride históricos, operaciones aritméticas...
- ▶ Aprender a escribir o a narrar relatos, o cualquier actividad que propicie la fantasía o que dispare nuestra imaginación.
- ▶ Las clases de baile o los festivales de danza. Un baile exótico también conlleva introducirnos en nuevas costumbres y comportamientos de otras culturas.

**MANTENERSE ACTIVO.** En esta última actividad, por ejemplo, ya involucramos al cuerpo, algo fundamental, ya que todo movimiento proviene de una orden planificada por los impulsos mentales. El deporte y el baile favorecen la coordinación, la potencia, la flexibilidad... En este sentido, el ejercicio físico aumentará la producción de

## ALIMENTA TU CEREBRO

▶ La apatía, la tristeza o los cambios de humor acusados responden a carencias de ciertas sustancias con un papel determinante sobre la química que mueve al cerebro. La depresión, la pesadez mental y el bajo tono vital están relacionados con el déficit de vitaminas del grupo B –B1, B3, B6, B12 y B9 (ácido fólico)–. Y minerales como el zinc o el selenio estimulan el ánimo. Por eso, debemos incluir en nuestra dieta alimentos como el yogur, los dátiles, los piñones, almendras y semillas de calabaza, girasol y lino, los plátanos, los huevos, o el chocolate y el café en cantidades moderadas. ○

endorfinas, hormonas segregadas en el cerebro, que nos animan, tranquilizan y favorecen el descanso. Ya sea la natación, las disciplinas aeróbicas o con actividad cardiovascular (correr, caminar, ir en bici, saltar), los deportes de equipo o el yoga tienen efectos probados contra el desánimo y el cansancio.

El simple hecho de hablar, de reírnos o desahogarnos, de conocer al otro, de aprender a relacionarnos con el mundo, marca nuestras actitudes y conductas que, una vez más, son fruto de nuestra percepción y trabajo mental. En esta línea, no hay actividad más estimulante que dedicarle un tiempo a las personas que lo necesitan, regalarles nuestras habilidades. La solidaridad, en este sentido, nos entrena y capacita para sentirnos siempre más vivos. ■

## TEST: ¿TIENES AGILIDAD MENTAL?

El 20% de la energía de la que dispone el cuerpo la consume el cerebro. Por eso hay que dosificarla con relajación y descanso, pero también ejercitar los reflejos mentales. Hazte con un cronómetro e intenta responder a estas cuestiones en menos de 10 segundos (tienes 1 minuto para completar el test y puedes repetirlo varias veces para mejorar tu rapidez y gestión de la información):

**1** ¿Qué sigue esta serie: 2, 1-2, 4-2, 7...?

- a) No lo sé.
- b) 3.
- c) 2, 10.

**2** Hay varios meses que cuentan con 31 días. ¿Cuántos tienen 28 en total?

- a) Cuatro.
- b) Uno.
- c) Ninguno si el año es bisiesto.

**3** ¿Qué completa la serie: azul-amarillo-rojo-amarillo-verde-amarillo-naranja?

- a) Azul.
- b) Rojo.
- c) Amarillo.

**4** Suma 20 a 1.000. Resta 25. Suma otros 1.500. Suma 5. ¿Cuál es el resultado?

- a) 2.500.
- b) 1.045.
- c) No lo sé.

**5** ¿Cómo se usa el microondas?

- a) Programándolo.
- b) Introduciendo el alimento y pulsando 'calentar'.
- c) Cualquiera.

**6** ¿Qué letra falta: cerr-do, c-p-z, v-c-?

- a) O.
- b) No lo sé.
- c) A.

### PUNTUACIÓN

Respuestas: 1-C, 2-B, 3-C, 4-A, 5-B y 6-C. Si has dudado más de 30 segundos en alguna, practica más a menudo con números, letras y tests de preguntas para reflexionar.

## Nueva Leche Pascual Calcio



El Grupo Leche Pascual renueva uno de sus clásicos: la Leche Pascual Calcio. A un diseño más actual une una fórmula enriquecida con nutrientes esenciales que la convierte en la única leche calcio con vitamina K, vitamina D, fósforo y ácido fólico. Está disponible en tres variedades: entera, desnatada y semi-desnatada.

## EQUILIBRIO DURANTE EL DÍA, RELAX DE NOCHE

Equilum relax cápsulas de día y de noche es un complemento alimenticio formulado con la combinación ideal de magnesio y vitamina B6, que incluye para la fórmula de noche la melisa (*Melissa officinalis* L.). El magnesio, en sinergia con la vitamina B6, promueve el equilibrio neuronal y regula el estado de ánimo. En la fórmula de noche, esta especial combinación se refuerza al añadir melisa, planta de efecto sedante que nos ayudará a descansar mejor y tener un sueño reparador. Así que, en la lucha contra el estrés, estos ingredientes son una combinación perfecta. **De venta en centros especializados.**



## REDUCE LA GRASA 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 las horas de sueño y reposo. Indicado tanto para hombres como para mujeres, Slimbel solo 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)**

Indicado para hombres y mujeres



## LA SOJA: UN ALIMENTO MUY SALUDABLE



Sojaki es un complemento alimenticio de toma diaria compuesto a base de lecitina de soja.

La lecitina de soja es muy apropiada para regímenes de adelgazamiento, ya que ayuda a movilizar los depósitos de grasa, además de disminuir el colesterol sanguíneo, facilitar la circulación y mejorar el rendimiento intelectual y la memoria. Además, es rica en vitamina E, vitamina con una gran acción antioxidante que favorece la renovación de tejidos y la regeneración celular para mantener un buen estado de la piel. Por todo ello, la lecitina de soja es uno de los principios activos más demandados para cuidarnos por dentro y por fuera.

**De venta en centros especializados.**

## El complemento ideal para mantenerse

Redunat Kalory es un excelente complemento alimenticio que nos sorprende con su novedosa formulación. El mango africano, el glucomanano y el té verde te ayudan a estimular el organismo quemando calorías y regulan el tránsito intestinal; y tienen acción antioxidante. Toma un sobre al día de Redunat Kalory. **De venta exclusiva en centros Naturhouse. [www.naturhouse.com](http://www.naturhouse.com)**



## MIMA TU CORAZÓN



Arteki 60 plus cápsulas es un complemento alimenticio con una exclusiva combinación a base de aceite de pescado, fitoesteroles, aceite de ajo silvestre, lecitina de soja y vitamina E.

El aceite de pescado es rico en ácidos grasos poliinsaturados, entre los que destaca-

mos el omega 3, con cualidades cardioprotectoras sobradamente conocidas. Los fitoesteroles, por su parte, son compuestos naturales de origen vegetal que ayudan a estabilizar los niveles de colesterol en sangre. Este efecto sobre los niveles de colesterol se ve favorecido por el contenido en aceite de ajo silvestre y la lecitina de soja. El contenido en vitamina E ayuda a estabilizar la fórmula. Por las múltiples propiedades y efectos beneficiosos sobre el corazón, esta combinación de principios activos está recomendada para reforzar nuestro sistema cardiovascular. **De venta en centros especializados.**

## DI ADIÓS AL ESTRÉS

Pertres viales y Pertres cápsulas son dos complementos alimenticios formulados a base de extractos de azahar, tila, melisa y anís verde, el primero; y a base de garum, extracto de ostra y taurina, el segundo. Todos estos ingredientes actúan relajando el sistema nervioso y digestivo, por lo que constituyen una combinación aconsejada para personas con estrés, nerviosismo, ansiedad o problemas digestivos, dan lugar a una sensación de tranquilidad frente a situaciones de estrés de la vida cotidiana y facilitan el descanso nocturno. Pertres es un gran aliado natural con la ventaja adicional de ser fácil de tomar y estar disponible en diferentes formatos: cápsulas, viales y también ahora en sobres. **De venta en centros Naturhouse. [www.naturhouse.com](http://www.naturhouse.com)**



Ahora, también, nuevo formato en sobres

## Guapas en un plis

Las nuevas planchas para el cabello Bi-Jou de Myriam K Paris, compuestas de cerámica y polvo de diamante, están especialmente diseñadas para realizar el procedimiento de aplicación del tratamiento de alisado con queratina. Su gran abanico de temperatura (de 110 a 230 °C), hace que puedan adaptarse a las necesidades de cada tipo de cabello. Esto, junto con las placas basculantes, las convierten en un accesorio ideal para obtener unos rizos espectaculares.

[www.hairextension.es](http://www.hairextension.es)



## RELOJ PARA 'RUNNERS'

El reloj Nike + SportWatch GPS by TomTom se presenta en una nueva variedad de color: rojo/antracita. Este dispositivo incluye una pantalla LCD de gran visibilidad y cuenta con características motivacionales para mejorar la experiencia de cada deportista (recordatorio de tiempos y mensajes que inspiran antes y después de cada carrera...), además de conexión directa a [nikeplus.com](http://nikeplus.com).



RECETAS  
RECETAS  
RECETAS

Naturhouse pone a tu disposición dos libros de recetas muy prácticos en tamaño *pocket* con recetas de aperitivos, salsas, entrantes, platos de carne, pescado y postres. Todas sus recetas, avaladas por profesionales de la nutrición, potencian una dieta equilibrada, son fáciles de elaborar y tienen en cuenta los alimentos de cada temporada. Ya está a la venta la edición de esta nueva temporada Otoño-Invierno, y si todavía no tienes el ejemplar Primavera-Verano, aún estás a tiempo de adquirirlo para completar tu colección. Cuídate y sorprende a tu familia y amigos con las mejores recetas ¡Buen provecho! **De venta 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 • Pío XII, 16. T.945.25.50.17 • Heraclio Fournier, 2. T.945.14.40.32 • Basoa, 1. T.945.10.19.53

### ALBACETE

**Albacete** Octavio Cuartero, 43. T.967.50.88.44 • S. Agustín, 10. T.967.21.49.77 • Los Baños, 34. T.967.24.27.10 • Tetuán, 2. T.967.50.84.71 • C.C. Imaginalia, loc. B-50. T.967.67.44.66  
**Almansa** Aniceto Coloma, 11. T.967.31.16.57 **Villarrobledo** Arcipreste Gutiérrez, 7. T.967.14.23.75

### ALICANTE

**Alcoy** Sta. Rosa, 25. T.965.33.06.69 **Alicante** Astrónomo Comas Sola, 12. T.965.28.77.89 • Deportista Kiko Sánchez, 12 (Zona Miriam Blasco). T.965.26.42.65 • Av. Pintor Baeza, 1. T.965.24.08.77 **Almoradí** Doctor Sirvent, 2. T.966.78.35.83  
**Aspe** Médico Antonio Paviá, 25. T.965.49.07.60 **Benidorm** Av. Los Limones, 15. T.966.88.91.39 **Denia** Sagunto, 8. T.966.43.10.60 **Benissa** Av. País Valencià, 89. T.965.73.34.25  
**Elche** Av. Novelda, 45. T.965.44.50.68 • Reina Victoria, 80. T.965.43.68.19 • Cayetano Martínez, 13. T.966.21.76.93  
**Elda** Av. Chapí, 23, esq. c/ Emilio Rico. T.965.38.77.52 **Javea** 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

**Aviés** 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 **Don Benito** Groizard, 12. T.924.80.50.16 **Guareña** Plaza de la Parada, 15. T.924.35.23.69  
**Llerena** Av. Jesús de Nazaret, 11. T.924.87.27.12 **Mérida** Av. Lusitania, 2. T.924.31.96.95 **Montijo** Teide, 6. T.924.45.08.05  
**Villafranca de los Barros** Pl. Corazón de María, 2. T.924.52.01.82  
**Villanueva de la Serena** Ramón y Cajal, 8. T.924.84.62.47 **Zafra** Tetuán, 2. T.924.55.53.89

### BALEARES

**MALLORCA** Ciutat Santa Ponça-Calvià Av. Rey Jaime I, 109. T.971.13.41.30 **Coll d'en Rabassa** Illes Pitüses, 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.971.91.52.2.2 • 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** Deia, 6. T.971.35.49.52 **IBIZA** Ibiza Carlos III, 28 F bajos. T.971.19.97.86 • Av. España, 62. T.971.39.34.35 **Santa Eulalia del Río** Mariano Riquer Wallis, s/n. T.971.80.70.74

### BARCELONA

**Badalona** Av. Marqués S. Mori, 94-96. T.93.383.35.15 • Soledad, 12. T.93.464.49.83 **Barberá del Vallés** Virgen de la Asunción, 25 **Barcelona** Villarroel, 130-132. T.93.453.84.11 • Gran de Sant Andreu, 47. T.93.346.49.79 • València, 354-356. T.93.476.27.35 • Gran de Gràcia, 231. T.93.368.31.66 • Av. S. Ramón Nonato, 22. T.93.448.69.24 • Escorial, 160. T.93.285.44.91 • Paseo Fabra i Puig, 437, bajos 4<sup>a</sup>. 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 • 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 • Diputación, 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** Crta. De la Marina, 28. T.93.379.50.96 **Espoluges de Llobregat** Dr. Manuel Riera, 50. 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 Vía II, 75-77. T.93.259.19.98 **Igualada** Rambla Nova, 32. T.93.116.00.23 **La Garriga** Samalús, 4. T.93.871.77.65 **Malgrat de Mar** Carrer de Mar, 28. T.93.765.48.06 **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 **Premià de Mar** Enric Granados, 23-25. T.93.752.57.76 **Ripollet** Padró, 59. T.93.692.74.58 **Rubí** De la Creu, 5. T.93.587.35.94 **Sabadell** Advocat Cirera, 5. T.93.727.12.57 **Sant Andreu de la Barca** Cataluña, 22. T.93.682.09.78 **Sant Boi de Llobregat** Víctor Balaguer, 55. T.93.630.84.09 • Ronda S. Ramalós, 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 Monserra Vidal, 1, bajos. T.93.611.70.50 **Santa Coloma de Gramenet** 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 **Vilafranca del Penedès** Eugeni d'Ors, 5. T.93.890.08.73 **Vilanova i la Geltrú** Josep Coroleu, 66. T.93.815.38.66

### BURGOS

**Aranda de Duero** Antonio y Manuel Cebas, 2. T.947.51.34.48  
**Burgos** S. Lesmes, 10. T.947.27.98.74 • Vitoria, 162, esq. c/ S. Bruno. T.947.23.64.57 • S. Agustín, 13. T.947.05.24.49 **Miranda de Ebro** Ramón y Cajal, 21. T.947.32.49.93

### CÁCERES

**Cáceres** Av. Virgen Guadalupe, 16. T.927.26.00.26 **Plasencia** Del Rey, 31. T.927.42.08.88

### CÁDIZ

**Algeciras** Fuente Nueva, 16. T.956.66.71.69 • Emilio Castelar, 4. T.956.63.30.71 • Av. España, s/n. T.956.09.63.53 **Arcos de la Frontera** Algodonales, s/n. T.956.70.03.23 **Barbate** Ancha, 74. T.956.43.04.16 **Cádiz** Dr. Gómez Plana, L 18. T.956.26.66.16 • José del Toro, 17. T.956.22.76.29 • Pza. Bécquer, 4. T.956.27.05.13  
**Chiclana de la Frontera** Álamo, 21. T.956.53.18.07 **Chipiona** Víctor Pradera, 45. T.956.37.19.45 **Conil de la Frontera** Catadores, L11, Ed. La Bodega. T.956.44.28.35 **Jerez de la Frontera** Av. Puerta del Sur. T.956.14.21.92 • Av. Descartes, Urb. Jardín del Inglés, Bl. 3. T.956.34.59.14 • Corredera, 30. T.956.16.86.51 • Urb. Torres de Córdoba, c/ Isabelita Ruíz, (junto Plaza del Caballo). T.956.31.76.92 • Av. de los Arcos, esq. c/ Turia, 52. T.856.05.16.25  
**La Línea de la Concepción** El sol, 2, Esq. El Clavel. T.956.17.11.44  
**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, 17. T.928.34.47.96 **GRAN CANARIA** Arucas Poeta Manuel Lezcano. Loc.L. T.928.62.26.39  
**El Tablero (Maspalomas)** Pedro 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 Pimienta, 12. T.922.41.50.57 **LANZAROTE** Arrecife Peñas del Chache, 14. T.928.81.26.03 **Playa Honda-San Bartolomé** Princesa Ico, 79. T.928.81.99.22 **TENERIFE** Arona Valle San Lorenzo Ctra. Gral. del Sur, Tenerife, 28. Ed. Fátima, 2. T.922.76.53.95 **Candelaria** Padre Jesús Mendozas, 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, 3 bajo, Local B. Urbanización Atlántica. 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 Tossal)** La Longuera, 38. T.922.36.28.35 • Av. Canarias, 3, Ed. Tigaiga Canarias. T.922.34.14.20 **Orotava** Alfonso Trujillo, edificio Temait III, local 4, terraza. T.922.33.65.16 **San Isidro** Granadilla Los Panaderos, 2, Ed. La Ermita. T.922.39.42.80 **Santa Cruz de Tenerife** Adelantado, 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** Av. de Taco, 166. 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.

# 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)

T.964.24.20.07 • Pza. Clavé, 3. T.964.20.97.18 • Fola, 26 (entre Pza. de la Paz y Pza. Fadrell). T.964.06.38.28 **La Vall d'Uxó** Av. Corazón de Jesús, 38. T.964.69.77.36 **Onda** Av. País Valencià, 94. T.964.77.65.68 **Villarreal** Pere III, 11. T.964.05.55.83 **Vinaroz** S. Vicente, 27. T.964.45.33.51

### CEUTA

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

### CIUDAD REAL

**Alcázar de San Juan** Dr. Bonardell, 28. T.926.58.85.14 **Ciudad Real** Paloma, 13. T.926.25.71.06 • Luz, 2. T.926.23.22.80 **Daimiel** Estación, 31. T.926.26.00.29 **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 **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 Conchas, 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. Vidreras, 101-103. T.972.36.40.21 **Olot** Pl. Major, 5. T.972.26.98.08 **Palamós** Av. Catalunya, 27. T.972.31.59.50 **Ripoll** Progrés, 41. T.972.70.10.90 **Sant Feliu de Guíxols** Major, 45. T.972.32.84.40

### GRANADA

**Albolote** Vicente Alexandre, 5. T.958.43.06.01 **Almuñécar** Pintor Manuel Rivera, 3. Ed. Generalife. T.958.63.43.34 **Armilla** Alava 1.

T.958.55.29.76 **Atarfe** Dr. Jiménez Rueda, 5. T.958.43.99.70 **Baza** Antonio Machado, L3. T.958.86.04.50 **Granada** Ctra. de Genil, 52. T.958.22.57.79 • Av. Madrid, 16. T.958.27.49.52 • Av. Dílar, 70. T.958.13.17.60 • Pintor López Mezquita, 6. T.958.29.62.91 • Pedro Antonio de Alarcón, 6, esq. c/ Tejeiro. T.958.53.62.47 • 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

**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, confl. Av. Adoratrices-Av. S. Antonio, 51. T.959.81.98.98 • Av. Federico Molina, 31. T.959.80.42.89 **Lepe** Real, 5. T.959.64.52.65

### HUESCA

**Barbastro** 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 Burrell, 32, esq. c/ Cambil. T.953.74.31.82 **Jaén** Miguel Castillejo, 1. T.953.29.69.06 • Av. Andalucía, 69, Ed. Mallorca. T.953.22.36.69 • Av. Granada, 10. T.953.23.80.77 **Linares** Av. Andalucía, 5. T.953.09.21.27 **Mancha Real** Maestra, 146. T.953.35.07.67 **Martos** Arrayanes, 22. T.953.55.03.06 **Úbeda** Cronista Cazabán, 2. T.953.75.02.75 • Av. Ciudad de Linares, 22. T.953.75.41.89 **Villacarrillo** Canalejas, 8. T.953.44.20.95

### LEÓN

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

### LLEIDA

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

### LUGO

**Lugo** Ronda de la Muralla, 116. T.982.87.11.02 **Monforte de Lemos** 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 Valdavia,

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 • Concepción Arenal, 1. 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 **Coslada** Av. de la Cañada, 73. T.91.669.22.94 **Fuenlabrada** Los Ángeles, 10. T.91.690.23.80 • Zamora, 13. T.91.606.62.25 • Grecia, 28. T.91.608.00.11 • Irlanda, 2. T.91.607.45.14 **Getafe** Toledo, 28. T.91.683.39.68 • Av. España, 13. T.91.683.31.87 **Humanes** Vicente Alexandre, 2. T.91.498.28.45 **Las Rozas** Av. Comunidad de Madrid, 37, C.C. Burgocentro I. T.91.710.35.00 **Leganés** Reina Sofía, 27. T.91.686.57.95 • Río Manzanares, 6. T.91.694.03.27 **Madrid** Martínez de la Riva, 4. T.91.477.09.92 • Jazmín, 16. T.91.383.24.41 • Pedro Laborde, 48. T.91.777.53.78 • Esteban Mora, 47. T.91.326.73.91 • Gran Vía Hortaleza, 92. T.91.382.47.26 • La del Manojero de Rosas, 77. T.91.318.00.84 • Bulevar José Prat, 25 (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 • Valdeiribas, 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 • Bolaña, 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 • 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 Sebastián de los Reyes** Av. Colmenar Viejo, 9. T.91.653.37.92 **Torrejón de Ardoz** Medinelli, 1. T.91.153.35.80 • Mármol, 5. T.91.678.36.94 **Villanueva del Pardillo** Alameda, 2. T.91.815.17.18 **Villaviciosa de Odón** Petunia, 13. T.91.685.55.30

### MÁLAGA

**Antequera** 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 Hoza, 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 **Ronda** Cruz Verde, 32. T.952.18.70.49

(Continúa en la página siguiente)

## (Viene de la página anterior)

**San Pedro de Alcántara** Av. Oriental, 12. T.952.78.10.51 **Torre del Mar** S. Martín, 17. T.952.54.34.45 **Torremolinos** Avd. Europa, 31. T.952.05.12.31 **Vélez-Málaga** Canalejas, 32, Ed. Alcaucin. T.952.50.40.95

## 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 **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 **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 **Sarrigüena** 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** Enestina Ottero, 43. T.986.40.28.75 **Vigo** Barcelona, 34. T.986.48.23.11 • Travesía Vigo, 90. T.986.26.65.12 • Camélias, 46. T.986.48.32.49 • Av. Emilio Martínez Garrido, 65. T.986.91.79.71 **Villagarcía de Arousa** Rúa de San Roque, 3. T.986.50.90.60

## RIOJA, LA

**Calahorra** Av. Nuestra Señora de Valvanera, 46. T.941.14.86.26 **Haro** Sta. Lucía, 60, esq. c/ Domingo Hergueta. T.941.30.42.33 **Logroño** Club Deportivo, 52. T.941.58.19.50 • Vara de Rey, 45.

T.941.24.62.34 • Av. La Paz, 16. T.941.26.04.27 • Pérez Galdós, 52. T.941.20.01.63 • Gran Vía, 56, 3K. T.941.50.23.35

## SALAMANCA

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

## SEGOVIA

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

## SEVILLA

**Bormujos** Av. Universidad Salamanca, s/n. T.954.78.80.36 **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. Pio 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 • 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.955.22.36.53 **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** Pais 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

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

## VALENCIA

**Alaquas** Vicente Andrés Estelles, 13. T.96.150.18.01 **Albal** Av. de las Cortes, 7. T.96.126.57.82 **Alboraya** Av. Ausias March, 35. T.96.186.21.44 **Alzira** Curtidors, 12. T.96.240.59.42 **Benetuser** Av. Camí Nou, 71. T.96.375.97.16 **Burjasot** Ctra. de Liria, 78. T.96.364.11.49 **Catarroja** Av. Rambleta, 39. T.96.127.43.35 **Gandía** Pº Germanías, 63. T.96.296.12.90 **La Pobla de Vallbona** Poeta Llorente, 142, Ed. Ícaro II. T.96.276.34.30 **Llíria** Pl. Major, 62. T.96.279.23.10 **Manises** 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 **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, 4B. T.96.120.39.52 **Sueca** Vall, 12. T.96.170.14.47 **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 Perregas, 15. T.96.331.28.28 • Torreta Miramar, 2.

T.96.360.00.73 • Héroes Virgen de la Cabeza, 56. T.96.317.08.02 • Guillem Sorolla, 29. T.96.391.13.22 • Chiva, 33. T.96.329.37.21 • Av. Campanar, 8. T.96.347.64.81 • Ingeniero Joaquín Benlloch, 18. T.96.395.40.98 • Escultor Piquer, 6. T.96.205.61.24 • Sta. Amalia , 2, local 36 CC Ed Torres del Turia. T.96.339.13.85 • Sueca, 73. T.96.344.92.32 • Quart, 117. T.96.385.12.83 **Xàtiva** Camí de Dos Molins, 12. T.96.228.07.02

## VALLADOLID

**Arroyo de la Encomienda** Picones, 7. T.983.10.09.79 **La Cistèrnia** 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 • 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** 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 Diaz 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** Algotarko 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 **Mungua** 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 • **Benavente**, Cañada la Vizana, 2 bis, planta baja, Edificio Plaza Virgen de la Vega, 1.

## 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, 2º. T.00.376.84.20.10

### BÉLGICA

**Bruxelles (Ixelles)** 2 place Fernand Cocq. T.00.32.25.13.74.16 **Charleroi (Hainaut)** Galerie Bernard 10 Bld. Tirou, 139.



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

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. 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 nº 11 (NH Waterloo). T.00.32.02.35.44.651 **Woluwe St. Lambert (Bruxelles)** Avenue Georges Henry, 505. T.00.32.02.73.32.700

## BULGARIA

Ruse Nikolaevska, 59. T.00.35.98.28.23.548 **Sarafovo-Burgas** Spa hotel Atlantis, 58 Angel Dimitrov str. T.00.35.98.88.62.23.55 **Sofia** 104 Alexander Stamboliysky Boulevard. T.00.35.92.98.14.533 • Plaza Raiko Daskalov 1 T.00.35.98.98.35.37.74

## CANADÁ

T.00.34.93.448.65.02

## CROACIA

Zadar City Galleria Zadar, Murvička, 1. T.00.38.52.33.16.186 **Zagreb** Marticeva14-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

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** 1, Avenue Medefal Afailal-Bab El Okla. T.00.212.05.39.99.10.32

## MÉXICO

**Atizapán de Zaragoza (Estado de México)** Av. Jinetes, 203, Col. Fracc. Arboledas T.00.52.53.70.31.10 **Benito Juárez (D. F.)** (Soriana División del Norte) Av. Municipio Libre, 314, loc. 2, Santa Cruz Atoyac. T.00.52.56.05.87.43 • (Centro Insurgentes) Av. Insurgentes Sur, 1605, loc. 39, Col. San José Insurgentes. T.00.52.56.61.64.81 • (Naturhouse Coapa) Av. Escuela Naval Militar nº753 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 **Cuatitlán (Estado de México)** (Perinorte) Av. Hacienda Sierra Vieja, 2, Fracc. Hacienda del Parque. T.00.52.58.93.96.45 • Av. 1º 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. **Nauclapán (Estado de México)** (San Mateo) Av. López Mateos, 201, loc. 5, Col. Santa Cruz Acatlán. T.00.52.53.60.40.62 **Pachuca (Hidalgo)** (Pachuca) Boulevard Luis Donaldo Colosio s/n, loc. S-05, Ctra. México-Tampico Exhacienda de Coscotitlán, municipio de Pachuca de Soto. T.00.52.17.71.71.97.188 **Puebla (C. C. Chedraui Cruz del Sur)** Avenida Forjadores de Puebla, 10.009, loc. 10, Col. Cuatlanzingo. T.00.52.12.22.22.69.090 **Tlalneantla (Estado de México)** (Mega Arboledas) Av. Gustavo Baz, 4.001, loc. L 015, Col. Industrial Tlalneantla. T.00.52.53.90.80.43 • (Chedraui Mundo E) Blvd. Manuel Ávila Camacho, 1.007, loc. 4, Col. San Lucas Tepetlacalco. T.00.52.53.65.31.06 **Tlalpán (D. F.)** (Ajusco) Ctra. Picacho Ajusco, 175, loc. 56 Pb Col. Héroes de Padierna. T.00.52.26.15.36.24 **Tuxtla (Chiapas)** (Tuxtla Plaza Sol) 5a Norte Poniente, 2.650, loc. E-02, Col. Las Brisas. T.00.52.19.61.12.50.362 • (Naturhouse Tuxtla) Boulevard Belisario Domínguez, 1.691, Col. Teran. T.00.52.19.61.61.53.567 **Venustiano Carranza (D. F.)** (Chedraui Anfora) Anfora, 71, loc. 25, Col. Madero. T.00.52.57.02.42.77 **Villahermosa (Tabasco)** (Pza. Tabasco, 2.000) Av. Ruiz Cortínez Esq. Periférico Plaza Carrizal (antes Carrefour loc. 17). T.00.52.19.93.31.14.505 **Xalapa (Veracruz)** (Pza. Ánimas) Av. Lázaro Cárdenas esq. Paseo de Las Palmas, 1, loc. 137, Fracc. Las Ánimas. T.00.52.12.28.81.28.759

## PANAMÁ

T.00.507.667.50.506

## PERÚ

Lima (**Santiago de Surco**) Calle Monte Rosa 113, tienda 114, Centro Comercial Chacarilla del Estanque. T.00.511.250.92.58 • Centro Comercial Jockey Plaza (Plaza Vea) Av. Javier Prado Este 4200. 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.00.18.09.54.07.606

## REPÚBLICA ESLOVACA

T.00.42.02.73.13.26.14

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

## RUMANÍA

**Alba Iulia (Alba)** Str. Revolutiei, 14, Bl B4. T.00.40.37.40.69.599 **Arad** B-Dul, Revolutiei, 1-3, Bl. H. Ap. 3. T.00.40.74.55.14.914 • Str. Mihai Eminescu, nr 22, parter. T.00.40.74.93.74.221 **Bacău** Str. Mihai Viteazul, 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 • Sos Cotroceni, 31. T.00.40.074.10.72.932 • Str Sos. Mihai Bravu, nr 194, bl. 203, parter unitatea 32. T.00.40.31.43.82.088 • Str. Drumul Taberei nr. 89, Sector 6. T.00.40.03.11.07.98.04 **Caras Severin** Str. Bulevardul Republicii nr 24, SC B. T.00.40.355.429.994 **Cluj Napoca** Avran Lancu, 492-500 (Polus Center). T.00.40.74.11.79.050 • Str. Andrei Saguna nr 28. T.00.40.74.47.57.741 **Craiova (Dolj)** Str. Paringului nr 98 B. T.00.40.25.14.12.266 **Constanta** Str. Aurel Vlaicu nr 220, Maritimo Shopping Center. T.00.40.24.15.50.044 **Deva (Hunedoara)** Str. Bulevardul Libertatii, Nrbl L4, ap 18. T.00.40.76.62.22.268 **Iasi** Str. Sf Lazar, nr 30. T.00.40.37.27.51.776 **Drobeta Turnu Severin (Mehedinti)** Str. 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. Nicolae Balcescu, nr 5, bl 5, sc C, ap 3. 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 Viteazul bID, sc C. T.00.40.74.10.72.066

## RUSIA

T.00.74.95.22.00.800



A la  
venta en  
enero



INFORME

## SOLUCIÓN DETOX

LA DIETA MÁS  
DEPURATIVA  
Y ANTIOXIDANTE



SALUD

## ¿Caída del cabello?

COMBÁTELA CON ÉXITO

NUTRICIÓN

## EXTRACTOS DE FRUTAS EL TOP DE LOS 'ANTIOX'



BELLEZA

## Piel hidratada 24 h COSMÉTICA SIMPLE, CUIDADO TOTAL

ESCAPADA

## NÚREMBERG ENCANTO MEDIEVAL



síguenos en facebook  
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**

8 de cada 10  
consumidores  
se sienten mejor con



Y TÚ ¿POR QUÉ TOMAS VIVESOY?

“HAY QUE EMPEZAR  
A CUIDARSE”

Sandra Belmar



8 de cada 10  
consumidores

se sienten mejor  
con Vivesoy™

LO QUE VIVES HOY,  
LO DISFRUTARÁS MAÑANA

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



\*El consumo reducido de grasas saturadas contribuye al mantenimiento normal del colesterol en sangre.  
\*\*Resultados estudios hábitos de vida. Ipsos, Enero 2011. En el contexto de una dieta sana y equilibrada y con un estilo de vida saludable. Se recomienda el consumo de tres vasos diarios.  
\*\*\*Vivesoy Ligera aporta un 34% menos de calorías que Vivesoy Bebida de Soja al reducir su contenido en azúcares añadidos, grasa y proteína.

