

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

PESO PERFECTO

SALUD E IMAGEN

ÉPOCA II · NÚMERO 60

PVP UE: 2,15 € · USA: \$2.99

**ADRIANA
UGARTE**

*Talento y
sensibilidad*

**TESTIMONIOS
DESDE
ALICANTE**

40 Kg
MENOS

**DESDE
MADRID**

13 Kg
MENOS

**MANTENERSE:
EL MEJOR
PREMIO**

**DESDE
SALAMANCA**

21 Kg
MENOS

**DIETA
14 DÍAS**

*con efecto
depurativo*

**COSMÉTICA
ACTIVA 24 H
CUIDADO TOTAL**

**LOCOS POR EL
RUNNING**

**¡TODO SON
BENEFICIOS!**

ISSN 1695-5889



SOLUCIÓN
DETOX
¡gana ligereza!



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**





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

Realización y distribución:
Ediciones Reunidas, SA (GRUPO ZETA)
ZETACORP Public@ciones Corporativas
 Consell de Cent, 425, 5ª planta
 08009 Barcelona
 Tel. 93 484 66 00

Gerente: **Óscar Voltas**
 Coordinadora editorial: **Nuria González**
 Redactor jefe: **Toni Sarrà**
 Redacción: **Gemma Figueras,**
Marta Carrera y Paco Martínez
 Edición: **Ares Rubio y Cisco Figueroba**
 Maquetación: **Cristina Vilaplana,**
Xavier Julià y Samuel Vergès
 Colaboradores: **Alicia Sierra** (Licenciada
 en Biología), **Mònica Herrero** (Técnico
 Superior en Dietética y Nutrición), **Eva**
Carballeira (Licenciada en Biología),
Ramón Coronas (Doctor en Medicina y
 Cirugía, Licenciado en Farmacia), **Rafael**
Ansóñ (Presidente de la Real Academia
 de Gastronomía), **Sandra Ubia** (Licenciada
 en Medicina), **Natalia Bettonica,**
Aurora Campmany, Irene Claver, Luis Fernando
Romo, Delia G. Doménech, Rosa Girona,
Àngels Pallàs
 Fotografía: **Miguel Lorenzo, Adrián**
Vázquez, Agencias
 Corrección: **Cisco Figueroba**

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**
 Botànica, 57, Polígono Pedrosa
 08908 L'Hospitalet de Llobregat
 (Barcelona)

Suscripciones: Tel. 934 486 502
 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.

Apúntate a nuestra ¡solución detox!

Hay pequeños hábitos que, incorporados a nuestra rutina dietética diaria, suponen grandes beneficios. Y a la inversa: todos solemos cometer excesos que, unidos a una forma de vida sedentaria, conllevan acumulación de grasa, retención de líquidos e hinchazón. Por eso, desde *PESO PERFECTO* nos hemos propuesto daros una solución para vencer cualquier inercia nutricional que resulta perjudicial. Y, por ello, os animamos a ganar ligereza con nuestra **Solución Detox**: un plan sencillo y efectivo que ayuda a desterrar todos aquellos excesos que suponen un lastre nutricional si queremos llevar un estilo de vida óptimo y saludable desde el punto de vista de la alimentación. El resultado: en poquísimas semanas nos sentiremos menos hinchados, mucho más ligeros, optimistas y animados. Y lo mejor ¡sin pasar hambre!

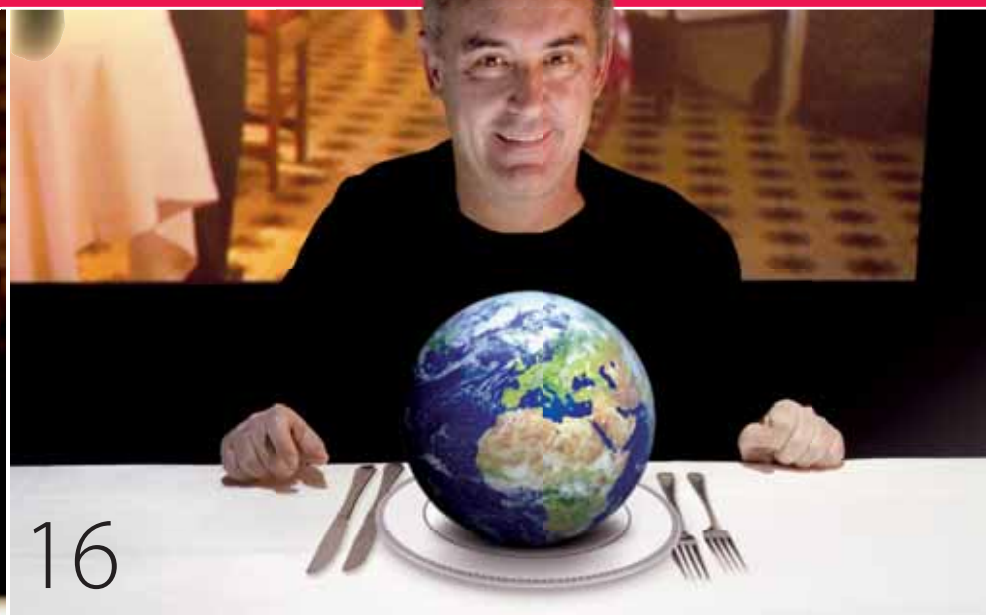
Así lo hicieron nuestras tres testimonios de esta edición, Paula, Cristina y Manuela. Tres mujeres que, por diferentes motivos, no lograban vencer su sobrepeso. Su estilo de vida –y su figura– cambió cuando conocieron el Método Propio Naturhouse: ésa fue su solución. Ellas nos explican y demuestran que adelgazar y mantenerse es posible y mucho más fácil si tienes un buen aliado junto a ti.

También en este número os desvelamos el secreto de un buen desayuno, cómo endulzar sin que nos pese, una guía para *activar* la mente y las mejores opciones que brinda la nueva cosmética 24 horas. Y nos rendimos al talento y la sensibilidad de Adriana Ugarte, nuestra protagonista de portada, una mujer joven que refleja la simbiosis perfecta entre vida sana, estilo y naturalidad. ●



Vanessa Revuelta
 DIRECTORA DE PESO PERFECTO

SUMARIO



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...

Alcachofa

La mejor aliada en tu dieta

16 VIVIR MEJOR

Spanish cooking en el mundo

18 CÓMO SE CUIDA...

Adriana Ugarte

Es uno de los rostros más bellos del cine español, una actriz comprometida y con talento que vive un excelente momento profesional. Te descubrimos todos los trucos de alimentación, belleza y estilo de Adriana.

22 UN KILO DE MENOS, UNA ILUSIÓN DE MÁS

Paula Gheorghe ha perdido 40 kilos en Playa San Juan (Alicante).

Cristina Chiatti ha perdido 13 kilos en Las Rozas (Madrid) (pág. 26).

30 MANTENERSE: EL MEJOR DE LOS PREMIOS

Manuela Sánchez perdió 21 kilos en Santa Marta de Tormes (Salamanca) y se mantiene en su peso desde hace más de dos años.

24 ENTREVISTAS NATURHOUSE

Ariadna Bernabeu, Propietaria y Asesora del centro Naturhouse en Playa San Juan, Alicante.

Laura M.ª Lage, Asesora del centro Naturhouse en Las Rozas, Madrid (pág. 28).

M.ª José García, Asesora del centro Naturhouse en Santa Marta de Tormes, Salamanca (pág. 33).

34 GASTRONOMÍA SALUDABLE,
POR RAFAEL ANSÓN

Presidente de la Real Academia de Gastronomía.

Desayuno: el 'must' de tu dieta

38 INFORME

Solución detox

¡Gana ligereza!

44 DIETA 14 DÍAS

Un efectivo plan dietético valorado por profesionales de la nutrición.

46 SABOREAR

**La cocina tradicional,
con menos calorías**

48 SALUD

Memoria activa, mente sana

Claves para cuidarlas.

52 EN FORMA

Locos por el running

56 NUTRICIÓN

Estevia

¡Endulza sin que te pese!

61 RECETAS COLECCIONABLES

63 GACETA GASTRONÓMICA

64 BELLEZA

Piel hidratada 24 horas

Cosmética completa todo en uno.

68 ESTILO

Universo vestido

70 ESCAPADA

Núremberg

Memoria y orgullo alemán.

74 SER FELIZ

¿Sabes organizar bien tu tiempo?

Dale la vuelta a la situación.

76 ESCAPARATE

82 PRÓXIMO NÚMERO



68



38



74



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



EMPEZAR A PATINAR

Me he dado de baja del gimnasio, pero quiero empezar a practicar patinaje, ya que en mi ciudad existen muchas zonas verdes y carriles bici. ¿Es beneficioso?

Nuria Moreno (vía Internet)

Patinar es una actividad física muy completa; si lo haces de forma intensa puedes quemar hasta 708 calorías por hora. Al patinar se trabaja sobre todo el tren inferior y, además, no se genera tanto impacto como si estuvieras corriendo. Ten en cuenta que los patines en línea son más rápidos que los paralelos, por lo que suelen ser más efectivos por las calles. Este deporte sólo requiere cierta técnica base; antes de iniciarte por tu cuenta, lo más aconsejable es tomar alguna clase previa, sin olvidar hacerlo con casco y protecciones. Para ello, la mayoría de ciudades cuentan con grupos de patinadores que dan clases gratis de iniciación. Elige ir por los carriles bici y aceras anchas, ya que es lo más adecuado. ●



ALGODÓN ORGÁNICO

Últimamente, en muchas tiendas veo colecciones y prendas que se venden bajo la etiqueta de algodón orgánico. ¿Podéis aclararme en qué consiste exactamente?

Maribel Luján (Lleida)

Las prendas orgánicas ecológicas se fabrican con algodón que crece en sus colores naturales y en cuya plantación, cultivo y recolección el productor ha utilizado métodos naturales sin recurrir en ningún caso a fertilizantes químicos, insecticidas, pesticidas ni otros productos contaminantes. ●



MARIDAJE CON TÉS

Soy una lectora habitual de **PESO PERFECTO** y a menudo señaláis los beneficios del té. ¿Podéis recomendarme qué té es más adecuado para acompañar las comidas?

Sandra Valderrubia (Murcia)

Acompañar las comidas con té es una costumbre muy extendida en las cocinas asiáticas. El objetivo del maridaje en el té es conseguir una combinación que se complemente y no mate al sabor de la comida, o a la inversa. Por ejemplo, los platos de pescado y los de pasta puedes acompañarlos de un té verde suave, mientras que a los de carne les va mejor un té negro, de cuerpo más fuerte y astringente. Si se trata de platos con salsas o aceite, elige un té Pu-Erh (rojo), ya que resulta muy depurativo. Y, para los dulces, opta por un té verde o blanco; si tienen mucho azúcar, por un té negro de la India o China. ●



NIÑOS Y PREVENCIÓN BUCAL

Tengo dos niños pequeños. ¿Qué debo tener en cuenta en su dieta para que sus dientes crezcan sanos y fuertes?

María Sorribes (Granada)

Como señalas, la alimentación es muy importante en el caso de los niños, también para su salud dental. Por ejemplo, en la actualidad acostumbramos a darles un exceso de dieta blanda, por ser alimentos o preparados más rápidos de consumir. Sin embargo, los alimentos blandos se quedan literalmente pegados a la superficie dentaria, lo que provoca a la larga más casos de caries. Mejor no evites los alimentos duros (como manzanas, carne...), ya que éstos producen un efecto de arrastre y autolimpieza beneficioso para sus dientes. ●

ANTIOXIDANTES EN LA DIETA

Para potenciar los antioxidantes en mi dieta, ¿qué alimentos son aconsejables?

M.ª Luisa San José (Barcelona)

Los frutos rojos poseen más antioxidantes que cualquier otro alimento y, además, contribuyen a mejorar la memoria. También puedes elegir pescados como el salmón o el atún (fuentes de ácido graso omega 3) y verduras de hoja verde (tienen fibra, vitaminas C, E y K, y ácido fólico). Todos los granos enteros son otra buena opción, que puedes consumir en forma de cereal, pan tostado, pasta integral... Nueces y hortalizas naranjas (zanahorias, calabaza, naranjas...) son otras muy buenas opciones. ●



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

PROBLEMA DE INSOMNIO

Tengo 30 años y últimamente padezco muchas dificultades para conciliar el sueño. Me despierto a media noche y me cuesta muchísimo volver a dormir. Supongo que son nervios pero no sé qué puedo hacer. Muchas gracias por vuestra ayuda.

Isabel Campos (Madrid)

El insomnio se define como la dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido durante la noche. Episodios como el tuyo son muy frecuentes y normalmente obedecen a períodos de más nervios, preocupaciones o estrés. Entre otras cosas, los malos hábitos del estilo de vida pueden entorpecer o empeorar tu sueño. Si bien cada persona tiene unas necesidades de sueño diferentes, lo aconsejable es dormir entre 7 y 8 horas diarias. Para combatir el insomnio, es importante acostarse pronto y siempre sobre la misma hora, evitar las cenas copiosas así como el ejercicio físico a última hora del día. Prueba a darte un baño caliente por la noche y a tomar una infusión relajante después de cenar. Si con estas rutinas no mejora tu situación, acude a un especialista. ●

EMBARAZO Y VACUNA ANTIGRIPE

Mi hija está embarazada de pocas semanas y me gustaría saber si en su caso puede vacunarse contra la gripe. ¿Todavía está a tiempo de hacerlo?

Carmina Pérez (Tarazona)

Las mujeres embarazadas son especialmente sensibles a las infecciones por el virus de la gripe, enfermedad que se ha asociado a complicaciones como la neumonía (que puede aumentar el riesgo de parto prematuro). De hecho, existen pruebas y estudios que señalan que administrar esta vacuna durante el embarazo puede dar algo más de protección al bebé. Es decir, el bebé podría beneficiarse de los anticuerpos que crea la vacuna. Aunque lo ideal es administrar la vacuna durante los meses de octubre y noviembre, si tu hija no pudo vacunarse en otoño, puede hacerlo más adelante, ya que la temporada de gripe suele durar hasta el mes de mayo. ●



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

PALPITACIONES Y ARRITMIAS

Soy una chica de 32 años y a veces sufro de palpitaciones, que llegan incluso a no dejarme dormir. De pequeña ya había tenido ciertos problemas de arritmias cardíacas y ahora me asusta la idea de que se vuelvan a repetir. ¿Qué debo hacer? ¿Debo preocuparme? Muchas gracias por vuestra ayuda.

Sonia Gutiérrez (Pontevedra)

Por los datos que nos das, y en mi opinión, puede tratarse de extrasístoles, que se conocen como contracciones cardíacas "anticipadas". En general, este tipo de arritmias son benignas, relativamente frecuentes y suelen presentarse en personas que gozan de buena salud. Un exceso en el consumo de bebidas con cafeína, té, tabaco, calcio y ciertos medicamentos también pueden originar extrasístoles. Si detectas que éstas están aumentando en número y frecuencia, debes acudir a tu médico de cabecera para que te dé hora con el cardiólogo. El especialista te hará un electrocardiograma y una ecografía y, si lo considera oportuno, te colocará un Holter para estudiar la frecuencia cardíaca durante unas cuantas horas o incluso varios días. ●

COMBATIR ANEMIA Y CANSANCIO

Soy una mujer de 34 años y me gustaría saber si puedo fortalecer mis defensas de una manera natural para poder combatir tanto la anemia como el cansancio.

Susana García (Teruel)

Muchos factores pueden alterar nuestras defensas; algunos no dependen de nosotros, tales como si padecemos alguna enfermedad autoinmune, las edades extremas de la vida, los cambios estacionales o la presencia de virus y bacterias en el ambiente. Pero hay factores que sí dependen de nosotros: por ejemplo, mantener una dieta equilibrada, no fumar y llevar una vida ordenada ayudan más de lo que crees. Si tomas zumos de fruta natural, bebes abundantes líquidos y comes verduras y fibra, tu cuerpo te lo agradecerá. Y comer carne roja una o dos veces por semana ayuda a evitar la anemia. Para ver qué tal están tus defensas puedes realizar una analítica de control y, si están algo bajas, puedes recurrir a los suplementos vitamínicos. ●

RESFRIADO COMÚN

Soy un chico de 37 años con tendencia a resfriarme, lo que suele sucederme hasta tres y cuatro veces por temporada. El médico me dice que son resfriados comunes, aunque me gustaría saber qué los causa y qué puedo hacer para combatirlo. Gracias.

Albert Gil (Vinaroz)

El resfriado común generalmente se produce por un virus de la familia de los adenovirus. Suele causar secreción nasal en forma de mucosidad líquida, estornudos, tos, dolor de cabeza y, a veces, dolor de garganta. Es bastante frecuente y contagioso, y su tratamiento va dirigido a aliviar los síntomas: debes beber líquidos en abundancia y, si tienes tos, puedes tomar un jarabe para la tos. Por su parte, si hay fiebre o dolor de garganta se toman analgésicos o antipiréticos. Prueba a tomar un zumo de naranja en ayunas por las mañanas o incluso complejos multivitamínicos, que tu médico podrá aconsejarte. Por otra parte, la equinácea es una hierba natural que previene los resfriados y sus síntomas menos intensos. ●

• Cambios de temperatura • Estrés •
• Mala alimentación • Bajada de defensas • Cansancio...

LA MEJOR DEFENSA UN BUEN ATAQUE



**NUEVA
PRESENTACIÓN**



Complemento alimenticio a base de equinácea, malva, manzana, própolis, salvia, saúco, shiitake y tomillo. De venta en centros especializados





LOS ESPAÑOLES, LÍDERES EUROPEOS EN CUANTO A PRÁCTICA DEPORTIVA

Según señala una reciente encuesta sobre ejercicio y *fitness* realizada entre 8.000 personas del Reino Unido, Estados Unidos, Francia, España, Países Bajos, Italia, Suecia y Alemania por la firma Tom Tom, una cuarta parte de entrevistados españoles (el 25%) hace ejercicio de dos a tres veces por semana, mientras que un 10% lo hace una vez al día al menos y un 18% no hace ejercicio jamás. Lideran el *ranking* los americanos con 135 días de ejercicio al año (la media es de 112), seguidos por los españoles con 131, los primeros de la clasificación en Europa. Los holandeses, por su parte, son los últimos de la tabla, con sólo 93 días al año. ○

NUNCA ES TARDE: LAS BONDADES DE EMPEZAR A PRACTICAR DEPORTE DESPUÉS DE LOS 60

Un estudio publicado en el *British Journal of Sports* controló a 3.500 personas sanas en edad de jubilación. Como conclusiones, señala que quienes empezaron a hacer ejercicio tenían tres veces más posibilidades de mantenerse sanos durante los próximos ocho años que sus compañeros sedentarios.

Según este estudio, el ejercicio redujo el riesgo de sufrir depresión, diabetes, alzhéimer, derrames cerebrales y enfermedades del corazón.

Los que empezaron a hacer ejercicio

después de los 60 tenían también menos problemas con actividades cotidianas como limpiarse y vestirse.

Después de ocho años, un 20% de los participantes se definió como sanos: no sufría ningún tipo de enfermedad crónica mental o física.

Quienes tenían una actividad física moderada o fuerte por lo menos una vez por semana tenían hasta cuatro veces más posibilidades de estar más sanos que los ancianos inactivos. ○

CONSUMIR ACEITE DE OLIVA REDUCE FUTUROS PROBLEMAS CIRCULATORIOS



El riesgo de sufrir problemas circulatorios en las extremidades se reduce hasta en un 66% con el consumo de aceite de oliva virgen. Ésta es una de las conclusiones de un estudio realizado durante 10 años por equipos españoles, integrados en el Centro de Investigación Biomédica en Red de la Obesidad y la Nutrición (CIBERObn), entre 7.500 personas de entre 55 y 80 años. El análisis señala que el aceite de oliva virgen redujo a la tercera parte –el 66%– el riesgo de desarrollar arteriopatía periférica, enfermedad que se manifiesta cuando las arterias de piernas o brazos se estrechan u obstruyen, lo que dificulta el paso de sangre y oxígeno. ○



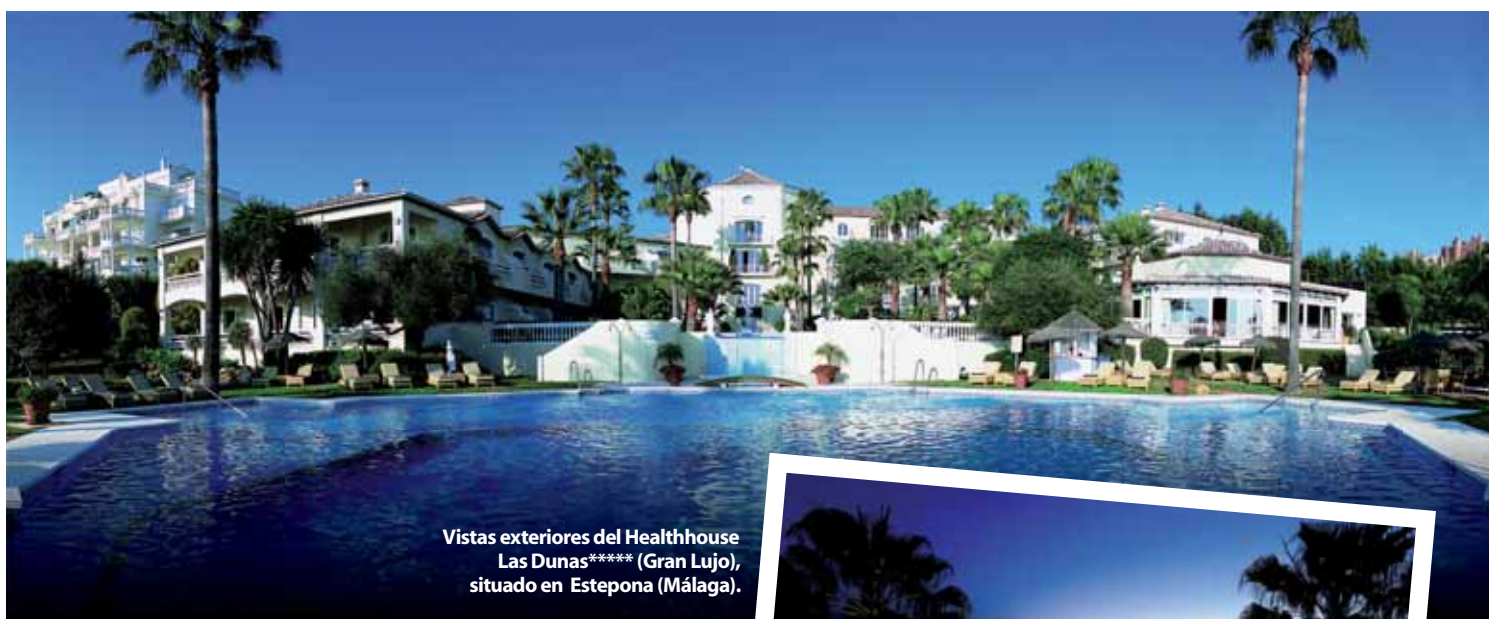
CRECE LA DEMANDA DE MENÚS SALUDABLES

El 88% de los usuarios españoles prefiere restaurantes que ofrezcan menús saludables, según el barómetro europeo *Food* sobre hábitos alimentarios en el entorno laboral, que recoge que un 79% de los consumidores europeos considera que la calidad nutricional de los menús es un factor decisivo a la hora de elegir restaurante, incluso por delante de la proximidad del establecimiento a su lugar de trabajo. Los investigadores señalan, además, un aumento de la demanda de menús saludables (el 22,3%) así como que el 45% de los establecimientos de restauración en Europa ha adaptado sus menús para satisfacer esta demanda creciente, porcentaje que se eleva al 61,2% en el caso de los restaurantes españoles. ○

DIFERENTES CONEXIONES NEUROLÓGICAS

Varios estudios analizan las diferencias cerebrales en el comportamiento de los dos sexos: los hombres muestran en promedio más habilidades motoras y de percepción espacial, mientras que las mujeres puntúan mejor en el conocimiento social y la memoria. Uno de los más recientes, llevado a cabo por neurocientíficos de la Universidad de Pensilvania, parece haber hallado la clave neurológica de esas diferencias. Según su investigación (realizada casi entre un millar de jóvenes), la conectividad entre distintas partes del cerebro se desarrolla de manera diferente en los dos sexos. En las mujeres predominan las conexiones entre los dos hemisferios cerebrales, mientras que en los hombres prevalecen las interiores de cada hemisferio. ○





Vistas exteriores del Healthhouse Las Dunas**** (Gran Lujo), situado en Estepona (Málaga).



GANAR CON NATURHOUSE UNA SEMANA PARA DOS PERSONAS EN EL HEALTHHOUSE LAS DUNAS

La cadena especializada en nutrición y reeducación alimentaria NATURHOUSE acaba de poner en marcha un concurso que pretende premiar tanto la fidelidad como la difusión de la "Experiencia NATURHOUSE" entre sus usuarios.

Participar es muy fácil. Entre los meses de febrero y diciembre de 2014, tan sólo hay que presentar a

cinco amigos, familiares o conocidos a un centro NATURHOUSE, personas interesadas y que se animen a probar los beneficios del Método Propio Naturhouse. Si lo haces, puedes conseguir este fantástico premio: disfrutar de una semana para dos personas en el exclusivo Healthhouse Las Dunas **** (Estepona), con tratamientos incluidos. Este lujoso centro está de-

dicado a fomentar la salud, el cuidado personal y el bienestar en un fantástico entorno, a pocos minutos de Marbella, epicentro de la Costa del Sol.

Si estás interesado en esta iniciativa, puedes conseguir más información sobre las bases del concurso y el premio (valorado en un total de 6.900 €) en: www.naturhouse.com ○

TRABAJAR CON TABLETAS Y 'SMARTPHONES'

Pese a los innumerables beneficios que *smartphones* y tabletas nos aportan en materia de comunicación, algunos expertos señalan que su abuso puede conllevar dolores de cuello y cabeza en personas jóvenes. Para evitarlo, conviene seguir alguna de estas recomendaciones: hay que utilizar el teléfono a la misma altura que los ojos, sin agachar la cabeza, e incrementar la distancia entre los ojos y el móvil. También ayuda hacer el texto más grande, y no trabajar con el móvil (e-mail, etc.) ni jugar más de 10 minutos seguidos. Si trabajamos con una tableta, es mejor colocarla sobre una mesa con un apoyo y no sobre el regazo. ○



LEGUMBRES BENEFICIOSAS

La Asociación Americana del Corazón considera que las legumbres pueden ayudar a controlar el peso gracias a su efecto saciante. Asimismo, diferentes estudios señalan que su consumo reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares mediante mecanismos como la disminución del colesterol. Y hay más: el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer acaba de actualizar sus recomendaciones dietéticas para afirmar que la fibra dietética previene el cáncer de colon "de manera convincente". La fibra no es su único nutriente destacable: contienen pocas grasas saturadas y poco sodio, son ricas en vitaminas, minerales, proteínas vegetales y antioxidantes. ○

Alcachofa

LA MEJOR aliada EN TU dieta

GRACIAS A SUS MÚLTIPLES BENEFICIOS, LA ALCACHOFA ES UN ELEMENTO INDISPENSABLE EN CUALQUIER DIETA SALUDABLE: ES DEPURATIVA Y DIURÉTICA, AYUDA A REGULARIZAR EL INTESTINO Y FORTALECER NUESTRO SISTEMA INMUNITARIO, COMBATE EL COLESTEROL... TE LO CONTAMOS TODO SOBRE ESTE GRAN "ALIADO VERDE". TEXTO EVA CARBALLEIRA (LICENCIADA EN BIOLOGÍA) FOTOS AGENCIAS

La alcachofa está considerada como una de las plantas cultivadas más antiguas. La imagen de la alcachofa o alcaucil (*Cynara scolymus*) ya aparece en lápidas egipcias, además de gozar de una gran reputación entre griegos y romanos, quienes consumían sus tallos, a los que atribuían propiedades digestivas e incluso afrodisíacas.

Pero será en la Edad Media cuando su consumo se extienda por el continente europeo y llega a la actualidad convertida en una de las hortalizas más populares de nuestra gastronomía, fama que ha logrado gracias a sus múltiples propiedades; es beneficiosa para el hígado, riñón, intestino, corazón, aparato digestivo e incluso para el sistema nervioso, ayuda a regular el nivel de azúcar en sangre así como el de colesterol.


AGUA Y FIBRA. Su elevado contenido en agua y fibra, y el escaso aporte calórico, la han convertido en un imprescindible en cualquier dieta de adelgazamiento. También contiene minerales como el magnesio (un tranquilizante natural)

SU ELEVADO CONTENIDO EN AGUA Y FIBRA, Y SU ESCASO APORTE CALÓRICO LA HACEN IMPRESCINDIBLE EN CUALQUIER DIETA DE ADELGAZAMIENTO

o el hierro y vitaminas, especialmente del grupo B. Pero, además de su incuestionable valor nutritivo, la alcachofa nos aporta más, mucho más: cinarina, ácido clorogénico, inulina, flavonoides... son sólo algunos de principios activos responsables de las propiedades de esta verdura cuyas múltiples cualidades la han convertido en una de las grandes aliadas de nuestra salud.

ACCIÓN DIURÉTICA. La presencia de la cinarina y el elevado contenido en potasio son los responsables de la propiedad diurética de la alcachofa. Ésta nos resultará de gran ayuda en casos de retención de líquidos, hipertensión e incluso ácido úrico, ya que el aumento de la diuresis también nos va a facilitar la eliminación de toxinas, un motivo más por el que se la considera un excelente aliado de las dietas depurativas.

BAJA EL COLESTEROL Y CUIDA TU CORAZÓN. Otro de los beneficios que nos aporta es la capacidad para ayudarnos a reducir los niveles altos de colesterol. La cinarina presente en la alcachofa, además de favorecer la eliminación del mismo, también inhibe algunas de las enzimas que participan en su síntesis. Pero ésta no es la única vía mediante la cual



*Esta verdura suma
propiedades
depurativas,
diuréticas, digestivas,
hepatoprotectoras y
antioxidantes*

la alcachofa "lucha" contra este lípido, dado que también contiene esteroides, unas sustancias de origen vegetal cuya estructura química es muy similar a la del colesterol, con el que compiten en el intestino y contribuyen así a limitar la absorción del mismo.

Por otra parte, su elevado contenido en fibra ayuda a arrastrar las grasas a

lo largo del intestino, lo que limita aún más su absorción y contribuye de este modo a regular los niveles de colesterol y triglicéridos, así como a la prevención de problemas vasculares y cardiopatías derivados de estas hiperlipemias

CUIDA TU INTESTINO. La elevada proporción de fibra, además de ayudar a regularizar el tránsito intestinal, constituye un complemento ideal de las dietas de adelgazamiento debido a su capacidad saciante. No obstante, dentro de ésta hay un tipo especial que merece ser mencionado debido a su actividad prebiótica y que, cómo no, está presente en la alcachofa. Se trata de la inulina, una fibra soluble que llega prácticamente intacta al intestino grueso, donde sirve de alimento a las bacterias que forman la flora intestinal, bifidobacterias y *Lactobacillus*, estimulando el crecimiento de las mismas, con los beneficios que ello conlleva para nuestra salud; regulariza el tránsito intestinal, mejora la absorción de nutrientes como el calcio o el magnesio y ayuda a disminuir ciertos trastornos digestivos, al limitar el crecimiento de las bacterias patógenas causantes de los mismos.

TRADICIONALMENTE SE HA RECOMENDADO SU CONSUMO PARA TRATAR DIFERENTES ALTERACIONES HEPÁTICAS

ANTIOXIDANTE NATURAL. Otro principio activo que merece la pena ser mencionado es el ácido clorogénico, puesto que también contribuye a disminuir los niveles de azúcar en sangre al retrasar la liberación de glucosa al torrente sanguíneo. Además, potencia la acción hipocolesterolemizante de la cinarina, al inhibir enzimas que participan en la síntesis del colesterol. Y, por si esto no fuese suficiente, es un potente antioxidante que, junto con los flavonoides, también presentes en las alcachofas, no sólo nos protege de los radicales libres responsables del envejecimiento prematuro sino que, según recientes estudios científicos, algunos de estos flavonoides (apigenina y luteolina) también poseen propiedades antitumorales.

En definitiva, estamos ante una verdura depurativa, diurética, digestiva, hepatoprotectora, antioxidante... Sin duda, motivos más que suficientes para justificar su popularidad y, cómo no, para tenerla muy presente en nuestra dieta. ■

Depura, protege el hígado y mejora la digestión

► Uno de los principios activos más destacados de la alcachofa es la cinarina, un compuesto fenólico con propiedades coleréticas y colagogas, es decir que actúa en el hígado estimulando la producción y secreción de bilis. La bilis es una sustancia que contribuye a mejorar las digestiones, especialmente de las grasas.

El poder colerético de la cinarina (aumenta la producción de bilis), se ve potenciado por otros componentes, como el ácido clorogénico, y que le otorgan al alcaucil otra de sus propiedades más conocidas, el ser hepatoprotectora y depurativa. Al estimular la producción de bilis, ésta es más fluida, por lo que ayuda a descongestionar el hígado y favorece la eliminación

de sustancias tóxicas, ello unido al hecho de que la cinarina también estimula el drenaje de la vesícula biliar, hace que se le hayan atribuido cualidades como la de evitar la formación de piedras biliares. Pero, además, esta sustancia también estimula la regeneración de las células del hígado y ayuda de este modo a protegerlo de las toxinas y contribuye a la reparación de posibles daños causados por las mismas. Por este motivo, tradicionalmente, se ha recomendado el consumo de la alcachofa para tratar varios tipos de alteraciones hepáticas, así como la preparación de infusiones con las hojas de la misma, puesto que es en éstas y en los tallos donde se encuentra la mayor concentración de cinarina. ○



TU HÍGADO ES QUIEN SUFRE LOS EXCESOS



DEPURA TU ORGANISMO



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



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



www.naturhouse.com

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

Spanish



cooking en el mundo

NO SÓLO ESTÁ DE MODA LA COCINA ESPAÑOLA, TAMBIÉN LO ESTÁN NUESTROS CHEFS. ALLENDE DE NUESTRAS FRONTERAS SON MUCHOS LOS QUE PROFESAN UNA COCINA QUE HACE LAS DELICIAS ENTRE LOS PALADARES EUROPEOS, AMERICANOS O, INCLUSO, ASIÁTICOS.

TEXTO NATALIA BETTONICA FOTOS ARCHIVO

La cocina española está de moda. Se ha posicionado como la mejor del mundo y, además, ha exportado una manera de comer muy particular: la tapa. Una manera de comer y una manera de vivir.

Si a pizzerías y trattorias se las ha considerado siempre como las mejores embajadas para Italia; los *bistrot*s y *brasseries* son los mejores escaparates para Francia, o las barras de sushi, la puerta de entrada a Japón, ¿por qué no convertir los bares de

tapas en seña de identidad España? Uno de los primeros en verlo fue el maestro Ferran Adrià, quien tantas veces se preguntaba en voz alta ¿por qué no hay miles de bares de tapas en el mundo aportando la marca España y sirviendo de trampolín a nuestros productos? Siguiendo esta estela, os presentamos unos pocos bocados de *spanish cooking* en el mundo, de mano de grandes cocineros de nuestro país que exportan su exitosa cocina en fogones más allá de nuestras fronteras. ■

En EE. UU.

▶ Al frente de la legión de maestros de la cocina que encontramos por el mundo, hallamos precisamente a uno de los discípulos de Ferran Adrià, **José Andrés**, pionero en "hacer las Américas". Hace unos 20 años el asturiano emigró a la capital de los Estados Unidos para, como tantas veces ha dicho, muy a su pesar, dedicarse a las tapas. **Jaleo**, el nombre del establecimiento, sin que nadie entonces pudiera imaginarlo, se convirtió en una auténtica premonición. Jaleo es lo que organizó José Andrés en EE. UU. donde incluso fue proclamado en 2011 mejor chef del país. Vinieron tres Jaleo más; el mexicano **Oyamel**; el griego-turco **Zaytinya**; el **Café Atlántico**, de nueva cocina latinoamericana; la pequeña joya de la corona **Mini Bar** (12 comensales, 6 por turno), y **The Bazaar**, proclamado, nada menos que Mejor Restaurante de EE. UU. según la revista *Esquire* y Mejor Nuevo Restaurante según *Zagat*, biblia gastronómica de los Estados Unidos. ○

En Asia

▶ Pioneros fueron **Santi Santamaría** (en **Dubái** o **Singapur**) o **Carme Ruscalleda**, en **Tokio**, donde su restaurante **Sant Pau** cuenta con una estrella Michelin. Uno de los primeros cocineros en aterrizar en Tokio, allá por 1991, de su Lleida natal, fue **Josep Barahona**: lo habían fichado como jefe de cocina de **El Party**. Poco después abrió su propio restaurante (El Pati de Barahona), y en 2001 le cambió el nombre por el de **Pintxos Bebo**, en el que ya introducía el concepto comida-pintxo. Después vinieron, **L'Estudi**, un restaurante con una sola mesa donde sirve platos y especialidades españolas con claro acento catalán; **Tastets**, tienda de delicatessen o el restaurante de cocina catalana **Bikini**.

En Hong Kong, **Sergi Arola** ha abierto **Vicool** y el almeriense **Alejandro Sánchez** elabora las mejores tapas andaluzas en **Mesa 15**. Uno de los penúltimos en llegar a la ciudad asiática ha sido **Paco Roncero** para llevar la asesoría de **View 62**. ○

En Iberoamérica

▶ En Iberoamérica no falta tampoco representación. Por ejemplo, **Ramón Freixa** ha abierto **Erre**, un local de tapas en Cartagena de Indias y los gemelos catalanes, **Sergio** y **Javier Torres**, están presentes con **Eñe** en **Sao Paulo** y **Río de Janeiro**. **Sergi Arola**, uno de nuestro cocineros más internacionales asesora restaurantes también en **Sao Paulo** y **Santiago de Chile** y **Martín Berasategui** los hoteles **Paradisus** en **México** y en **República Dominicana**. ○



Mugaritz, de Andoni Luis Aduriz, uno de nuestros chefs más reconocidos internacionalmente.



Ametsa, en Londres, el nuevo proyecto de Elena y Juan Mari Arzak.

En Londres

▶ Londres tampoco ha podido resistirse a la revolución culinaria española, con propuestas que van de las tapas a los más vanguardistas platos de diseño. El **Ametsa**, de **Elena y Juan Mari Arzak**, es la primera incursión de Arzak fuera de España. Ubicado en el hotel **The Halkin** by **Como**, en la lujosa zona de **Belgravia**, **Ametsa** ahonda sus raíces en las tradiciones de la nueva cocina vasca, combi-

nando sabores de la tierra y técnicas autóctonas con toques modernos. A los seis meses de abrir sus puertas, **Ametsa** (sueño en vasco) ha logrado una estrella Michelin en la prestigiosa guía francesa para **Gran Bretaña** 2014.

El tercer proyecto gastronómico del asturiano **Nacho Manzano** en la capital británica, tras el éxito de **Ibérica London** e **Ibérica Canary Wharf** es **Ibérica La Terra-**

za, un concepto totalmente diferente: un espacio al aire libre donde degustar tapas acompañadas de vinos y cavas españoles durante la comida y la cena. Los tres espacios, respondiendo al concepto de **Nacho Manzano**, quieren convertirse en una referencia donde se pueda recrear y vivir la auténtica cultura española, y están abiertos a productores, regiones y otros chefs que se presentan al mercado británico. ○

Ad

*“Soy coqueta,
pero no me gusta
maquillarme ni
arreglarme mucho.
Lo que priorizo es la
comodidad”*

Adriana Ugarte

EL TRIUNFO DE LA CONSTANCIA Y LA SENCILLEZ

ES, SIN LUGAR A DUDAS, UNO DE LOS ROSTROS MÁS BELLOS DEL CINE ESPAÑOL. SU RECIENTE PAPEL DE SIRA EN LA EXITOSA ADAPTACIÓN TELEVISIVA DEL 'BEST-SELLER' 'EL TIEMPO ENTRE COSTURAS' LA HE DADO UN RECONOCIMIENTO PÚBLICO QUE AUGURA QUE LA CARRERA DE LA ACTRIZ NO HA HECHO MÁS QUE DESPEGAR. SUPONE EL TRIUNFO DE LA NATURALIDAD. TEXTO LUIS FERNANDO ROMO FOTOS AGENCIAS

En 2010, la VIII Edición de los Premios Glamour Belleza consideró a Adriana Ugarte como el rostro más bello del cine español. En aquel momento, ya estaba en boca de todos al protagonizar la serie *La señora* (2008-2010), pero ha sido ponerse en la piel de Sira Quiroga en *El tiempo entre costuras*

(2013) para convertirse en un referente de estilo en el que se posan todas las miradas.

Con 29 años, Adriana Sofía Ugarte Pardal, a la que cariñosamente llaman Drahs, es una joven inquieta y culta que empezó a estudiar Filosofía en la Complutense de Madrid, "pero no pude ter-

minarla porque estaba metida en la vorágine del trabajo, además, es una carrera en la que te preguntas mucho y eso cansa". Se considera empollona y en su casa siempre ha crecido en un ambiente intelectual, ya que su padre es magistrado, su madre es abogada y escritora y su hermano mayor, Luis, además de ser músico, también es jurista.

A los 5 años les dijo a sus padres que quería ser actriz, pero ellos no le hicieron caso pensando que era un capricho propio de su edad y le inculcaron que siguiera estudiando. Sin embargo, a medida que fue pasando el tiempo, Adriana fue caldeando el ambiente y, al final, se salió con la suya, ya que pudo matricularse en un curso de interpretación con la condición de que fuera a la universidad. Al final, su pasión pudo con todo y, en el 2001, debutó en el corto de Belén Macías *Mala espina*, que le sirvió para subir peldaño a peldaño en el escalafón del reconocimiento.

Fue una de las protagonistas de *Hospital central* en las temporadas del 2002 al 2007 –también estuvo en la del 2011 con otro personaje– y con su primera película, *Cabeza de perro* (2006) consiguió estar nominada al Goya a la mejor actriz revelación. Actualmente está leyendo nuevos guiones, una de sus aspiraciones pendientes es la de ponerse a trabajar a las órdenes de Amenábar o

De actriz... a diseñadora

Aunque acaba de protagonizar la exitosa serie *El tiempo entre costuras*, uno de los pasatiempos preferidos de Adriana es usar la máquina de coser que le regaló su madre. Pero como lo que más le gusta es dar rienda suelta a la imaginación, desde hace meses está diseñando su primera línea de ropa centrada en la lencería.

Se va a llamar Feelpeachy –algo así como "siéntete guay"–, habrá

braguitas, culottes y, sobre todo, bodies realizados con algodones orgánicos, pedrería clásica, encajes antiguos y, sobre todo, serán unos diseños románticos que combinan a la perfección la comodidad con lo último en diseño. Ella lo ha dejado claro: "Soy muy fan de la lencería sexy pero con la que te sientes a gusto. Si quieres estar guapa, ponte cómoda; no es incompatible con ir elegante".

Sergio Catellito y, a pesar de la que está cayendo, siempre ha tenido muy claro que, con optimismo, se puede llegar a todas partes.

SUS RECETAS DE BELLEZA. La comodidad y la naturalidad son las claves que siempre tiene en cuenta la protagonista de la miniserie *Niños robados* para tener siempre el mejor aspec-

En las galas, suele apostar por diseños españoles

Las prendas

► Adriana es consciente de que saber vestirse bien en el momento adecuado es la mejor tarjeta de presentación. Por eso, tanto si va a pasear con sus mascotas como si va a la compra, acude a algún acto social o a alguno de sus estrenos, sabe perfectamente cómo acaparar el centro de atención.

Adentrándonos en su vestidor, podemos encontrar ciertas prendas que son su tótem para sentirse cómoda y guapa. Durante el día suele optar por prendas muy sencillas y discretas como pantalones pitillo, vaqueros, diseños *vintage*, camisetas sencillas, los vestidos camiseros estampados o blancos que suele ponerse con *leggings*, botines y, sobre todo, los bodies, que son sus piezas favoritas en todas sus formas y colores. Al igual que algunas de sus colegas, apuesta mucho por los diseños españoles y, dos de sus firmas favoritas

to en cualquier momento. Aunque para una mujer el interior de su bolso suele ser un misterio, Adriana no tiene ningún reparo en dejarlo entreabierto para echar un vistazo a los tres productos que siempre ha de llevar encima: la crema de manos Kiehl's –ha sido embajadora de la marca en España junto al exfutbolista Aitor Ocio–, una máscara de pestañas –cada temporada descubre alguna nueva y divertida– y un tinte labial, que en los últimos tiempos suele ser el de Benetint, de Benefit.

Durante el día, si no tiene que atender ningún compromiso, nunca sale de casa sin su máscara de pestañas ni la crema hidratante, y suele pa-

de su armario

son Dolores Promesas (marca del vestido de la imagen) e Iván Campaña.

Pero por la noche, Adriana se transforma. Pero eso sí, cuando se pone de tiros largos, normalmente suele huir de cualquier tipo de sofisticación y estridencia, se deja llevar por la intuición y no se deja dominar por las prendas. Ella es la protagonista. En esas galas en las que se tiene que sentir una auténtica estrella siempre elige un buen taconazo o los *peep toes* de moda y minivestidos ajustados, de diferentes texturas y con escotes variados: los de palabra de honor, con forma de corazón y de 'V' y los que más le gustan, los asimétricos, sobre todo, los que dejan un hombro al aire. Si le da por sentirse un poco más atrevida, usa vestidos largos con *paillettes*, lentejuelas o tejidos brillantes. El estilo helénico es el que más le favorece y por el que suele apostar. ○

Alimentación y ejercicio



1

dan a tener un cutis espléndido. Antes de dormir se limpia bien la cara con el Hydra Beauty de Chanel, que le deja la piel relajada y refrescante y, al despertarse, lo primero que hace es limpiarse el cutis con agua micelar cuyos beneficios residen en eliminar la grasa cutánea, elimina el maquillaje de los ojos sin irritar y, sobre todo, es un producto barato.

Sin embargo, y aunque parezca un tópico, su mejor secreto para estar bella consiste en sonreír en cualquier momento del día. "Para mí, es fundamental tener una sonrisa en la cara y, sobre todo, ser feliz. Esto es lo mejor para estar guapa por dentro y por fuera. Además, me gusta dormir, descansar todo lo que puedo y me pierden los masajes de pies y manos", asegura. En lo que no suelta prenda es en el perfume que usa: "Ése sí es mi secreto". ■

► Adriana admite que nunca ha hecho dieta, en el sentido estricto del término porque "la comida es uno de mis grandes placeres, sobre todo cuando quedo con mis amigas o cuando estoy en casa. Me encanta comer de todo".

A la actriz se le puede conquistar con lo salado (pizzas, burrata, comida griega...) aunque, consciente de que se debe a una profesión en la que la imagen lo es todo, "procuro cuidarme y tener una alimentación variada en la que no falte de nada". Un valor añadido es que ni fuma ni bebe. En cuanto a mantenerse en forma, en invierno suele ir al gimnasio varias veces por semana, juega al tenis y practica yoga y, en verano, le encanta nadar. Lo que no falta a diario son sus largas caminatas paseando a sus dos perritas. ○

sear por las calles de Madrid sin maquillar. Pero si tiene algún acto de mañana, apuesta por el efecto de cara lavada' es decir, por colores tan naturales y discretos que parecen una segunda piel. Adriana tiene una mirada parda penetrante, unas bonitas pestañas y unos labios sensuales que ya de por sí son lo suficientemente atractivos. Es una joven tan sencilla en estos menesteres que incluso usa ciertos 'remedios de la abuela' para perpetuar su belleza natural. Suele usar aceite de oliva para reparar los labios agrietados, la cutículas e incluso para ciertas zonas de la cabellera.

ETERNA SONRISA. Adriana es directa, dice las cosas sin rodeos y no pierde la sonrisa: "Soy coqueta, pero no me gusta maquillarme ni arreglarme mucho. Lo que priorizo es la comodidad". De ahí que cuando acude a algún acto público su maquillaje sea siempre bastante discreto.

Pero eso no quita para que cuide debidamente su piel, ya que enseguida le salen rojeces. Para Adriana es fundamental una buena exfoliación que realiza normalmente con productos de Archangela, que usa elementos naturales como algas, semillas y frutos que ayu-



2



3

Su interpretación de Sira en la serie 'El tiempo entre costuras' ha sido un éxito de crítica y público

1. Una imagen habitual: Adriana paseando a sus dos perritas por el centro de Madrid.
2. Caracterizada en su papel de *La señora*.
3. Junto a María Dueñas, autora de *El tiempo entre costuras*, en la presentación de la serie.

UN KILO DE MENOS,
UNA ILUSIÓN DE MÁS

“Ahora estoy
contenta con mi
cuerpo y soy feliz”



“Mi sobrepeso me causaba problemas de salud: me dolía la espalda y me costaba levantarme”

Paula
40
Kg menos
PLAYA SAN JUAN
(ALICANTE)

Nombre **Oana Paula Gheorghe**

Edad **29 años**

Profesión **Empleada del hogar**

Peso anterior **105 kg**

Peso actual **65 kg**

HA PERDIDO 40 kg

Tiempo transcurrido **6 meses**

Talla anterior **54**

Talla actual **40**

HA BAJADO 7 TALLAS

TEXTO DELIA G. DOMÉNECH FOTOS MIGUEL LORENZO

Como una niña con zapatos nuevos, así se siente Paula. Una chica estupenda que estrena “cuerpo 10” después de contactar con Naturhouse y lograr quitarse de encima los 40 kilos que le sobraban. Un reto que le ha devuelto salud, belleza, energía y toda la alegría que le corresponde a alguien ilusionado por vivir la vida.



Paula luce su nueva figura en los jardines del Hotel Husa y campo de golf de su localidad. Abajo, en la playa de San Juan.

“CON NATURHOUSE DESCUBRÍ ALGO GENIAL: A COMER 5 VECES AL DÍA Y NO PASAR HAMBRE”

ansiedad que arrasaba con lo que fuese: fritos, grasas, más fritos y más grasas.

¿Cuáles fueron los primeros pasos?

Ariadna, mi Asesora Naturhouse, me ayudó a organizar y racionalizar mis comidas. Y descubrí algo genial: ¡a comer 5 veces al día y no pasar hambre!

¿Cómo fue el resto de la dieta?

Sorprendentemente fácil. A la vez que iba perdiendo kilos, me animaba y también empecé a salir a caminar. Hasta entonces, no me sentía con fuerzas.

Tu cambio físico ha sido radical...

¡Y tanto! Un día saludé a mi antigua casera, y ella me dijo que mi cara le sonaba pero que no caía... Y la farmacéutica me preguntó si mi hermana había regresado a su país. Cuando le dije que era yo, no se lo creía ¡le tuve que enseñar hasta una foto!

¿Cómo es la nueva Paula?

Soy como otra persona, me gusto muchísimo más por dos razones: estoy contenta con mi cuerpo y soy muy feliz. En el trabajo y en mi vida personal todo funciona mucho mejor. Estoy más activa, más animada, ¿más viva? ¡Síiii! ■

Paula, una joven de 29 años nacida en Rumanía y que desde hace más de una década reside en Playa San Juan (Alicante), ha conseguido hacer realidad su sueño: solucionar un problema de grave sobrepeso. Y, todo, en apenas seis meses gracias al proceso de reeducación alimentaria aprendido en Naturhouse.

¿Qué sucedió para que tu báscula llegase a marcar 105 kilos?

¡Ufff! Un poco de todo, aunque el detonante fue dejar de fumar. A partir de ahí empecé a sumar kilos y kilos y entré en una espiral de la que no sabía cómo salir.

¿Y saltan las primeras “alarmas”?

Sí. Mi familia me da un toque de atención... Me dice que soy muy joven y que me tengo que poner las pilas. Luego empiezo a tener ligeros problemas de salud: Al final del día me dolía la espalda y tenía dificultad para levantarme de la cama... Es entonces cuando me pongo en manos de Naturhouse.

¿Qué descubriste con Naturhouse?

¡Que una no pesa 40 kilos de más por casualidad! Me ayudaron a darme cuenta de que yo comía fatal. Al hacer sólo una comida o dos al día, llegaba con tanta

UNA FIGURA ENVIDIABLE...Y ¡MUCHO APOYO!

► Paula ha dicho adiós a la ropa oscura, a las faldas largas... y hola a los *leggings*, los vaqueros, los escotes y los tacones, “porque antes no los aguantaba”, nos confiesa. Ahora le encanta arreglarse, cuidarse y su alegría queda patente en toda la entrevista. Está radiante y con fuerzas para superar cualquier reto que se plantee, como sacarse el carné de conducir, su próxima meta. Por haber llegado hasta aquí, agradece el apoyo de Naturhouse, el de sus compañeros de trabajo y el de la persona más importante: “Mi madre, que está a 3.500 km de distancia. La lejanía quizá me ha hecho valorar aún más sus consejos”.○



En el Naturhouse de la calle Deportista Kiko Sánchez, 12 de Playa San Juan, **Alicante**, **Paula Gheorghe** ha perdido 40 kilos



Ariadna Bernabeu

Propietaria y Asesora del centro Naturhouse

“YO PUEDO GARANTIZARLO: CON NATURHOUSE SIEMPRE SE PIERDE PESO”



Ariadna es, desde hace cinco años, la Propietaria y también la Asesora de este centro Naturhouse situado en la localidad alicantina de Playa San Juan.

UN CORRECTO ASESORAMIENTO PROFESIONAL ES VITAL EN CASOS COMO EL DE PAULA, QUE PARTÍA DE MÁS DE 100 KILOS DE PESO. ARIADNA BERNABEU ES LA ASESORA NATURHOUSE QUE HA GUIADO SU EXITOSA DIETA.

TEXTO DELIA G. DOMÉNECH FOTOS MIGUEL LORENZO

Ariadna lleva cinco años al frente del centro Naturhouse de Playa San Juan. En todo este tiempo, esta Asesora Naturhouse ha ayudado a muchas personas a lograr el sueño de perder sus kilos de más. Y casos de un sobrepeso tan importante como el de Paula evidencian que el Método Naturhouse funciona para todo el mundo.

¿Cómo valoras los años que llevas al frente de este centro?

Para mí, ha sido un proceso de aprendizaje muy positivo, a nivel nutricional, personal y profesional.

¿Cuál es el perfil de tus clientes?

Muy variado. Hombres y mujeres de todas las edades, que quieren bajar de peso o, simplemente, aprender a comer

 **NATUR HOUSE** 

PLAYA SAN JUAN (ALICANTE)
c/ Deportista Kiko Sánchez, 12
Tel. 965 26 42 65

Más de 2.000 centros Naturhouse
Ver páginas: 78 a 81



de un modo correcto, mucho más saludable y equilibrado.

Cuando Paula llegó al centro suponía un reto importante, ¿verdad?

Sí, Paula es un persona joven y pesaba 105 kilos. Le sobraban muchos kilos.

¿Cuáles fueron las primeras pautas y consejos que le diste?

La primera: organizar y racionar sus comidas. Antes, Paula solía estar horas sin comer, lo que le provocaba llegar con más apetito a las comidas principales. Le ayudamos a entender y poner en práctica lo importante que es empezar el día con un desayuno completo, así como la necesidad de almorzar y merendar a diario.

¿Cómo planteaste concretamente en su caso el proceso de pérdida de peso?

Al principio, nos marcamos un primer peso objetivo que alcanzar. Variando su alimentación e introduciendo las pautas de Naturhouse en su día a día, ella se dio cuenta de que, semana a semana, iba superando las metas marcadas y bajando kilos.

¿Qué variaste en su alimentación?

En líneas generales, apostamos por los alimentos más saludables y nutritivos, evi-

tando los más calóricos. Otra de mis recomendaciones fue que tomase más pescado que carne, fruta para almorzar y merendar, lácteos como postre en las comidas principales y, muy importante, que bebiese de 1,5 a 2 litros de agua al día.

Y ahora... ¿cómo la ves?

¡Guapísima! Sigue comiendo de manera correcta y se ha hecho fan de nuestros complementos de papaya y alcachofa. Ella demuestra algo que os puedo garantizar: con Naturhouse siempre se pierde peso. ■



Ariadna sigue asesorando a Paula sobre cómo mantenerse en sus visitas al centro Naturhouse.

UN KILO DE MENOS,
UNA ILUSIÓN DE MÁS

“Mi hijo mayor
me dice: mamá,
pareces otra”

Cristina nos
recibe así
de feliz en
el puente Puerta
de Las Rozas.



Cristina es doctora en medicina y, como ella nos explica, “una cosa es tener conocimientos de nutrición, y otra muy diferente ponerlos en práctica una misma”. Así llegó hasta Naturhouse y perdió los 13 kilos que le sobraban después de su segundo embarazo.



“Tras mi segundo embarazo, empecé a ganar kilos. Pensé que la situación era irreversible.”

Cristina
13
Kg menos
LAS ROZAS
(MADRID)

Nombre **Cristina Chiatti**
Edad **46 años**
Profesión **Doctora en medicina**
Peso anterior **72 kg**
Peso actual **59 kg**

HA PERDIDO 13 kg

Tiempo transcurrido **11 meses**

Talla anterior **46**
Talla actual **40**

HA BAJADO 3 TALLAS

TEXTO **DELIA G. DOMÉNECH** FOTOS **ADRIÁN VÁZQUEZ**
AGRADECIMIENTOS **FLORISTERÍA VERDE PIMIENTA**

A Cristina, una de las cosas que más le sorprendió de su dieta es que no pasaba hambre. Las pautas aprendidas en Naturhouse han resultado ser un éxito y le han permitido adelgazar 13 kilos y, sobre todo, mantenerse.

¿Cuándo empezaste a ganar peso?

Hace unos dos años y medio, a raíz de mi segundo embarazo y durante la lactancia.

¿Cómo te sentías con los kilos de más?

Al ir cogiendo kilos de manera gradual, me fui habituando al exceso de peso. Poco a poco, las tallas eran más grandes y acabé por asumir mi cambio físico casi como irreversible.

¿Qué malos hábitos tenías?

Comía mal y en abundancia. A veces no desayunaba y, antes de cenar, el picoteo era algo habitual en mí.

Tu has vivido en EE. UU., ¿hay mucha diferencia con la cocina mediterránea?

Cuando vivía en EE. UU., no me costó nada habituarme a sus malos hábitos y comía hamburguesas y refrescos todos los días. Y durante el período de lactancia, volví a caer en estos malos hábitos.

¿Cuándo decides acabar esta situación?

Un día, una amiga me hizo una foto y cuando me vi... ¡no me reconocía! Me sobraba por todas partes, hasta de la cara. Ahí es cuando vi que tenía que hacer algo.

¿Qué es lo que te animó a probar el Método Propio Naturhouse?

Tenía conocidos que lo habían probado y les había funcionado, así que decidí acercarme al centro Naturhouse de Las Rozas, hablé con Laura y me animé.

Como médico, ¿tenías conocimientos en nutrición?

Sí, por supuesto. Pero una cosa es tenerlos



Aquí vemos su nueva imagen en el parque París de Las Rozas.

y otra muy diferente es ponerlos en práctica uno mismo. Lo ideal es tener un nutricionista que te guíe y te controle, al mismo tiempo que te transmita confianza.

En tu experta opinión, ¿por qué crees que el Método Naturhouse es eficaz?

Por su planificación personalizada –en mi caso se han valorado mis necesidades individuales–, y por el seguimiento semanal por parte de Naturhouse. También ha sido muy útil la sencillez de las recetas de las dietas. En mi caso, yo no cocino, por lo que pensé que iba a ser muy difícil, pero eran recetas sencillas y fáciles de preparar en pocos minutos.

Entonces, ¿no hay que ser una gran cocinera para llevar una dieta sana?

¡En absoluto! Si no, yo no hubiera podido

perder todos mis kilos de más. ¡Soy fan del microondas!

¿Qué comías antes y qué comes ahora para mantenerte?

Los alimentos en sí no han variado mucho, lo que he conseguido es reorganizar mis comidas y raciones. Ah, y ya no abuso de las cortezas y las aceitunas, mi perdición.

¿Cómo te ve ahora tu familia?

Mi hijo mayor es quien más lo nota. Le gusta comparar fotos de antes con las fotos de ahora y me dice “mamá, parecen otra.” Para mí, es una satisfacción. ■

UN PUNTO DE VISTA MUY PROFESIONAL

► Cristina nació en Argentina, estudió en Estados Unidos y llegó a España hace 15 años con una beca de estudios. Tras aprobar el MIR, eligió realizar su especialidad en Madrid, de donde es residente. Su opinión sobre el Método Naturhouse es reveladora: “En ningún momento pasé hambre. Apliqué el principio de comer cinco veces al día y empecé a ver resultados antes de lo esperado. Esto me animó muchísimo porque, honestamente, yo veía casi imposible volver al peso que tenía antes!” ○

Acompañamos a Cristina a comprar flores a su floristería, Verde Pimienta.



En el Naturhouse de la avda. Comunidad de Madrid, 41,
del centro comercial BurgoCentro I
de Las Rozas, **Madrid**
Cristina Chiatti ha perdido 13 kilos



Laura María Lage

Asesora del centro Naturhouse

“CADA VEZ TENEMOS MÁS CLIENTES
DEL SECTOR SANITARIO, COMO CRISTINA”



Laura es la Asesora Naturhouse de este centro ubicado en Las Rozas.

OFRECER UN BUEN ASESORAMIENTO PROFESIONAL Y ADAPTAR LA DIETA A LAS NECESIDADES INDIVIDUALES Y ESTILO DE VIDA DE CADA PERSONA SON LAS CLAVES DEL MÉTODO NATURHOUSE. EN ESTE CASO, LAURA LAS HA PUESTO EN PRÁCTICA CON CRISTINA.

TEXTO DELIA G. DOMÉNECH FOTOS ADRIÁN VÁZQUEZ

Laura lleva 10 años en Naturhouse asesorando a todas aquellas personas que desean perder peso y recuperar la silueta. Ella misma nos comenta cómo fue el proceso de pérdida de peso de Cristina Chiatti.

¿Te sorprendió que Cristina fuera doctora y acudiese a Naturhouse?

La verdad es que no, porque cada vez tenemos más clientes del sector sanitario, como Cristina. Suele haber muy buen *feedback* con estos clientes, ya que en ambos casos nuestra máxima es la salud. Aunque, claro, cada uno en su especialidad.

 **NATUR HOUSE** 

LAS ROZAS (MADRID)
Avda. Comunidad de Madrid, 41
C. C. BurgoCentro I
Tel. 91 710 35 00

Más de 2.000 centros Naturhouse
Ver páginas: 78 a 81



Cristina despidiéndose de su Asesora, Laura, y de José Manuel García González, Propietario del centro Naturhouse de Las Rozas.

“HOY EN DÍA, MUCHAS MUJERES NO COCINAN, BIEN POR FALTA DE TIEMPO O PORQUE NO LES GUSTA. EN ESTOS CASOS, INTENTAMOS QUE SU DIETA SEA LO MÁS SENCILLA POSIBLE”

¿Por qué tenía Cristina sobrepeso?

Por irregularidades hormonales durante su segundo embarazo, sumadas a cierto descontrol en la alimentación durante el período de lactancia.

¿Es frecuente que las mujeres aumenten de peso durante el período de lactancia?

Desde luego, el cambio de tener un bebé suele descontrolar la alimentación. Muchas veces por falta de tiempo, estrés o ansiedad se acaba comiendo más cantidad y de manera muy rápida.

¿Cuándo puede una mujer que da el pecho ponerse a dieta?

Cuando deja de amamantar. Entonces es importante concienciarse de lo importante que es recuperar un peso correcto.



¿Qué pautas recomendaste a Cristina?

El primer paso fue ordenar sus comidas e insistirle en la importancia de que hiciese cinco comidas al día, dos de ellas una fruta a media mañana y otra en la merienda.

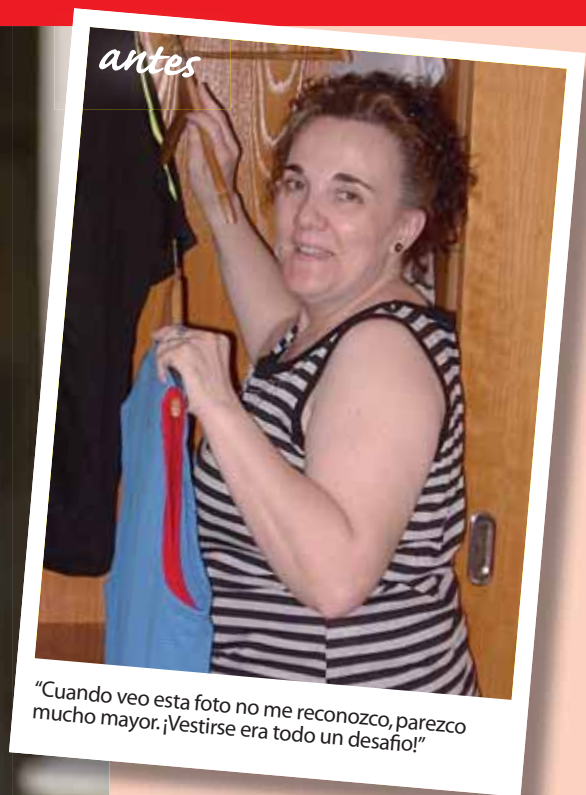
¿Resultó un inconveniente el hecho de que Cristina no cocinase?

En absoluto. Hoy en día, muchas mujeres no cocinan, bien por falta de tiempo por el trabajo, porque pasan fuera de casa muchas horas o porque simplemente no les gusta hacerlo. Así que, en casos como el de Cristina, desde Naturhouse intentamos desde el principio hacer su dieta lo más sencilla posible, con elaboraciones fáciles de preparar (plancha, vapor...).

¿Qué alternativas culinarias le diste durante su dieta?

Para ella, jugamos con combinaciones muy fáciles de alimentos y una gran variedad de platos saludables y sencillos de preparar. Por ejemplo: atún al natural en lata con palitos de cangrejo, espárragos y huevo duro, tomate con pescado y yogur, alcachofas y pisto de verduras... ■

Para mantenerse, Cristina sigue confiando en los complementos Naturhouse.



Manuela

perdió **21** kg
y se

mantiene

en su peso
desde hace
más de

2 años

SANTA MARTA DE TORMES
(SALAMANCA)

- ▶ Nombre **Manuela Lourdes Sánchez**
- ▶ Edad **47 años**
- ▶ Profesión **Camarera de residencia**
- ▶ Peso en 2011: **83 kg**
- ▶ Peso actual **62 kg**
- ▶ Talla en 2011: **50**
- ▶ Talla actual **40**

bajó 5 tallas

“Al verme ahora, he llegado a llorar de alegría”

EN SU PESO
DESDE HACE
+2
AÑOS

OPTIMISMO, SEGURIDAD E ILUSIÓN SON LAS SENSACIONES QUE CONTAGIA MANUELA DESPUÉS DE PERDER LOS 21 KILOS QUE LE SOBABAN. Y DE DEMOSTRAR QUE YA NO HAY VUELTA ATRÁS, PORQUE HACE MÁS DE DOS AÑOS QUE SE MANTIENE EN SU PESO. NOS EXPLICA CÓMO LO HA CONSEGUIDO.

TEXTO DELIA G. DOMÉNECH FOTOS ADRIÁN VÁZQUEZ

Manuela siempre había tenido algo de sobrepeso, pero, a raíz de su embarazo y los meses posteriores a éste, la báscula se disparó hasta alcanzar una cifra muy por encima de su peso correcto. A ella le preocupaba su aspecto, no se sentía cómoda con su imagen y eso afectaba a su estado de ánimo. Tras entrar en contacto con Naturhouse tomó conciencia de lo importante que es alimentarse bien y logró perder sus kilos de más y, lo más importante, ahora sabe cómo mantenerse en su peso.

Tú demuestras algo que mucha gente no cree: que perder peso y mantenerlo es posible...

No sé en otros casos, pero con Naturhouse sí. La prueba de ello es que hace tres años me puse en sus manos y en apenas unos meses logré perder los 21 kilos que me sobraban. Y, desde entonces, me mantengo como ahora me veis.

Imaginamos que ha supuesto un cambio importante en tu vida...

Miro hacia atrás y me veo hace tres años, entrando en Naturhouse. Ese día, mi Asesora, M.^a José, me escuchó, me pesó y me sugirió que me sobraban entre 15 y 20 kilos. “¿Tantos?”, pensé yo. Y ella tenía razón. En unos meses, logré quedarme en poco



Manuela posa en la plaza de Anaya de Salamanca. A la izquierda, en el claustro de las Escuelas Menores.

más de 60 kg, y desde ese momento el peso que marca mi báscula no ha variado.

¿Cada cuánto te pesas?

Cada 15 o 20 días me peso en casa porque, la verdad, no vivo obsesionada y no siento la necesidad de hacerlo antes. Sé que la báscula no me va a traicionar.

¿Cómo te ves ahora?

Diferente... ¡y mucho más joven! Ahora tengo más ganas de arreglarme, de salir y de hacer cosas... Mis amigos y mi familia, que han sido un gran apoyo, siempre me lo dicen: ¡quién te ha visto y quién te ve!

Debe de ser una sensación muy gratificante mirarse al espejo...

Es una satisfacción total. Ahora me siento a gusto con mi cuerpo. Si antes lloraba porque no me aceptaba, ahora he llegado a llorar de alegría. ¡Cómo han cambiado las cosas...!

¿Dónde crees que está la clave de tu éxito?

Para mí ha sido muy importante ver que el Método Naturhouse funcionaba desde el principio y tener un buen asesoramiento profesional. Ver que vas perdiendo peso semana a semana

sin la sensación de pasar hambre es lo que te anima a seguir.

A la hora de comer, ¿qué es lo que has cambiado ahora?

Muchas cosas (ríe)... Gracias a Naturhouse comer bien se ha convertido en lo normal y ahora me alimento mucho mejor.

Y, ¿cocinas de modo diferente?

Sobre todo, abuso menos del aceite. Si abres ahora la nevera de mi casa, encuentras más verduras y pescado. Porque, ¿cómo resistirse a una parrillada con langostinos, sepia, gambas a la plancha...?

Entonces te das algún capricho, ¿no?

Sí, claro. Si hay algo a lo que no he renunciado es al hornazo salmantino, una torta típica con embutidos que se toma el Lunes de Aguas. Recuerdo que, cuando le dije a M.^a José, mi Asesora Naturhouse, lo mucho que me gustaba, ella me dijo que adelante, que la fiesta era sólo una vez al año. Esa tarde salí de merienda y fui feliz...

¿Cuándo está previsto que acabes el mantenimiento?

En realidad, la fase de mantenimiento que pauta Naturhouse la finalicé hace tiempo. Pero una vez al mes me gusta pasar por mi centro sólo para saber que lo sigo haciendo bien. Además, siempre aprendo algo nuevo y me llevo mi complemento aliado. ■



“ME VEO MUCHO MÁS JOVEN. AHORA TENGO MÁS GANAS DE ARREGLARME, DE SALIR Y DE HACER COSAS. MIS AMIGOS Y MI FAMILIA ME DICEN: ¡QUIÉN TE HA VISTO Y QUIÉN TE VE”

PURA ENERGÍA...; QUE HA CONTAGIADO!

► Manuela trabaja como camarera en una residencia y pasa ocho horas de pie, desempeñando una actividad física bastante enérgica. Pero los cambios introducidos durante su dieta no han mermado su fuerza. Al contrario: “Físicamente, ahora me siento mejor que nunca, con más ganas de hacer cosas”, señala. Y esta energía se ha contagiado. En su familia, su marido y su hermana también tenían sobrepeso. Al ver los resultados de Manuela, ambos han acabado animándose a quitarse sus kilos de más con Naturhouse y ¡lo han conseguido! ○

Manuela comprando en Toñi, su frutería habitual de la plaza de la Fuente.

En el Naturhouse del centro comercial El Tormes, avda. Salamanca, s/n de **Santa Marta de Tormes, SALAMANCA,** **Manuela Sánchez** ha perdido **21** kilos

M.^a JOSÉ GARCÍA

Asesora del centro Naturhouse

“JUNTAS NOS MARCAMOS UN OBJETIVO... ¡Y YA VEIS LOS RESULTADOS!”



 NATUR HOUSE 

SANTA MARTA DE TORMES (SALAMANCA)
C. C. El Tormes. Avda. Salamanca, s/n. Tel. 923 133 070
Más de 2.000 centros Naturhouse Ver páginas: 78 a 81

M.^a JOSÉ GARCÍA ES LA ASESORA NATURHOUSE DEL CENTRO DE SANTA MARTA DE TORMES. ELLA VALORA PARA 'PESO PERFECTO' CÓMO HA SIDO EL PROCESO DE PÉRDIDA DE PESO Y EXITOSO MANTENIMIENTO DE MANUELA.

TEXTO DELIA G. DOMÉNECH FOTOS ADRIÁN VÁZQUEZ

El asesoramiento personalizado y la experiencia profesional de M.^a José García han sido de gran ayuda para lograr que Manuela alcanzase los objetivos marcados tanto en la fase de dieta como en la de mantenimiento.

¿Qué retos planteaba Manuela a la hora de iniciar la dieta?

Sobre todo, conseguir que cambiara totalmente su tipo de alimentación. Ella necesitaba volver a sentirse bien y confiar en que lo podría lograr. Para ello, juntas nos marcamos un objetivo común y... ¡aquí veis los resultados!

¿Cómo la ves ahora?

Ha cambiado en muchos aspectos. Sobre todo, ha adoptado un nuevo estilo de alimentación, equilibrado y correcto. Ella misma nos dice a menudo que ha ganado en salud, en juventud y autoestima.

¿Cuál ha sido la clave?

Nuestro Método propone una dieta variada y unas pautas fáciles de seguir, tanto en casa como fuera de ella, con las que no pasas hambre en ningún momento. Manuela ha seguido fielmente las pautas que le hemos marcado, y así lo ha logrado.

En su familia había otros casos de sobrepeso, ¿verdad?

Sí, era el caso de su marido y su hermana.

Las mismas personas que la han apoyado han acabado animándose a perder sus kilos de más con Naturhouse y lo han conseguido.

¿Crees que una persona que ha perdido peso debe seguir toda su vida a dieta?

Por supuesto que no. Manuela ha aprendido a comer de manera correcta. Sabe cómo cuidarse y cómo mantenerse, y no le supone ningún esfuerzo adicional. ■



Manuela, de rojo, ojea otros testimonios de nuestra revista junto al equipo de Dietistas de Naturhouse.

**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). ○



Desayuno

El 'must' de tu DIETA



SI HACEMOS CASO AL REFRÁN, CONVIENE “DESAYUNAR COMO UN REY, COMER COMO UN PRÍNCIPE Y CENAR COMO UN MENDIGO.” LO QUE SÍ ES CIERTO ES QUE TODOS LOS NUTRICIONISTAS Y DIETISTAS COINCIDEN EN QUE, EN EL DESAYUNO, DEBEMOS INGERIR APROXIMADAMENTE ENTRE UN 20 Y UN 25% DE LAS NECESIDADES DE ALIMENTACIÓN DIARIAS.

Desgraciadamente, en España, el desayuno no suele tener la importancia que merece. Más bien, al contrario. La gente suele tomar un café y echa a correr camino del trabajo o del colegio para llevar a los niños.

En ese sentido, en los Estados Unidos y en general el mundo anglosajón, es completamente diferente. Allí los desayunos constituyen una comida bastante completa. Desde huevos con o sin acompañamiento, pasando por frutas, zumos, cerea-

les con leche, carne y pan, entre otros. Comparando nuestro país con otros, es evidente que en España necesitamos replantear el tema de la distribución de la comida a lo largo del día.

HORARIOS Y ALIMENTACIÓN. Desayunos escasos o inexistentes, almuerzos demasiado copiosos y cenas no del todo ligeras no es, sin duda, lo ideal. En eso influyen los horarios y los españoles diferimos mucho de otras partes del mundo.



EDADES Y NECESIDADES

✓ Un niño pequeño no debe ir al colegio sin haber ingerido, obligatoriamente, una pieza de fruta, un lácteo (yogur, leche o queso fresco) y algo de proteínas (presentes en los fiambres). Los más pequeños seguro que disfrutarán con los colores vivos de una ensalada de fruta y preferirán untarse ellos mismos una buena crema de queso o escoger el embutido.

✓ Los jóvenes tienen que tomar más cantidades de alimento y pueden (incluso deben) incluir un huevo. Son clásicos los *benedictine* (escalfados sobre una buena tostada y cubiertos de bacón y salsa holandesa). O *poché*, que se pueden hacer fácilmente envolviéndolos en papel transparente antes de introducirlos en el agua, método que permite aderezarlos previamente al gusto; revueltos...

✓ Los adultos que practiquen actividades físicas de manera habitual deben tomar un desayuno en el que haya fruta (los plátanos, con todas sus cualidades, son los grandes olvidados), leche, cereales como la avena (con gran aporte de fibra) y una buena cantidad de frutos secos. Todo junto: yogur, fruta, cereales y frutos secos hacen un desayuno muy completo.

✓ Los adultos con una vida algo más sedentaria no pueden excederse con el azúcar y tomarán una menor cantidad de leche y de café y mucha fruta. Pan tostado integral con algún fiambre bajo en calorías, mermelada, queso fresco y un zumo de naranja también son aconsejables.

✓ Las personas mayores necesitan un mayor aporte de calcio y, por ello, la cantidad de leche necesaria debe aumentar, como en los niños. Eso no significa repetir cada día este ingrediente (el calcio se encuentra también en un yogur o en cualquier tipo de queso). ○

La gente se acuesta tarde y, para dormir un poco más, se levanta con el tiempo justo para llegar a sus ocupaciones y, por lo tanto, tiene muy poco tiempo para sentarse y prepararse una buena ración de alimentos para comenzar el día. Eso significa no desayunar prácticamente nada. Como es lógico y como no ha ingerido nada durante la mañana y almuerzo hacia las 14.30 o 15.00 horas con demasiada hambre, come en exceso. Consecuencia de ello es una digestión pesada y una tarde donde lo que más apetece es dormir la siesta mientras el estómago trabaja. A partir de ahí, la última comida del día también se retrasa. Se cena muy tarde y se mete uno en la cama demasiado deprisa, una

costumbre que tampoco es buena para la digestión.

En ese sentido, Ignacio Buqueras, presidente de la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles y su campaña a favor de una buena distribución tanto del trabajo como de la comida, cree fundamental modificar nuestros hábitos alimentarios. Los tiempos influyen muchísimo a la hora de comer o, por lo menos, a la hora de repartir los almuerzos a lo largo del día. La mayoría de nutricionistas, por ejemplo,

recomiendan comer al menos cinco veces al día.

Eso significaría hacer un desayuno muy copioso y tomar algo ligero a media mañana que bien puede ser una pieza de fruta (lo más recomendable) o un par de

De todos los ingredientes, hay tres imprescindibles en el desayuno: la fibra, la fruta y un lácteo





Tras formarse en su Segovia natal, trabajó con Martín Berasategui y hace 10 años que dirige la cocina del madrileño Santceloni. Ello le ha valido 2 estrellas Michelin y el Premio Nacional de Gastronomía 2007.

galletas. A mediodía se debería comer algo sencillo, teniendo en cuenta además las jornadas laborales partidas, y debería complementarse con una merienda compuesta principalmente de fruta y fibra.

La cena no debería hacerse más allá de las 21.30 horas, y debería componerse lo más posible de verduras, ya sean cocinadas o crudas (ensaladas), y proteínas potenciando el consumo de pescado.

EL DESAYUNO IDEAL. De todos los ingredientes, hay tres imprescindibles en la primera comida del día: la fibra, la fruta, y un lácteo, que deben ir acompañados de un vaso de agua que hidrate el cuerpo tras la noche. A primera hora de la mañana es, sin duda, el momento de tomar frutas: son más fáciles de digerir, no engordan y alimentan mucho. También es la hora de los cereales, ya sea al estilo americano –rellenando un tazón de leche– o simplemente tomando rebanadas de pan con aceite de oliva virgen extra, lo que añade un complemento de grasas no saturadas, muy buenas para la salud. Si se quiere, nunca está de más untar el pan con tomate natural rallado. El tema de los huevos es discutible. Por un lado, es complicado cocinarlos a esas horas de la mañana y, por el otro, no se pueden tomar muchos en la dieta habitual (entre cuatro y cinco por semana). Por lo tanto, esa parte de proteínas puede sustituirse con la leche y, también, con jamón de pavo o con algún otro fiambre bajo en grasa.

Para las personas adultas, sin duda, el café es casi necesario, aunque también se puede sustituir por alguna infusión, preferiblemente clareada con leche. Una cucharada de azúcar al día no hace daño a nadie, aunque si se desea algo más ligero y todavía menos calórico, azúcar moreno, miel o estevia.

Todas estas recomendaciones son básicas para personas que están bien de salud. En el caso de diabéticos, celíacos, hipertensos... habrá siempre que adaptar el desayuno a sus posibilidades, lo mismo que sucede con cualquier comida. ■

**DESATENDER EL
DESAYUNO Y NO INGERIR
NADA POR LA MAÑANA
EQUIVALE A HACER UNA
COMIDA MÁS COPIOSA**



Raviolis de ricota con caviar

¿QUÉ SE NECESITA?

Ingredientes (4 personas) ▶ 24 láminas de pasta italiana circular (12 cm) ▶ 120 g de ricota ▶ 1 yema de huevo ▶ 250 g de hinojo (juliana) ▶ 40 g de cebolleta ▶ 2 cs de aceite de oliva ▶ 8 cs de caldo de verdura ▶ 20 ml de nata ▶ 1 anchoa ▶ 1 cs aceite de aceituna arbequina ▶ 1 yema de huevo cocido ▶ 4 aceitunas arbequinas picadas ▶ Perejil ▶ 100 g de caviar ▶ Pimiento de Espelette

ASÍ SE HACE

Mezclar la ricota, introducir en una manga pastelera y reservar en la nevera. ▶ Estirar la pasta y pintarla con yema de huevo batida con agua. ▶ Repartir la

ricota sobre los círculos de pasta. ▶ Doblar por la mitad y presionar los bordes.

▶ **Puré de hinojo:** Rehogar la cebolleta durante 5' en aceite a fuego suave. ▶ Añadir el hinojo y pochar 25'. ▶ Mojar con el caldo de verduras y la nata, y hervir otros 5'. Salar, triturar y colar hasta obtener un puré fino. ▶ Reservar caliente. ▶ Pasar la yema de huevo cocido por un colador y mezclar con la anchoa, aceite, aceitunas y perejil picado. ▶

Presentación: Sobre el puré de hinojo caliente, colocar los raviolis cocidos y pintarlos con el aceite de yema de huevo y anchoa. ▶ Colocar una punta de pimienta de Espelette y caviar sobre de cada ravioli. ○



VALOR NUTRICIONAL (1 ración)

▶ 451 kcal/persona ▶ proteínas 21%
▶ lípidos 22% ▶ carbohidratos 57%

Ramon Freixa

Formado fuera, fue en El Racó d'en Freixa, restaurante barcelonés de su familia (ahora Freixa Tradició), donde ganó su primera estrella en 1998. En 2009, abre Ramon Freixa Madrid (3 soles Repsol y dos estrellas Michelin).



'Big Duck'

¿QUÉ SE NECESITA?

Ingredientes (6 personas) ▶ Kéetchup de azúcar molases. **Para las tejas de pan:** 6 rebanadas de pan ▶ Aceite de ajo. **Hamburguesa de pato:** 4 magrets de pato ▶ 2 rebanadas de pan de molde mojadas en leche ▶ 1 cs de aceite de oliva ▶ Perejil picado ▶ 1 cebolla cortada en *brunoise* ▶ 1 huevo ▶ 1 cs de brandy ▶ Sal ▶ Pimienta. **Helado cremoso de mostaza:** 250 g de nata ▶ 200 g de leche descremada ▶ 125 g de yema ▶ 270 g de mostaza verde finas hierbas ▶ 1 cc de pectina ▶ 1 cc de procrema.

ASÍ SE HACE

▶ Limpiar los magrets de pato (separando la carne de la grasa). ▶ Picar la carne con una pieza de grasa. ▶ Confitar la cebolla en aceite hasta su caramelización. ▶ En un cuenco, mezclar la carne, el perejil picado, el pan (escurrido de la leche), la cebolla confitada, los huevos y el brandy. Salpimentar y formar las hamburguesas, que se harán a la plancha. ▶ **Helado cremoso de mostaza:** Mezclar la nata, la leche y la yema de huevo en la Themomix (hasta los 50 °C). Al llegar a esa temperatura, añadir la pectina y el procrema. ▶ Subir la mezcla hasta los 80 °C y añadir la mostaza, mezclándola bien. Después, enfriar rápido en un baño María frío. ▶ Dejar reposar durante 24 h e introducir en el congelador. ▶ **Teja de pan de molde:** Cortar el pan al tamaño deseado, pintar con aceite de ajo y hornear a 18 °C unos 7'. ○

VALOR NUTRICIONAL (1 ración)

793 kcal/persona ▶ proteínas 21%
lípidos 66% ▶ carbohidratos 13%

Solución detox igana

LOS KILOS DE MÁS QUE ACUMULAMOS RESPONDEN SIEMPRE AL EXCESO DE GRASA Y, EN PARTE, A LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS. POR ELLO, ÉSTOS SON LOS DOS FRENTES CONTRA LOS QUE ACTUAR PARA GANAR LIGEREZA. TOMA BUENA NOTA DE NUESTRO PLAN ANTIEXCESOS.

TEXTO IRENE CLAVER FOTOS AGENCIAS

Los excesos, normalmente ágapes caracterizados por la poca moderación en las cantidades y por la combinación desequilibrada de nutrientes, dejan su marca: el sobrepeso. Recuperar las buenas costumbres no es tarea fácil, e incluso muchas personas lo asocian con un castigo, con otro período de compensación en el que apenas se debe comer.

Sin embargo, comer demasiado y privarse de ello tienen, curiosamente, el mismo efecto sobre el metabolismo, el de la acumulación. Nuestra meta para librarnos de los resultados de los excesos contemplará un doble objetivo: reducir las grasas de la dieta y depurarnos correctamente para no retener líquidos. A la vez, es importante descartar mitos como que una alimentación en crudo o líquida adelgaza más y más rápido. Se trata de nutrirnos y de disfrutar de distintas texturas, cocciones y sabores.

BUEN METABOLISMO. En general, existen grasas buenas que representan una parte de los nutrientes fundamentales para el organismo. Una cantidad limitada de grasas saludables es una fuente de energía y ayuda al cuerpo a absorber al-

gunas vitaminas y a mantener unos niveles correctos de colesterol bueno. Son esas grasas las que debemos incluir en nuestro plan dietético, aunque reduciendo la cantidad si pretendemos adelgazar. Un ejemplo claro es el aceite de oliva, del que dos cucharadas soperas al día son suficientes. Por el contrario, los derivados lácteos no desnatados, las grasas animales, los fritos o la bollería industrial y los alimentos precocinados deben brillar por su ausencia en este plan antiexcesos.

En lo referente al frente antilíquidos, es el momento de aparcar las bebidas alcohólicas y con gas, la sal y los alimentos que puedan producir gases y estreñimiento, origen de la hinchazón. La retención de líquidos y de grasa está relacionada con una ralentización del metabolismo, al que es esencial dejar

ligereza!

*Comer
más ligero y
combinar los alimentos
más nutritivos
y saciantes mejorará
nuestras digestiones y
tránsito intestinal*

descansar para que retome su ritmo óptimo de eliminación de toxinas. En resumen, comer más ligero y combinando los alimentos más nutritivos y saciantes nos mejorará las digestiones y, así, el tránsito intestinal; nos libraremos de grasas y agua a través de las heces y la orina.

NUTRIENTES QUE AYUDAN. Entonces, ¿qué hay que comer para calmar el apetito y recobrar la vitalidad? La lista de nutrientes no excluye ningún grupo de alimentos, como dice la pirámide alimentaria:

▶ **Ácidos grasos omega 3.** Son grasas beneficiosas, que se absorben con facilidad y mejoran la calidad del sueño y las funciones orgánicas. Además de en los aceites de oliva, sésamo o almendra, los podemos encontrar en pescados como el salmón o la sardina, y en los frutos secos, como las nueces, y en las semillas de lino.



ALIMENTOS CONTRA LAS TOXINAS

Entre las frutas y las verduras, podemos elegir productos que son verdaderos comodines para digerir:

- ▶ Los **espárragos**, ricos en agua y vitaminas, tienen propiedades diuréticas.
- ▶ Las **especias picantes**, como las diversas pimientas, ofrecen una acción termodinámica que acelera la quema de grasas.
- ▶ La **manzana** contiene pectinas que atrapan líquidos y grasas para eliminarlas del cuerpo.
- ▶ Los **cítricos**, desde las naranjas, pomelos, limas o limones, aportan otro quemagrasas natural, la vitamina C, además de pectinas. ○

▶ **Hidratos de carbono de asimilación lenta.** Eliminar excesos no equivale a alejar los carbohidratos de nuestra dieta. Son necesarios los cereales integrales en forma de pan, galletas o salvado. El arroz, la pasta y también las legumbres aportan energía y fibra.

▶ **Las proteínas** estimulan las funciones biliares y son el alimento de músculos y articulaciones. Hay que estar atentos y escoger proteínas saludables (las de origen animal son más grasosas): atún y pescado en general, lentejas, carnes magras, tofu...

▶ Aunque no es un nutriente como tal, el **agua** resulta tan necesaria como todos los grupos mencionados. Hidratarse acciona el proceso digestivo, también en forma de zumos naturales (libres de azúcares) de frutas y de verduras; agua con limón o infusiones, en especial de té verde, muy antioxidante.

BIENVENIDA, Rutina. Tan importante como lo que consumimos es el número de veces que comemos al día, y las condiciones de esos momentos de disfrute. Para mantener estables los niveles de glucosa, lo ideal es que repartamos las ingestas en cuatro o cinco durante el día, y que comamos más ligero según se acerca la noche. El orden es nuestro principal aliado para no pasar hambre y para que el organismo se acostum-

bre a cantidades y a horarios razonables. Una jornada de dieta podría ser así:

▶ **Desayunamos** un café o té, con leche desnatada si nos apetece, queso fresco sin materia grasa, fiambre de pavo y un par de biscotes integrales.

▶ **A media mañana**, una pieza de fruta o un yogur desnatado.

▶ **Para comer**, podemos tomar verduras estofadas o a la plancha, o una ensalada verde completa. De segundo, carne blanca. Un yogur descremado y un té verde pueden ser un delicioso postre.

▶ **La merienda** puede consistir en un par de galletas integrales, o un puñado de frutos secos, o un café o té, o pieza de fruta.

▶ **Cerramos el día** con un pescado en papillote y una sopa de verduras, por ejemplo, y un yogur desnatado.

*Frutas
y verduras
se erigen como los dos
grandes pilares de
una dieta ligera
y depurativa*



Adiós

Experta en
Picoteo

KILOS!

Experta en
Nutrición



 **NATURHOUSE** 
Expertos en Nutrición y Dietética



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

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

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

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



TÉS QUE ALIGERAN

► Las infusiones son el broche perfecto para el final de las comidas: el efecto del agua caliente pone en marcha el metabolismo, y las propiedades de las plantas que infusionamos contribuyen a perder grasas y a liberarnos de líquidos innecesarios. De éstas, es muy apreciado el té, del que hoy podemos disfrutar de varios tipos de todas las partes del mundo. Los que directamente relacionamos con la pérdida de peso son el té verde y, sobre todo, el té rojo, que con un poco de menta aúna las cualidades destructoras de grasa con las de la digestiva menta. Con todo, hay que vigilar el consumo porque tomar demasiado influye en la correcta absorción de hierro. A estas variedades podemos unir el magnífico té blanco. Es excelente para el tránsito intestinal, la diuresis y la depuración. Con una cucharadita de canela o jengibre se optimiza la combustión de las grasas y, con limón, aumentamos las propiedades digestivas. ○



CUANTO MÁS SENCILLAS SON LAS COCCIONES Y ELECCIONES PARA EL MENÚ, MÁS FÁCIL SE LO PONEMOS A NUESTRO METABOLISMO

cas magras y, muy puntualmente, las rojas, los pescados blancos y azules; incluso casan bien con los hidratos del pan, el arroz o la pasta. De hecho, frutas y verduras se erigen como los grandes pilares de una dieta ligera y depurativa.

EL PLUS DEL EJERCICIO. Con todo, si las frutas son básicas, ¿por qué cada vez más especialistas insisten en alejarlas de las comidas principales? Pues la respuesta es, justamente, por su gran importancia: para aprovechar mejor sus nutrientes y evitar que los azúcares, sumados a los aportes de lo que consumimos en las comidas más fuertes, hagan que la diges-

tión sea más pesada. Otros expertos en nutrición añaden que la fermentación de las frutas es mayor si las combinamos con otros alimentos. En todo caso, nunca debemos prescindir de la fruta en una alimentación saludable, ligera y satisfactoria.

La otra media naranja de esta dieta –por seguir el símil de la fruta– es otro gran aliado para el organismo: el ejercicio. Pasear, correr, ir en bicicleta, seguir clases dirigidas de actividades cardiovasculares o de disciplinas de puesta a punto o relajación complementan el plan alimenticio antiexcesos y nos animan a cuidarnos para vernos y movernos mejor cada día. ■

A la hora de preparar nuestros platos, viajaremos al polo opuesto de las recetas festivas: ni platos cargados de salsas ni una combinación de primero, segundo y postre que sea un desafío para la digestión. Las mezclas que hacemos de los alimentos facilitan o dificultan el proceso químico que nuestro cuerpo desarrolla de manera natural para obtener los nutrientes (es decir, la digestión). De ahí que cuanto más sencillas son las cocciones y elecciones para el menú, más fácil se lo ponemos al metabolismo.

Mezclar pan o cereales con legumbres y carne, huevos con patatas, pescados con cítricos, arroz con lácteos, etcétera, empeora la fermentación de los alimentos en el estómago e intestino y entorpece la eliminación de toxinas. Por el contrario, las verduras, las frutas y las hortalizas son un bálsamo para el cuerpo, y son también el perfecto acompañamiento para las proteínas de calidad, como el tofu o el seitán, las carnes blan-



SOLUCIÓN

DETOX PLUS



PLAN
2
SEMANAS

- 🍃 Combatir los excesos
- 🍃 Depurar tu organismo
- 🍃 Reducir volumen
- 🍃 Preparar tu cuerpo para la pérdida de peso

**VEN A TU CENTRO NATURHOUSE
MÁS CERCANO Y TE AYUDAMOS**



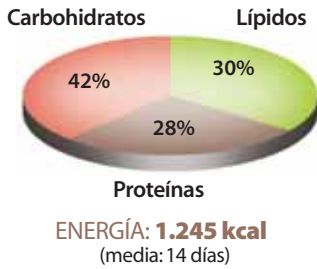
siguenos en facebook
www.facebook.com/Spain.NaturHouse



siguenos en twitter
[@NaturhouseSpain](https://twitter.com/NaturhouseSpain)

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







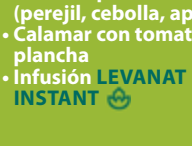

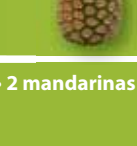
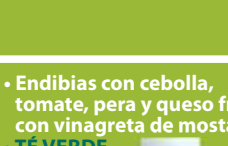
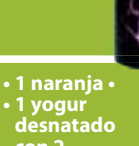




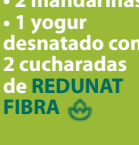
Dieta 14 días depurativa

1ª SEMANA

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> Leche desnatada con café o té 2 biscotes FIBROKI con queso Zumo de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> 2 kiwis 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomate, cebolla y perejil Pollo con espárragos TÉ VERDE INSTANT 	<ul style="list-style-type: none"> 2 rodajas de piña 1 yogur desnatado con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> Puerros al horno Tortilla de calabacín Infusión LEVANAT INSTANT
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> Leche desnatada con café o té 2 biscotes FIBROKI con pavo Zumo de pomelo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 naranja 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de champiñones Conejo con <i>sanfaina</i> TÉ VERDE INSTANT 	<ul style="list-style-type: none"> 2 kiwis PEIPAKOA ANTIOX 	<ul style="list-style-type: none"> Caldo depurativo (perejil, cebolla, apio) Lenguado con champiñones Infusión LEVANAT INSTANT
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> Leche desnatada con café o té 2 biscotes FIBROKI con queso Zumo de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> 2 rodajas de piña 	<ul style="list-style-type: none"> Berenjenas al horno Gambas a la plancha TÉ VERDE INSTANT 	<ul style="list-style-type: none"> 1 naranja 1 yogur desnatado con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> Endibias con tomate, cebolla, manzana y pollo plancha Infusión LEVANAT INSTANT
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> Leche desnatada con café o té 2 biscotes FIBROKI con pavo Zumo de pomelo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 granada 	<ul style="list-style-type: none"> Alcachofas al horno Pechugas de pavo a la mostaza TÉ VERDE INSTANT 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pera PEIPAKOA ANTIOX 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Merluza encebollada Infusión LEVANAT INSTANT
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> Leche desnatada con café o té 2 biscotes FIBROKI con queso Zumo de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> 2 mandarinas 	<ul style="list-style-type: none"> Acelgas al vapor Rollitos de espárragos blancos con queso fresco y jamón de pavo TÉ VERDE INSTANT 	<ul style="list-style-type: none"> 1 granada 1 yogur desnatado con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> Caldo depurativo (perejil, cebolla, apio) Tortilla de champiñones y cebolla Infusión LEVANAT INSTANT
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> Leche desnatada con café o té 2 biscotes FIBROKI con pavo Zumo de pomelo 	<ul style="list-style-type: none"> 2 kiwis 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de escarola con tomate y zanahoria Hamburguesa de pollo TÉ VERDE INSTANT 	<ul style="list-style-type: none"> 1 naranja PEIPAKOA ANTIOX 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Bacalao con verduras al <i>papillote</i> Infusión LEVANAT INSTANT
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> Leche desnatada con café o té 2 biscotes FIBROKI con queso Zumo de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pera 	<ul style="list-style-type: none"> Espinacas rehogadas Rape con chirlas TÉ VERDE INSTANT 	<ul style="list-style-type: none"> 2 mandarinas 1 yogur desnatado con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> Brochetas de fruta con queso fresco (kiwi, fresas, naranja...) Infusión LEVANAT INSTANT



2ª SEMANA

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> Leche desnatada con café o té 2 biscotes FIBROKI con queso Zumo de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> 2 kiwis 	<ul style="list-style-type: none"> Escarola con granada, cebolla, apio, tomate, queso fresco y pollo TÉ VERDE INSTANT 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pera PEIPAKOA ANTIOX 	<ul style="list-style-type: none"> Acelgas y cebolla al vapor con huevo duro rallado (1+1 clara) Infusión LEVANAT INSTANT 
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> Leche desnatada con café o té 2 biscotes FIBROKI con pavo Zumo de pomelo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 naranja 	<ul style="list-style-type: none"> Alcachofas al vapor Estofado de pavo con verduras TÉ VERDE INSTANT 	<ul style="list-style-type: none"> 1 granada 1 yogur desnatado con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> Caldo depurativo (perejil, cebolla, apio) Calamar con tomate plancha Infusión LEVANAT INSTANT 
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> Leche desnatada con café o té 2 biscotes FIBROKI con queso Zumo de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> 2 rodajas de piña 	<ul style="list-style-type: none"> Brócoli y zanahoria al vapor Lenguado con pimientos asados TÉ VERDE INSTANT 	<ul style="list-style-type: none"> 2 kiwis PEIPAKOA ANTIOX 	<ul style="list-style-type: none"> Champiñones y espinacas salteadas Conejo al horno con limón y tomillo Infusión LEVANAT INSTANT 
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> Leche desnatada con café o té 2 biscotes FIBROKI con pavo Zumo de pomelo 	<ul style="list-style-type: none"> 2 mandarinas 	<ul style="list-style-type: none"> Endibias con cebolla, tomate, pera y queso fresco con vinagreta de mostaza TÉ VERDE INSTANT 	<ul style="list-style-type: none"> 1 naranja 1 yogur desnatado con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de espárragos verdes Sepia con calabacín plancha Infusión LEVANAT INSTANT 
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> Leche desnatada con café o té 2 biscotes FIBROKI con queso Zumo de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> 1 granada 	<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes con zanahoria y cebolla Mero a la plancha con alcachofas TÉ VERDE INSTANT 	<ul style="list-style-type: none"> 2 rodajas de piña PEIPAKOA ANTIOX 	<ul style="list-style-type: none"> Caldo depurativo (perejil, cebolla, apio) Tortilla de berenjena Infusión LEVANAT INSTANT 
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> Leche desnatada con café o té 2 biscotes FIBROKI con pavo Zumo de pomelo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pera 	<ul style="list-style-type: none"> Verduras a la brasa (cebolla, berenjena, espárragos, pimiento, calabacín...) con tiras de pollo al curry TÉ VERDE INSTANT 	<ul style="list-style-type: none"> 2 mandarinas 1 yogur desnatado con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de espárragos verdes Merluza con rehogado de cebolla y piña Infusión LEVANAT INSTANT 
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> Leche desnatada con café o té 2 biscotes FIBROKI con queso Zumo de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> 2 kiwis 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa con juliana de verduras Mejillones al vapor TÉ VERDE INSTANT 	<ul style="list-style-type: none"> 2 rodajas de piña PEIPAKOA ANTIOX 	<ul style="list-style-type: none"> Brochetas de fruta con queso fresco (kiwi, fresas, naranja...) Infusión LEVANAT INSTANT 

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



Brandada de bacalao

El bacalao es un pescado que podemos consumir fresco o en salazón, cuyas recetas forman parte tanto de la cocina más tradicional como de las propuestas más innovadoras. La brandada de bacalao es una de sus preparaciones más sencillas y sabrosas, ideal en cualquier estación.

TEXTO ÁNGELES PALLÁS FOTOS AGENCIAS

PREPARACIÓN

- Ponemos el bacalao en una cazuela cubierto con agua fría. Lo dejamos cocer y, una vez cocido, dejamos que repose unos 20 minutos, sin quitar la tapa de la cazuela.
- Después, retiramos la piel y las espinas y lo desmenuzamos bien desmenuzado.

tradicional

Receta tradicional

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- ▶ 600 g de bacalao desalado
- ▶ 4 cs de aceite de oliva
- ▶ 2 dl de crema de leche
- ▶ 8 rebanadas de pan tostado en la tostadora
- ▶ 3 dientes de ajo
- ▶ 50 g de queso rallado
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta negra

Receta *Peso Perfecto*



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- ▶ 600 g de bacalao desalado
- ▶ 2 cs de aceite de oliva
- ▶ 2 dl de leche semidescremada
- ▶ 8 pimientos del piquillo enlatados
- ▶ 3 dientes de ajo
- ▶ 40 g de queso rallado bajo en grasa
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta negra

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Receta tradicional

476 kcal
por ración

29% proteínas
50% lípidos
21% carbohidratos

*Versión **Peso Perfecto***

202 kcal
por ración

57% proteínas
33% lípidos
10% carbohidratos

274 kcal menos



En un cazo que habremos puesto previamente a calentar con un poco de aceite, añadimos dos dientes de ajo y el bacalao. Lo mezclamos todo bien; primero a mano y después con una batidora.

▶ A continuación, añadimos muy despacio el resto del aceite caliente y la crema de leche, también caliente. Debemos alternar los dos ingredientes, primero el

aceite y después la crema de leche, sucesivamente, y seguir batiendo la mezcla. Añadimos la sal y la pimienta. El cazo tiene que permanecer en el fuego, al mínimo, hasta que todo quede muy cremoso. Para quedar en su punto, el bacalao tiene que absorber todo el aceite y la crema de leche.

▶ Una vez adquirida la textura de crema

deseada, repartimos la mezcla en cazuelitas individuales y la espolvoreamos con el queso rallado. A continuación, gratinamos en el horno durante unos minutos.

▶ Como presentación, podemos acompañar la brandada de bacalao –que debe servirse muy caliente– con rebanadas de pan tostadas en la tostadora. ○

MEMORIA AC

MENTE

CLAVES PARA CUIDARLAS

TEXTO SANDRA UBÍA (DOCTORA EN MEDICINA) FOTOS AGENCIAS

SEGÚN EL CIENTÍFICO CARLSAGAN, TENEMOS LA CAPACIDAD DE ALMACENAR EN NUESTRA MENTE LA INFORMACIÓN EQUIVALENTE A LA DE 10 BILLONES DE PÁGINAS DE ENCICLOPEDIA. INCREÍBLE, ¿NO? POR ESO, VALE LA PENA INVERTIR ESFUERZOS EN CUIDAR MUCHO DE ELLA.

La memoria es un proceso fisiológico de la mente humana que nos permite almacenar toda la información recibida. Es una función de nuestro cerebro que, debido a múltiples conexiones interneuronales de tipo sináptico, permite al ser humano retener experiencias pasadas para luego, en un futuro, recordarlas y poder beneficiarse de dichas experiencias.

TIPOS DE MEMORIA. Según el espacio temporal con el que se corresponden las diferentes experiencias, los recuerdos se clasifican en diferentes tipos de memoria.

► **Memoria sensorial:** es un tipo de memoria que está "fuera del control" de la conciencia y se da de manera automática, es decir, es el tipo de memoria que proviene de los sentidos, como pueden ser la vista y el oído. Es decir, se denomina memoria sensorial a una especie de

almacén de información que proviene de los diferentes sentidos que prolongan la duración de los estímulos, y eso facilita generalmente su procesamiento en la memoria operativa.

► **Memoria a corto plazo (o memoria operativa):** es el sistema donde una persona maneja la información a partir de la cual está interactuando con el ambiente. Esta memoria nos permite recordar entre 8 y 10 elementos durante un período de tiempo que dura entre 10 y 12 segundos, sabiendo que siempre recordaremos mejor los primeros que los últimos elementos que hayamos visto. Aunque esta información es más duradera que la almacenada en las neuronas sensoriales, está limitada a estos 8-10 elementos durante 10-12 segundos (si es que no se repasa).

► **Memoria a largo plazo:** aquí guardamos los recuerdos que hemos vivido, los nuevos conocimientos, los paisajes e

imágenes, los rostros de personas, los nuevos conceptos aprendidos... Este tipo de memoria puede retener la información durante toda la vida si recibe los estímulos apropiados y correctos.

PÉRDIDA DE MEMORIA. Factores como la depresión, la inactividad, el estrés o el aislamiento pueden favorecer la pérdida de memoria y el olvido de datos de nuestra mente.

Por otro lado, el abuso de bebidas alcohólicas y de ciertos fármacos puede interferir en el nivel de atención y de retención de la información y, eventualmente, producir incluso daños cerebrales.

Algunas enfermedades neurológicas también pueden conllevar pérdidas progresivas de memoria. Éste es el caso de enfermedades degenerativas, como por ejemplo el alzhéimer o las lesiones vasculares cerebrales. También a raíz de

¿QUÉ ALIMENTOS Y COMPLEMENTOS ME AYUDAN?

Una dieta variada y saludable es el primer pilar de una buena actividad mental. Si, además, contiene estos alimentos nos ayuda a proteger nuestra memoria y a fortalecer las capacidades intelectuales:

► **FRUTAS:** Opta por ciruelas, manzanas, albaricoques secos y especialmente, arándanos, con una gran acción antioxidante. El aguacate también aumenta el flujo sanguíneo al cerebro.

► **FRUTOS SECOS:** Por contener ácidos grasos y vitaminas, almendras y nueces ayudan a fortalecer el sistema nervioso central.

► **ESPECIAS:** Trata de añadir jengibre a tus ensaladas, te ayudará.

► **VERDURAS:** Las alcachofas, hervidas o al horno, aportan vitaminas muy útiles para fortalecer nuestra memoria.

► **'GINKGO BILOBA':** Empleado por la medicina tradicional china, me-

jora las funciones del cerebro y la memoria.

► **SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS:** Encontrarás complementos alimenticios a base de vitaminas, taurina, tila y melisa, que fomentan la concentración y aumentan el rendimiento intelectual. También puedes tomar una cucharada de levadura de cerveza o suplementos ricos en polen, jalea real y lecitina de soja. ○

TIVA =
SANA



La memoria es como un "músculo": si no lo entrenamos o lo cuidamos lo suficiente, se puede debilitar

LOS COMPLEMENTOS CON VITAMINAS DEL GRUPO B, TAURINA Y EXTRACTOS DE TILA Y MELISA POTENCIAN LA CONCENTRACIÓN Y MEJORAN EL RENDIMIENTO INTELECTUAL



TRUCOS PARA REFORZAR LA MEMORIA

1 **Buscar pistas:** para recordar alguna información concreta busca un hecho que sirva como indicador o pista para recordar más fácilmente la información.

2 **Templar los nervios:** el estrés y la ansiedad no ayudan en el proceso de memorizar. Por ello, y a la hora de realizar presentaciones en público o un examen, lo más importante es mantener la calma.

3 **Pruebas previas o tests:** sobre todo en los estudiantes y, antes de entrar a un examen, es aconsejable realizar un primer test de prueba para ver si realmente se es conocedor de la materia. Así evitaremos que, en el examen real, la memoria juegue una mala pasada.

4 **Evitar el consumo de tabaco y alcohol,** así como otras drogas, ya que afectan negativamente a la capacidad de retener y recordar información.

5 **En voz alta:** en ocasiones, funciona repetir en voz alta algo que queremos recordar, o asociarlo a alguna otra cosa: por ejemplo: "he aparcado el coche al lado de la tienda X, que está en la calle Y que cruza con la calle W... etc." De este modo, no se nos olvidará tan rápidamente

si lo repetimos para nosotros mismos, a viva voz.

6 **Crearnos una imagen:** para recordar dónde dejamos algo, por ejemplo, es muy útil hacer una imagen mental del objeto y de dónde lo depositamos.

7 **Leer mucho:** el hecho de leer activamente ejercita mucho la mente y mantiene la memoria en forma.

8 **Hacer esquemas:** muy útil para los estudiantes. Mediante los resúmenes o esquemas visuales de temarios es más fácil recordarlos.

9 **Relacionar conceptos:** podemos asociar fechas y nombres a algo que nos resulte familiar o, simplemente, establecer alguna regla nemotécnica que nos facilite más el hecho de recordarlo.

10 **Cambiar los hábitos:** cambiar el reloj de muñeca, el anillo de dedo... son pequeños trucos que nos recuerdan algo que queremos hacer.

11 **Hacer listas:** además de ayudarnos a recordar, por ejemplo, las cosas que necesitamos comprar en el supermercado, las listas nos ayudan a reservar la memoria para cosas más importantes. ○

un accidente donde se produce un traumatismo craneoencefálico se puede llegar a perder diferentes tipos de memoria.

Podríamos decir que la memoria es como un "músculo": si no lo entrenamos o no lo cuidamos lo suficiente se puede debilitar, por lo tanto aconsejamos entrenarla y estimular nuestra mente de manera que se pueda frenar o retrasar la pérdida de memoria que aparece con la edad.

JUEGOS DE MEMORIA. En numerosas ocasiones, enfrentarse a una pérdida de memoria puede resultar muy difícil para la persona y su entorno. Una buena manera de que las personas mayores con pérdida de memoria ejerciten su mente es practicar juegos de memoria, que ayudan a mejorar su agilidad mental, estimular la percepción sensorial, potenciar las relaciones sociales y la comunicación. Está demostrado que este tipo de ejercicios y actividades suponen un esfuerzo para el cerebro y contribuyen a que se mantenga activo y en forma. En ese sentido, últimamente se ha puesto muy de moda el sudoku, un juego numérico con varios niveles de dificultad que es muy útil para practicar el cálculo y ejercitar nuestra mente. ■

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

www.naturhouse.com

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

LOC@S POR EL

RUNNING

CORRER ESTÁ DE MODA. ESTE DEPORTE, BUENO, BONITO Y BARATO TE PONE EN FORMA DE MANERA SALUDABLE Y ES TAN COMPLETO QUE PERMITE DECIR ADIÓS AL LASTRE QUE SUPONE LA CUOTA DEL GIMNASIO. ¿ALGUIEN DA MÁS EN LOSTIEMPOS QUE "CORREN"?

TEXTO DELIA G. DOMÈNEC FOTOS AGENCIAS

El *running* está en auge y, además, cuenta con un gran potencial, ya que se calcula que tan sólo un 7% de la población lo practica. Esta fiebre no es algo nuevo, sino que surge hace 30 años en los Estados Unidos, cuando empiezan a verse *celebrities* americanas corriendo por Central Park.

Correr es apto tanto para almas solitarias como para los partidarios de ir en grupo. Aunque, una vez que el cuerpo se habitúa, surgen las ganas de participar en un acto multitudinario, toda una experiencia que engancha. ¿Por qué? Al correr aumentamos la producción de endorfinas, conocidas como hormonas de la felicidad.

CONSEJOS PARA PRINCIPIANTES.

La principal recomendación es comenzar esta actividad de manera progresiva, poco a poco y sin excesos. "Los aficionados suelen tener lesiones, ya que lo cogen con muchas ganas. Pero los entrenamientos fuertes no son buenos. El cuerpo tarda un tiempo en adaptarse y, si hacemos un sobreesfuerzo, vienen las lesiones y la desmotivación", comenta Pablo Villalobos, campeón de España de Maratón en febrero de 2011.

La constancia y marcarse pequeños objetivos es la clave. Antes de salir a la calle, es interesante trazarse alguna rutina. Por ejemplo, la web de Nike (www.nikerunning.com) tiene un entrenador virtual que diseña rutinas a medida y ayuda a prepararse para determinadas distancias. También, blogs de corredores amateurs, como www.yonocorrovelo.blogspot.com, ofrecen información muy útil.

CÓMO CALZARSE.

El calzado es muy importante y, si nuestra intención es salir a correr de manera periódica, hay que echar mano a los expertos porque hay muchas teorías sobre cuál es el calzado ideal. Mientras algunos lo prefieren con buena amortiguación para que nos proteja bien del impacto del suelo, otros profesionales creen que nuestros propios pies descalzos son la mejor amortiguación para correr largas distancias. Y no se trata de una medida anticrisis, sino de una teoría bien argumentada. Según el traumatólogo Josep Leguizamón, "la fuerza de rotación que se genera a raíz del impacto del calzado con las rodillas y caderas

¿BUSCAS COMPAÑER@S DE CARRERA?

► Si te falta fuerza de voluntad para salir a correr, búscate una pareja o un grupo que ayude a tirar de ti. Únete a algún grupo de corredores populares o bien prueba con un club de aficionados. Por ejemplo, The Running Company (www.runningcompany.net) organiza salidas y entrenamientos en grupos para todos los niveles. Y, si eres mujer, puedes echar un vistazo a la comunidad de mujeres *runners* de Runninggirls.com.

INNOV



MARCHA NÓRDICA

Su origen sobre asfalto se remonta a principios de los años 30, cuando el equipo local finlandés de esquí nórdico empezó a entrenarse con bastones de esquí por la ciudad. Muy popular desde hace unos años, requiere de una sencilla técnica:

- ▶ El movimiento correcto se inicia al tocar el talón en el suelo y acaba cuando los dedos del pie empujan y se separan del suelo.
- ▶ Mantén los hombros relajados y no agarres la empuñadura demasiado fuerte.
- ▶ Mantén las manos y los bastones cerca del cuerpo.
- ▶ Los bastones deben conservar su posición en diagonal.
- ▶ El pie izquierdo se adelanta al tiempo que la mano derecha.
- ▶ Intenta hacer el empuje con el bastón justo detrás de la pelvis.
- ▶ Abre la palma de la mano al finalizar el empuje del bastón.
- ▶ Lleva el bastón rápidamente otra vez hacia delante.
- ▶ El cuerpo siempre apunta hacia delante en una línea.
- ▶ Debes conseguir el total apoyo del pie, desde el talón hasta los dedos. ○



es mayor que cuando se hace sin zapatos o con calcetines". Parece ser que correr descalzos y tener los dedos de los pies separados no sólo aumenta la sensibilidad, sino que disminuyen las lesiones. Cada vez que se corre sin calzado, la punta del pie es la que toca en primer lugar el suelo. En cambio, el 75% de los corredores que lo hace con zapatillas primero toca el suelo con el talón, por lo que aumenta el riesgo de padecer una tendinitis crónica. En el caso de animarse a correr descalzos, éstas son algunas de las recomenda-

ciones básicas: los pasos deben ser cortos, se debe pisar con el metatarso (parte del pie donde se unen los dedos), la posición del cuerpo debe ser recta y las rodillas deben estar ligeramente dobladas.

Es mejor empezar primero con unas zapatillas ligeras; pasados unos meses, correr con calcetines y, finalmente, probar ya sin nada en los pies. En ciudades tan *trendy* como Nueva York, por ejemplo, se ha puesto tan de moda que ya se celebran maratones sólo para corredores descalzos. ■

EL RETO DE LA MARATÓN

► Prueba de resistencia que, desde 1908, se fija en 42,195 metros, distancia que separa la ciudad inglesa de Windsor del estadio White City, en Londres. En España, las más concurridas son las de Barcelona (con récord de participantes, 19.500 corredores en 2012), Madrid, Sevilla y la maratón nocturna de Bilbao. En el resto del mundo, triunfan las de Nueva York (más de 500.000 participantes), Chicago, Boston, Londres, Berlín, París... Para participar en una maratón, es imprescindible estar en forma. Exige un *planning* de entrenamientos severos, alimentación adecuada y un estado de forma física óptimo. Con constancia y una gran dedicación, muchos llegan a estar preparados para finalizar estos 42 kilómetros. ○



MEDIA MARATÓN

Es una carrera de 21,097 metros. Y, bien planificada, se puede conseguir llegar a la meta sin sacar la lengua fuera. Por si te animas, aquí van estas pautas:

- ▶ Anima a un amigo a participar contigo: ganarás en motivación.
- ▶ Combina días de rodaje con otros ejercicios de fuerza (subir escaleras, trabajar con gomas en casa...).
- ▶ Debes fortalecer la zona lumbar y abdominal. Durante el entrenamiento, no olvides calentar y hacer estiramientos.
- ▶ Procura que en tu alimentación no falten los hidratos de carbono. Antes de la media maratón se deberían tomar los denominados "de absorción lenta" (patata, arroz y pasta), ya que ayudan a tener unos correctos depósitos de glucógeno, lo primero que consume el cuerpo. También son vitales, a diario, el aceite de oliva en crudo, las proteínas y los minerales y vitaminas que reportan las frutas y verduras.
- ▶ Hidratarse es muy importante: no esperes a tener sed para beber agua, bebidas isotónicas o tomar un gel energético. Este último suele ser muy reponedor en distancias superiores a 10 kilómetros. ○

UN ACCESORIO MUY ÚTIL...

▶ Nuevo podómetro Naturhouse. Llévate a este pequeño ayudante siempre contigo, ya que te será muy útil para conocer las calorías que consumes durante tus carreras o paseos diarios. Calcula, además, pasos realizados, distancia recorrida... Solicítalo en tu centro Naturhouse (págs. 78 a 81).



TABLA DE CALORÍAS CONSUMIDAS

Correr adelgaza. Fíjate en la tabla de calorías consumidas elaborada por Adidas, según tu peso y las distancias recorridas.

	5 km	10 km	15 km	20 km	maratón
50 kg	256 cal	518 cal	777 cal	1.036 cal	2.186 cal
55 kg	285 cal	570 cal	855 cal	1.140 cal	2.404 cal
60 kg	311 cal	622 cal	932 cal	1.243 cal	2.623 cal
65 kg	337 cal	673 cal	1.010 cal	1.347 cal	2.841 cal
70 kg	363 cal	725 cal	1.088 cal	1.450 cal	3.060 cal
75 kg	388 cal	777 cal	1.165 cal	1.554 cal	3.278 cal
80 kg	414 cal	829 cal	1.243 cal	1.658 cal	3.497 cal
85 kg	440 cal	881 cal	1.321 cal	1.761 cal	3.716 cal
90 kg	466 cal	932 cal	1.399 cal	1.865 cal	3.934 cal
95 kg	492 cal	984 cal	1.476 cal	1.968 cal	4.153 cal

HAY QUE COMENZAR ESTA ACTIVIDAD DE MANERA PROGRESIVA, POCO A POCO Y SIN EXCESOS. LA CONSTANCIA Y MARCARSE PEQUEÑOS OBJETIVOS ES LA CLAVE

Estevia

¡ENDULZA SIN QUE TE pese!

LA ESTEVIA, SUSTITUTO NATURAL DEL AZÚCAR, ES UN EDULCORANTE SEGURO, SIN RIESGOS PARA LA SALUD QUE ADEMÁS ¡APORTA CERO CALORÍAS A TU DIETA! AFIRMAN SUS DEFENSORES QUE, APARTE DE NO ENGORDAR, NO PROVOCA DIABETES NI CRIES, REGULA LA ABSORCIÓN DE GRASAS, ES DIGESTIVA, DIURÉTICA Y BENEFICIA AL CORAZÓN ¡TE LO CONTAMOS TODO SOBRE ELLA!

TEXTO AURORA CAMPANY FOTOS AGENCIAS

Aunque en algunos países de América Latina lleva siglos utilizándose como edulcorante natural, la fama de la estevia entre nosotros es reciente. Aupada al altar de los productos naturales (pese a que suele comercializarse procesada), la notoriedad de la estevia se beneficia también de su buen número de propiedades saludables: no aporta calorías ni carbohidratos, y no aumenta los niveles de azúcar en sangre, lo que la convierte en un endulzante idóneo para diabéticos y todo aquel que cuide su peso.

Tantos argumentos en su favor han empujado a las compañías productoras de aditivos alimentarios a su comercialización. Entre 2008 y 2012, la fabricación de pro-

ductos con estevia aumentó en un 400% (un 158% sólo en el último año). El auge ha sido tal que incluso Coca-Cola lanzó en el Reino Unido una versión de su refresco Sprite endulzada con estevia, utilizando como reclamo que aportaba un 30% menos de calorías.

Así, según sus defensores, la estevia es, hasta hoy, el mejor sustituto conocido del azúcar. No engorda, no afecta a la salud bucal y no provoca diabetes; además, aseguran que ayuda a regular la absorción de la grasa y la presión arterial, refuerza las defensas naturales, es antiácida, digestiva y diurética, combate las bacterias bucales y es cardiotónica. Por otra parte, sus hojas

también se utilizan en tratamientos para las manchas en la piel y los granos.

Es cierto que son propiedades beneficiosas que comparte con otros edulcorantes artificiales, como la sacarina y el aspartano, pero ahí está precisamente la clave: la estevia es un endulzante natural, no el resultado de un proceso químico.

POLÉMICAS SUPERADAS. Su reciente popularidad ha comportado cierta polémica (como suele ser habitual cuando irrumpe en el mercado un nuevo producto alimentario). En 2006, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publi-

¿CÓMO PUEDO TOMARLA?

- ▶ Pueden utilizarse sus hojas frescas, su extracto en polvo, granulada o estevia líquida, dos presentaciones que suelen encontrarse con facilidad en comercios de productos naturales.
- ▶ Las hojas de la planta, que pueden consumirse frescas, en infusión o como aderezo al cocinar, tienen un poder edulcorante entre 30 y 45 veces superior al de la sacarosa (componente esencial del azúcar).

- ▶ La estevia en extracto (en polvo) también puede utilizarse tal cual para cocinar o como edulcorante en la preparación de masas dulces, postres, galletas, refrescos..., o bien disolviendo previamente el polvo en agua (también es soluble en alcohol).

- ▶ Otro modo cada vez más habitual de comercialización es la variedad soluble, como es el caso de Pecva, de Naturhouse, un edulcorante natural líquido a base de glucósidos de steviol.

- ▶ Al dosificarla, debes tener en cuenta que la capacidad edulcorante de sus hojas es 15 veces superior a la del azúcar pero que, una vez procesada, puede llegar a ser hasta de 200 a 300 veces superior. Es por ello que es aconsejable utilizar estevia líquida con gotero, un sistema que permite consumir y controlar mejor las cantidades empleadas.

- ▶ Si se opta por añadir hojas frescas o secas a una infusión, bastará con una o dos hojas pequeñas. ○

LA "HIERBA DULCE"

► La estevia es una planta que debe su nombre al botánico y médico español Pedro Jaime Esteve (1500-1556), que la mencionó por primera vez al encontrarla en el territorio de lo que hoy es Paraguay. Tanto en esta zona como en el actual Brasil, el pueblo guaraní –que la denominaba *Ka-á he-é* o *Caá-jhe-é*, algo así como "hierba dulce"– cultivó y utilizó tradicionalmente la estevia como edulcorante natural y planta medicinal.○



Si endulzas tus pasteles con estevia, tendrás que aportar un 10% más de componentes líquidos a tu receta habitual

UN EDULCORANTE APTO PARA DIABÉTICOS

- ▶ La OMS (Organización Mundial de la Salud) calcula que cerca de 300 millones de personas en el mundo sufren de diabetes, y que la enfermedad es responsable de la muerte de tres millones de personas al año.
- ▶ Afirma el Instituto Internacional de la Diabetes que el panorama de afectados en todo el mundo no ha mejorado, o lo ha hecho levemente, desde que en 1921 empezó a extenderse el uso de las inyecciones de insulina, de lo que se deduce que el mejor modo de prevenir o paliar los efectos de la enfermedad es la modificación de los hábitos de vida de las personas. ¿Cómo? Siguiendo una dieta saludable sin azúcares y practicando ejercicio físico de modo habitual y continuo.
- ▶ Una dieta saludable en la que las propiedades edulcorantes de la estevia la convierten en una excelente aliada. Su empleo permite a los diabéticos el consumo de alimentos endulzados sin que eso suponga un aumento del nivel de azúcares en la sangre. ○

có una evaluación en la que confirmaba que en un consumo "normal" no se había detectado ningún efecto negativo sobre la salud.

El debate sobre sus posibles efectos adversos se originó básicamente en los países occidentales, ya que tanto en América Latina como en países tan distantes como Japón y China, la estevia venía ya comercializándose desde los años 70 como edulcorante.

En la Unión Europea, hasta 2008 la Autoridad Europea de Seguridad de los Alimentos (EFSA), que es la máxima autoridad en temas alimentarios, no publicó una evaluación toxicológica que la eximía de efectos nocivos como edulcorante de mesa. La EFSA apuntó un consumo diario máximo de 4 mg/kg corporal (supone que un adulto de unos 70 kg de peso puede

Pecva Líquido, el edulcorante más natural a base de glucósidos de steviol. Un dulce y agradable sabor que te ayuda a mantener la línea.



tomar sin problemas unos 280 mg diarios, aproximadamente).

Tres años más tarde, en noviembre de 2011, el Diario Oficial de la UE publicó la admisión de su uso en la elaboración de productos lácteos, frutas, helados, alcohol, aceite, cerveza y dulces, entre otros. Un mes después, en diciembre de 2011, la Unión Europea aprobó definitivamente su uso como aditivo alimentario identificado bajo el epígrafe E960. ■

CULTIVARLA EN CASA

- ▶ En estado silvestre, la estevia crece en terrenos arenosos, bien drenados y lugares con muchas horas de sol intenso. De ahí que los países América Central y del Sur y las zonas tropicales sean sus áreas naturales.
- ▶ Al cultivarla aquí se ralentiza su crecimiento durante otoño e invierno, cuando los días son más cortos y se reducen las horas de sol. Eso provoca que la planta sólo brote en primavera.
- ▶ Sin embargo, puedes aprovechar su fuerte rebrote para sacarle el máximo partido, utilizando los nuevos brotes para reproducirla por esquejes y obtener nuevas plantas cada primavera, cuyas hojas conservarán todas las propiedades de la original. Basta con tener en cuenta no utilizar para los esquejes ningún brote que acabe en flor (nunca echaría raíces) y mantener la humedad.
- ▶ En cuanto a su cosecha, hay que recoger las hojas justo antes de la floración primaveral, momento en el que concentran la máxima cantidad de edulcorante. ○

ENDULZA
TU VIDA
SIN QUE
TE PESE



EDULCORANTE LÍQUIDO A BASE DE SACARINA, SUCRALOSA Y ESTEVIA

De venta en centros especializados



Suscríbete a la revista

PESO PERFECTO

SALUD E IMAGEN

SUSCRÍBETE A LA EDICIÓN QUE DESEES

4 números al año por sólo

7,30€

Disponible en 7 ediciones + de 400.00 ejemplares



Edición española



Italiana



Francesa



Polaca



Portuguesa



Alemana



Checa

CUPÓN DE SUSCRIPCIÓN A PESO PERFECTO

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

Nombre Apellidos

Domicilio No Piso Puerta

Población Provincia

Código postal DNI Teléfono Firma (imprescindible) 60/14

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

Domiciliación bancaria (imprescindible)

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

Entidad Oficina DC No Cuenta Fecha caducidad / /

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

Envía este cupón cumplimentado a: HOUSEDIET, S.L. Unipersonal
C/ Botánica, 57. Polígono Pedrosa
08908 L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona). Tel. 934 486 502
revista@pesoperfecto.es

Sopa de berros con bacalao

VALOR NUTRICIONAL POR PERSONA

238 kcal
 proteínas 56%
 lípidos 23%
 carbohidratos 20%



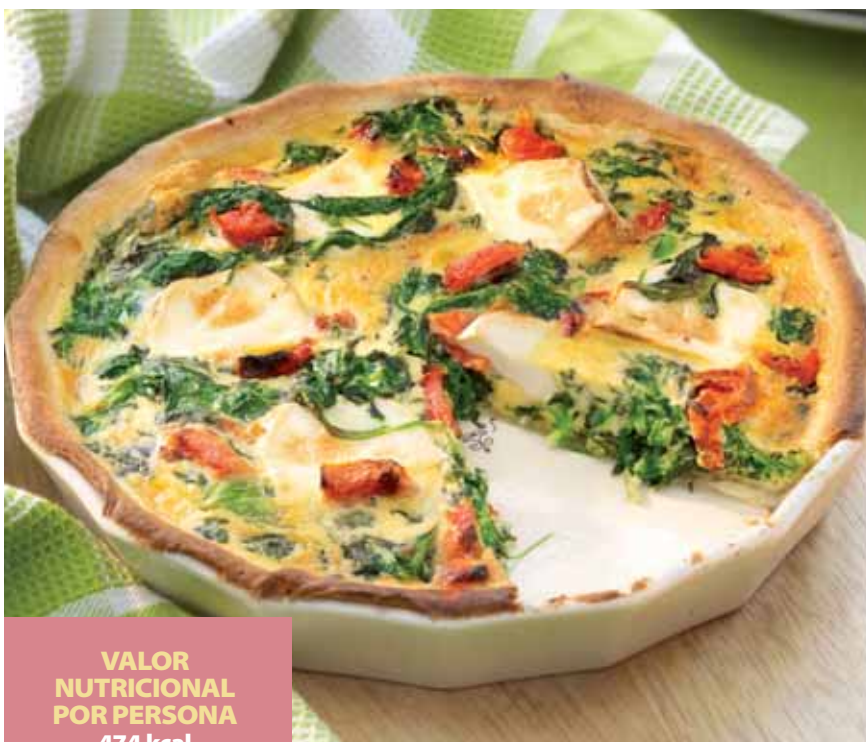
¿QUÉ SE NECESITA?

PARA 4 PERSONAS: ▶ 600 g de berros
 ▶ 350 g de filetes de bacalao ▶ 2 cebollas
 ▶ 2 puerros ▶ 2 cs de aceite de oliva ▶ 2 cs de harina ▶ 1,5 l de caldo de ave ▶ 2 cs de queso de untar *light* ▶ sal ▶ pimienta

ASÍ SE HACE

- ▶ Lavar los berros y picarlos gruesos. Lavar la cebolla, picarla y rehogarla en aceite. Añadir 500 g de berros y dejar cocer a fuego lento. Salpicar de harina, mezclar y dejar cocer brevemente.
- ▶ Añadir el caldo de ave y llevar a ebullición. Salpimentar y dejar cocer a fuego lento, durante 20 minutos.
- ▶ Pasar la sopa por la batidora y añadir el queso de untar.
- ▶ Trocear el bacalao, previamente salpimentado al gusto. Cocer el bacalao al vapor durante 4 minutos (puedes hacerlo sobre una rejilla de cocción al vapor o en un horno al vapor).
- ▶ Servir la sopa con el bacalao desmigado y un poco de berro fresco.

Quiche de espinacas y queso de cabra



VALOR NUTRICIONAL POR PERSONA

474 kcal
 proteínas 16%
 lípidos 61%
 carbohidratos 23%

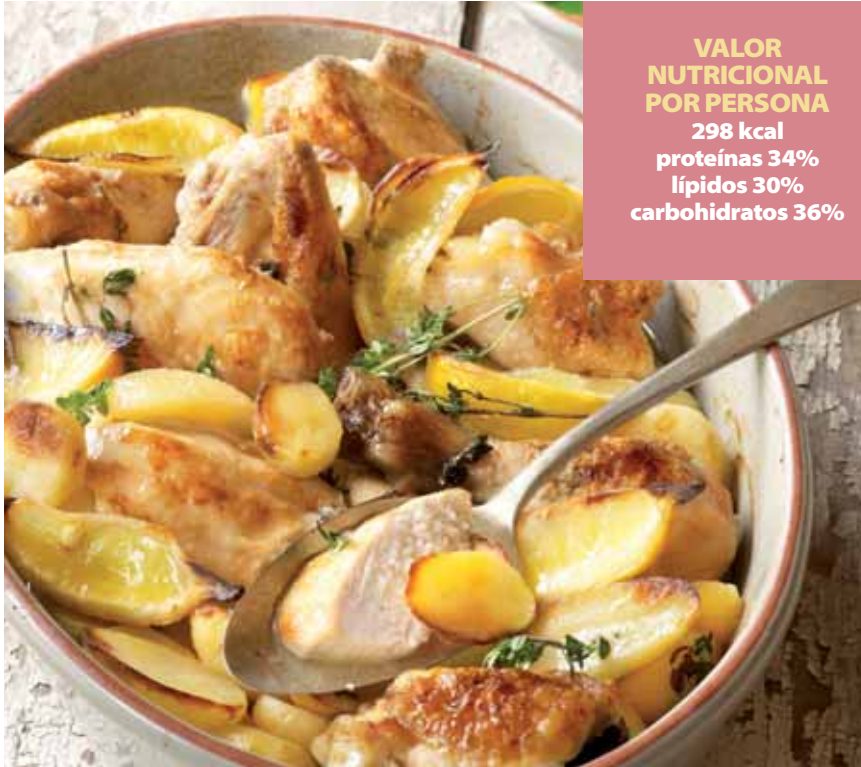
¿QUÉ SE NECESITA?

PARA 6 PERSONAS: ▶ 1 rollo de masa quebrada ▶ 300 g de espinacas congeladas ▶ 150 g de queso de cabra ▶ 50 g de tomates secos en aceite ▶ 200 ml de crema de leche *light* ▶ 4 huevos ▶ 2 cs aceite de oliva ▶ 2 dientes de ajo ▶ pimienta ▶ sal

ASÍ SE HACE

- ▶ Precalentar el horno a 180 °C, y forrar un molde (de 24 a 26 cm de diámetro) con la masa.
- ▶ Escurrir los tomates y picarlos en trozos grandes. A continuación, picar el ajo muy fino.
- ▶ Calentar el aceite en una sartén y sofreír el ajo. Pasado 1 minuto, añadir las espinacas y dejar que se descongelen a fuego lento. A continuación, añadir los tomates picados y removerlo todo. Salpimentar, escurrir y dejar enfriar un poco.
- ▶ Batir los huevos con la crema de leche y salpimentar, y añadir las espinacas. Verter esta mezcla sobre la masa. Cortar el queso en lonchas y repartirlas sobre la quiche.
- ▶ Cocer la quiche en el horno durante 30'. Servir acompañada de ensalada.

Pollo al horno con limón y patatas



VALOR NUTRICIONAL POR PERSONA
 298 kcal
 proteínas 34%
 lípidos 30%
 carbohidratos 36%

¿QUÉ SE NECESITA?

PARA 4 PERSONAS: ▶ 1 pollo cortado en 8 porciones ▶ 1 limón ▶ 500 g de patatas pequeñas redondas ▶ 3 briznas de tomillo ▶ 2 dl de caldo de ave ▶ 1 dl de aceite de oliva ▶ pimienta ▶ sal

ASÍ SE HACE

- ▶ Precalear el horno a 200 °C.
- ▶ Lavar las patatas y cortarlas por la mitad.
- ▶ Cortar el pollo en 8 porciones. Salpimentarlo. Soasar brevemente con aceite de oliva.
- ▶ Colocar el pollo, el limón troceado y las patatas en una fuente de horno. Rociarlo todo con aceite de oliva y caldo. Añadir el tomillo y cocer en el horno durante 1 hora. Podemos ir regando a menudo las patatas y el pollo con el caldo sobrante para que queden más jugosos.
- ▶ Servir muy caliente, acompañado de canónigos, por ejemplo.

Melocotones al vino con frambuesas



VALOR NUTRICIONAL POR PERSONA
 132 kcal
 proteínas 5%
 lípidos 3%
 carbohidratos 92%

¿QUÉ SE NECESITA?

PARA 4 PERSONAS: ▶ 4 melocotones (variedad Calanda) ▶ 200 g de frambuesas ▶ 300 ml de vino rosado ▶ 4 cucharadas de postre de edulcorante Pecva Líquido ▶ 2 ramitas de canela ▶ La piel de un limón ▶ Hojitas de menta fresca

ASÍ SE HACE

- ▶ Verter el vino en un cazo, añadir el edulcorante y mezclar bien.
- ▶ Calentar sin que llegue a hervir y retirar del fuego. Incorporar la canela en rama y la parte amarilla de la piel del limón.
- ▶ Pelar los melocotones e introducirlos en el vino. Dejar macerar durante unas 8 horas.
- ▶ Repartir las frambuesas en cuatro boles. Rociarlas con el vino colado de la maceración y, finalmente, añadir los melocotones.
- ▶ Decorar con una hojita de menta y servir a temperatura ambiente.



Jorge Juan, 29
28001 Madrid
T. 915 764 130

RESTAURANTE ABBÁS,

SABOR ANDALUZ EN MADRID

UN MUNDO DE SABORES ANCLADOS EN LA COCINA ANDALUZA: ASÍ ES EL NUEVO RESAURANTE ABBÁS, UBICADO EN EL CÉNTRICO BARRIO DE SALAMANCA. UNA EXPERIENCIA GASTRONÓMICA EN LA QUE EL PRODUCTO, DE CALIDAD Y ELABORADO CON MIMO, NO DEFRAUDA NUNCA. FOTOS RESTAURANTE ABBÁS

Situado en el número 29 de la calle de Jorge Juan de Madrid, avenida gastronómica por antonomasia de la capital, Abbás recuperara con esmero los sabores andaluces para la capital. Construido en torno a la juventud y tremenda ilusión de su jovencísimo propietario, Luis Cuadrado Canals, de origen cordobés, Abbás propone una cocina clásica de sabor andaluz basada en productos de calidad y en una esmerada elaboración hecha "desde el cariño y la admiración por la buena cocina española".

El resultado es una elaborada carta que ofrece platos tan clásicos como los flamenquines, las tortillitas de camarones, el salmorejo, las berenjenas con miel de caña, la lubina... A los que se unen especialidades de mar como las cocochas o las ortiguillas; platos de caza como el ciervo; la ensaladilla rusa con bogavante, la presa ibérica... Resulta difícil destacar un plato, ya que

todos ellos están elaborados con mimo y esmero.

Siguiendo con su oferta, y si lo que se desea es una comida rápida basada en el picoteo, Abbás propone en su entrada una zona de gastroteca con una carta especial de buenas tapas. Una manera desenfadada de comer o tomar un combinado disfrutando de un agradable momento en compañía.

ZONA CLUB Y TERRAZA. La zona de Club, situada en la planta baja del local, se orienta como un espacio reservado para reuniones, festejos y actos, usado por particulares, empresas y profesionales para presentar sus productos o celebrar reuniones, ya que cuenta con una completa dotación audiovisual. Por otra parte, cuenta con una agradable terraza en la calle Jorge Juan acondicionada, incluso, con calefacción, una opción que permite disfrutar de la cocina de Abbás en el exterior en cualquier época del año. ■

BUENOS CALDOS

► Su extensa carta de vinos incluye afamadísimos caldos nacionales, adecuados a todas las propuestas de la carta, destacando los muy recomendables Lar de Paula, con DO Rioja. Una bodega española reconocida por su calidad con una amplia variedad de caldos que seducen a cualquier paladar. ○



Piel hidra

¿SIENTES PICOR, ESCOZOR O TIRANTEZ? LA COSMÉTICA HIDRATANTE DE NUEVA GENERACIÓN ACUDE A TU RESCATE PARA APORTAR A TU PIEL EL BIENESTAR QUE NECESITA. Y LO MEJOR, ¡DE FORMA MÁS PROLONGADA!

TEXTO ROSA GIRONA FOTOS MONTIBELLO / ARCHIVO

Cuando tienes sed, tu cuerpo te está diciendo que debes reponer el agua perdida. Pues lo mismo pasa con tu piel. Cuando se muestra incómoda, te está indicando que ha perdido agua y que necesita ser hidratada. Ya conoces las ventajas de un cosmético hidratante porque, al aplicarlo sobre la piel, ésta lo agradece de inmediato con un mejor tono y una gran sensación de confort. Ahora, la **novedad en hidratación viene en forma de productos con fórmulas más sofisticadas que hidratan más y mejor y, lo que es más importante, durante más tiempo, de 24 a 48 horas.**

Máxima eficacia

► Antonio Parra, Director Técnico de los Laboratorios Abad (creadores de la línea Algologie), señala que “existen varios tipos de sustancias con capacidad de hidratar. Básicamente, las que sólo aportan agua a la piel –y cuyo tiempo de hidratación es muy reducido– y aquellas sustan-



toda 24h

Cosmética completa todo en uno

cias que mantienen el agua (higroscópicas). Estas últimas no liberan fácilmente el agua y como resultado, y en función de su capacidad de retención, mantienen durante mucho más tiempo la hidratación sobre la epidermis. En nuestro caso, garantizamos la máxima capacidad de hidratación durante 24 horas”.

Formulas “esponja”

► Los nuevos ultrahidratantes funcionan gracias a sus componentes, que actúan como una esponja y retienen el agua que la piel necesita para mantenerse hidratada. El más popular es el ácido hialurónico, un **componente que se encuentra de manera natural en el organismo y que es capaz de contener hasta 1.000 veces su peso en agua**. El paso del tiempo y las agresiones externas disminuyen el capital de ácido hialurónico de cada uno, de ahí la bondad de un aporte externo. Según los expertos, el peso y tamaño molecular del ácido hialurónico es crucial para garantizar su eficacia. Además de este activo, hay otras sustancias que han demostrado ser capaces de aumentar los niveles de acua-porinas (proteínas de membrana que permiten transportar agua a través del interior de las células de la piel).

Hidratar correctamente

“Ponerte la hidratante” es un ritual cotidiano que te proporcionará un bienestar profundo y duradero. **¿Cómo aplicarla correctamente? Éste es un sencillo y efectivo ritual:**

- Empieza por el cuerpo, repartiendo la cantidad equivalente a una nuez por la pierna y el muslo. Extiende el producto desde el tobillo hasta el muslo masajeadando la piel hasta que se absorba.
- Dedica especial atención a las zonas más secas (talones, rodillas y codos).
- Hidrata la zona del vientre con movimientos circulares.
- En los brazos, insiste en los codos y en la piel delicada de los antebrazos.
- Finalmente, hidrata la espalda, empezando por los hombros y el cuello, sin olvidar la zona central, de más difícil acceso.
- Tras hidratar el cuerpo, hidrata la piel del rostro con movimientos suaves desde la nariz hacia al exterior, cuidando el contorno de ojos y prolongando la hidratante por todo el cuello.

Los componentes
de los nuevos ultra-
hidratantes actúan
como una esponja y
retienen el agua que
la piel necesita

¿Yo también debo hidratarme?

► La respuesta es “Sí”, ya que **la deshidratación afecta a todo tipo de pieles – grasas, secas y normales–**, deja el cutis con un aspecto apagado y destaca más las arrugas, tanto las finas como las profundas. El problema suele acusarse a partir de los 30 años debido a un descenso del contenido de agua a consecuencia del paso del tiempo y la acción de agentes externos, como los medio-ambientales y los productos demasiado agresivos.

Otros “trucos” hidratantes

► **¿Qué más podemos hacer para devolver a la piel el tono que necesita para tener un aspecto sano?** Nuestros hábitos alimentarios pueden hacer mucho por la piel. Aquí vale la pena recordar que debemos beber unos 2 litros de agua cada día y llevar una alimentación variada rica en frutas y verduras. También debemos cuidar nuestra higiene eligiendo los productos para que no alteren las funciones naturales de la piel. ¡Atención con determinados jabones y detergentes! Y realiza duchas o baños con agua tibia o fría, nunca muy caliente. ■



Cosmética activa 24 horas

1. **Booster hidratante Power Hyaluronic, de Skeyndor.** 24 h de hidratación (38,40 €).
2. **Serum Ultra Hidratante Revitalizador, de Pond's.** Se adapta al nivel de hidratación y a las zonas que más lo necesitan (16,99 €).
3. **Aquamilk, de Lancaster.** Crema de día que hidrata durante 24 horas (30 €).
4. **Ictyane Crema Hidratante Protectora SPF15, de Ducray.** Hidrata 48 h en cualquier condición climática (16,40 €).
5. **Hyaluronique Ligne, de Selvert Thermal.** Crema hidratante rica en ácido hialurónico. Mantiene la piel hidratada 24 h (69 €).
6. **Hidratante 24 horas, de Germinal.** Una aplicación asegura la máxima hidrata-

- ción durante todo el día (16,55 €).
7. **Hydrium Deep Moisturising Balm SPF15, de Montibello.** Sacia la sed de las pieles secas y alópicas o faltas de grasa durante 24 horas (39 €).
8. **Dramatically Different Moisturizing Lotion+, de Clinique.** 50% más de hidratación durante todo el día (55,35 €).
9. **Loción Complete Repair, de Eucerin.** Suaviza incluso la piel muy seca y descamada, y reduce la tirantez. Testada 48 h (16,60 €).
10. **Crema Effective 24 horas, de Algologie.** Con acción hidronutritiva y restauradora, atenúa las líneas de expresión y da a la piel un aspecto aterciopelado (54,50 €). ○



Crema Algologie 24 h

Con algas, vegetales terrestres y jalea real, puede aplicarse tanto de día como de noche. Por su acción antiedad, redensificadora e hidrofotoprotectora, es ideal para pieles que necesitan una nutrición e hidratación profunda.

EFFECTIVE 24 HEURES - ALGOLOGIE

**ACCIÓN
24 HORAS**

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



Algologie®

INTERNATIONAL

www.algologieinternational.com

UNIVERSO vestido

Gargantilla
ZARA
(22,95 €)



ANNE
HATHAWAY

SI DESEAS ACERTAR A LA HORA DE RENOVAR TU ARMARIO, EL VESTIDO ES LA PRENDA ESTRELLA. PARA ELEGIR SU ESTILO, LOS DE MÁXIMA TENDENCIA SON LOS DE ESTAMPADOS TAPICEROS, FLORALES, BORDADOS O CON SUTILES TRANSPARENCIAS.

FOTOS AGENCIAS/ARCHIVO



Blusón de
seda
LASERRE
(165 €)



Vestido
ASOS
(74,13 €)



Chaqueta
TOPSHOP
(85 €)

ESTAMPADOS TAPICEROS



ONA
CARBONELL



Vestido
MISS
SELFRIDGE
(72 €)



Zapatos
ZARA
(65,95 €)



Vestido
DOROTHY
PERKINS
(59 €)

Vestido
ELEVEN
PARIS
(225 €)

Bolso
ACHILIPÚ
(64 €)



ESTRELLA DE TEMPORADA. El vestido reivindica un lugar destacado en tu guardarropa. Haz como la oscarizada actriz Anne Hathaway o la medallista Ona Carbonell y elígelo con estampados tapiceros; la cantante Selena Gómez se descanta por un minivestido con bordados en rojo de Dolce & Gabbana, mientras que la modelo e *it girl* Alexa Chung, siempre dictando tendencia, lo elige negro y con transparencias. ○

Abrijo
INDIE & COLD
(189 €)



Pendientes
ZENANA
(349 €)



Vestido
ZARA
(49,95 €)

Botín
IMAGINE
(49,99 €)



TODO AL ROJO



SELENA GÓMEZ



ALEXA CHUNG



Vestido
SUITEBLANCO
(32,99 €)

SUTILES TRANSPARENCIAS



Vestido
H&M
(19,95 €)



Vestido
MARKS & SPENCER
(90,95 €)



Botines
LOLITA BLU
(69,90 €)



Vista de las casas con entramado de madera y del puente Henkersteg.

Núremberg, memor

LA SEGUNDA CIUDAD MÁS GRANDE DE BAVIERA, AL SUR DE ALEMANIA, HA VISTO NACER INVENTOS, IDEAS Y PERSONAS ILUSTRES DESDE EL MEDIEVO, Y REPRESENTA EL EMPUJE Y LA BELLEZA GERMANOS.

TEXTO I.C. GÓMEZ FOTOS AGENCIAS

Núremberg respira historia. Sólo su mercado de Navidad, el *Christkindlmarkt*, visitado cada año por más de dos millones de personas y, sin duda, el más famoso del mundo, ha cumplido 400 años. Un acontecimiento mágico que debe gran parte de su encanto a un entorno excepcional: uno de los cascos antiguos medievales más importantes de Europa. Cinco kilómetros de murallas, espléndidas iglesias, casas señoriales, plazas y una impresionante fortaleza-

castillo acreditan su magnificencia, reforzada por un detalle más conmovedor: la mayor parte de su arquitectura fue reconstruida según los planos originales tras la atroz destrucción de la Segunda Guerra Mundial.

De hecho, Núremberg es un símbolo de lo mejor de la historia de Alemania, como capital del Sacro Imperio Romano Germánico, y también de la paz y de la reconciliación. El nazismo la eligió como faro por su significado histórico, pese al rechazo de sus ciudadanos a este régimen. Tras la Guerra, la reconstrucción se valió de piedras antiguas, algunas ennegrecidas por las explosiones, como en las murallas, para que nadie olvide nunca ese horror y para que no vuelva a repetirse.

JOYA MEDIEVAL. Así pues, junto a las joyas de la época medieval y la posterior Edad Moderna, los otros grandes emblemas de la ciudad son el Campo Zeppelin,

donde los nazis celebraban sus actos y que hoy acoge grandes conciertos de rock y el Centro de Documentación del Nazionalsocialismo; la Sala 600 del Tribunal del Palacio de Justicia, donde se juzgaron y condenaron crímenes de guerra nazis, o la Calle de los Derechos Humanos, diseñada por el artista israelí Dani Karavan. En sus 27 pilares y otros elementos pueden leerse fragmentos de la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

Más información:
 Oficina Nacional
 Alemana de Turismo
 San Agustín, 2 1.º dcha.
 28014 Madrid
 Tel. 91 429 35 51.

www.alemania-turismo.com



Zona comercial con el castillo de San Sebald al fondo.



Carrilón de la iglesia de Nuestra Señora.



ia y orgullo alemán

CASTILLOS Y CLICKS. Si la llamada Milla Histórica de Núremberg puede empezar o acabar en el impresionante castillo del siglo XII y llevarnos a museos, iglesias y casas de abolengo, ésta también es la ciudad donde radica una importante industria. De aquí salieron inventos relacionados con la mecánica y la geografía: relojes, mapas, globos terráneos, la Adler, primera locomotora del mundo, ju-

guetes... Y hoy, quizá por ello tenga sentido que el parque temático de los Playmobil, donde se puede jugar en un castillo a escala real, se ubique cerca de Núremberg.

Curiosidades y más curiosidades, porque el castillo de verdad, la fortaleza, no dispone de habitaciones ni de mobiliario, ni nunca albergó nobles habitantes, sino a las insignias imperiales (actualmente, en Austria). Cerca

del castillo, del que podemos visitar estancias, capilla y pozo, se extiende uno de los dos barrios principales, San Sebald, donde vivían nobles, y que el río Pegnitz separa del barrio de San Lorenzo, el de los artesanos.

La iglesia de San Sebald y la cercana casa del mejor pintor renacentista alemán, Alberto Durero, son joyas muy recomendables, como otros museos y edificios: Fembohaus, sede del museo



Coliseo de los nazis, en el Campo Zeppelin, junto al lago Dutzendteich.



Vista del tradicional mercado navideño.

estatal, el Museo Tucherschloss, el del Juguete, el del Ferrocarril, los dos ayuntamientos o el mayor museo de la civilización alemana desde sus orígenes, el Museo Nacional Germánico.

SENTIR LAS CALLES. Aunque lo que realmente conquista de este destino es sentir las calles. No en vano, el centro es peatonal la mayor parte del día, y un paseo nos acerca a todas partes. El puente de los Carniceros, coronado por una vaca de cuernos auténticos, conecta el barrio de San Sebald con el de San Lorenzo, cuyas callejuelas y casas de madera de ventanas floridas (las *FachWerk*) son una delicia. Las torres de la iglesia románica de San Lorenzo ponen el acento en esta parte de la ciudad, junto a las numerosas fuentes, más de 70. Precisamente, en la plaza del Mercado, donde tiene lugar el mercado de Navidad que hemos mencionado y es uno de los puntos clave de Núremberg, se encuentra la Fuente Bonita. Sus 40 figuras en 17 metros de altura, además de las historias de sus anillos negro y dorado, la convierten en un monumento especial. Si las mujeres dan tres vueltas al anillo negro, quedarán encinta; rodear tres veces el dorado supone ver cumplidos los deseos. O eso dicen y sueñan sus visitantes.

En la plaza del Mercado, se erige la iglesia de Nuestra Señora, entre puestos diarios de fruta, verdura, dulces y otros. Cerca, también a tiro de piedra



Vista nocturna del Heilig-Geist-Spital y el río Pegnitz.



Interior del Museo Neues de Arte y Diseño.

de la estación central, neobarroca, el amor de los nurembergueses a las antiguas recetas bávaras se ve en el patio de los Artesanos y alrededores.

Las tabernas y tiendas son el lugar idóneo para recrearnos en otro gran placer de esta ciudad: sus cervezas, salchichas y dulces centenarios. ■

LA MAYOR PARTE DE SU ARQUITECTURA FUE RECONSTRUIDA SEGÚN LOS PLANOS ORIGINALES TRAS LA ATROZ DESTRUCCIÓN DE LA II GUERRA MUNDIAL

PALADAR VALIENTE

► La gastronomía bávara es una de las más sobresalientes y originales de Alemania, con platos y recetas de hace siglos. Es también una cocina de marcados contrastes de sabor, por sus macerados, carnes o dulces especiados. Franconia y su capital, Núremberg, destacan por unas finas salchichas aderezadas con estragón, las Nürnberger Rost-Bratwurst. En los puestos callejeros, se sirven en un panecillo, mientras que en las tabernas y restaurantes vienen en un plato de estafío, con un acompañamiento de ensalada de col y patata, con mucho vinagre. En el Saure Zipfel,

la salchicha tipo *bratwurst* se cocina en un caldo con cebolla, vinagre y laurel. Otro plato intenso, con patata y en crema de cerveza, es el codillo.

A la par con las salchichas, el pan de especias (Lebkuchen), preparado según la misma receta desde el siglo XIII, es el otro gran tesoro de la ciudad, sin olvidarnos de las cervezas de factura propia, como la Tucher o la Alstadthof. En ese sentido, una actividad interesante en Núremberg consiste en una ruta guiada por sus cuevas y túneles (Felsengänge), que incluye una cata de cervezas propias. ○

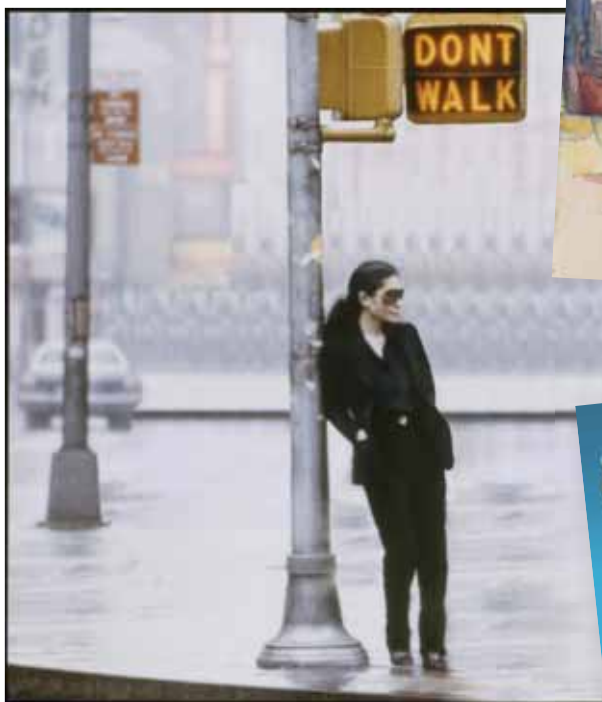


MÁS DE 2.000 CENTROS NATURHOUSE EN TODO EL MUNDO... Y TAMBIÉN EN ALEMANIA

► Wilhelmshavener Str. 15.
90425 Núremberg.
Tel.: +49 09 11 39 57 33 34
(Más info en págs. 78 a 81). ○

EXPOSICIÓN

YOKO ONO, EN BILBAO. Con motivo del 80 aniversario de la artista en 2013, el Museo Guggenheim Bilbao acoge la muestra *Yoko Ono. Half-A-Wind Show. Retrospectiva*. Una oportunidad para internarse en el universo de una de las artistas más influyentes de nuestro tiempo, una leyenda viva que ocupa un lugar destacado en el arte contemporáneo, la música y el cine experimental. La muestra, que reúne cerca de 200 obras, permite descubrir el polidrico universo artístico de Yoko Ono a través de más de cinco décadas de creatividad. **Museo Guggenheim Bilbao.** Hasta el 1 de septiembre.



ARTE

LA PLASTICIDAD DE CÉZANNE, EN EL MUSEO THYSSEN. El Museo Thyssen-Bornemisza de Madrid presenta una exposición antológica dedicada a la figura de Paul Cézanne (1839-1906), considerado como uno de los pioneros de la pintura de vanguardia. Una ocasión única para deleitarse con el dominio de la técnica, formas y colores de Cézanne, uno de los pintores franceses más significativos de la segunda mitad del siglo XIX y considerado "el padre del arte moderno". **Museo Thyssen.** Madrid. Hasta el 18 de mayo. www.museothyssen.org.



©MUSEO THYSSEN-BORNEMISZA

LIBROS

ACTITUD ECOLÓGICA. El mundo ha cambiado y, con él, nuestra vida: cada día que pasa tenemos menos recursos para llevar la vida que llevábamos tan sólo hace tres años. En paralelo a la crisis económica, existe una clamorosa crisis ecológica. ¿Por qué no empezar a tomar conciencia de que el mundo ya no es el mismo y decidimos vivir de otro modo? Vivir más y mejor, con menos, es posibles. El experto medioambiental y comunicador José Luis Gallego plantea cómo conseguirlo. **Vivir mejor en un planeta mejor.** José Luis Gallego. **Luciérnaga** (17,50 €).



MÚSICA

LA CALIDEZ DE JORGE DREXLER, EN EL PALAU DE LA MÚSICA. Dentro del 25º Guitar Festival BCN, el cantautor uruguayo, conocido autor de *Todo se transforma* y ganador de un Oscar por la canción *Al otro lado del río*, vuelve a lo que sabe hacer mejor y la expectación será máxima. Un encuentro musical de alto nivel en un marco de excepción que, sin duda, no defraudará a sus incondicionales. **Barcelona: 10 de abril. Palau de la Música.** De 18 a 45 €. Más info: www.guitarfestivalbcn.com

CINE

TRIBUTO A GRACE KELLY. Llega *Gracia de Mónaco*, uno de los *biopics* más esperados del año. En él, Nicole Kidman se pone en la piel de Grace Kelly, la actriz de Hollywood que, inesperadamente, lo dejó todo por amor y llegó a ser princesa de un pequeño principado europeo. En el mismo filme, Paz Vega interpreta a María Callas. **Estreno: 14 de abril.**

¿SABES ORGANIZAR

¡DALE LA VUELTA A LA SITUACIÓN!

CON LA VORÁGINE DIARIA, NUESTRA AGENDA SE LLENA DE PROPÓSITOS Y DE OBLIGACIONES. ¿CÓMO GESTIONARLOS CON CABEZA Y SIN FRUSTRACIONES? PRIORIZAR Y CUMPLIR RUTINAS SON LOS DOS GRANDES PUNTOS DE PARTIDA.

TEXTO I. C. GÓMEZ ILUSTRACIÓN AGENCIAS

A veces por cansancio, otras por dejadez y algunas por miedo, nuestro tiempo parece huir para dejar que se instale el despiste o el caos en el hogar o entorno laboral. Y es que para alcanzar objetivos se necesita un aprovechamiento óptimo del tiempo, algo que requiere disciplina:

hay que aprender y seguir buenos hábitos. Y aquí entra en juego desde el listado de tareas de nuestra pizarra o agenda hasta los espacios para el ejercicio físico y mental, la relajación, la higiene, el sueño y la alimentación. Sin una buena vida, no hay buenos tiempos.

QUE NO TE ROBEN MINUTOS. Entre los conocidos como "ladrones del tiempo", podemos estar nosotros mismos, incluso sin ser conscientes de ello. Ideas como "No tendré tiempo", "No sé por dónde empezar" o "Siempre estoy trabajando" nos condicionan negativamente, al igual que ser demasiado perfeccionistas o ambiciosos. Es el caso de cuando pretendemos completar un proyecto en un tiempo poco realista o sin los recursos necesarios: entonces nos demandamos en exceso y acabamos por bloquearnos.

TEST: ¿TE PLANIFICAS BIEN?

¿Eres eficiente o siempre arrastras tareas pendientes? ¿Sabes gestionar lo que importa y lo que es urgente? Detecta qué facetas puedes mejorar.

1 En los aspectos personales, pareja, familia, amigos:

- a) Tengo claras mis prioridades.
- b) Sé lo que quiero, pero a veces me despisto.
- c) No sé lo que quiero.

2 Si debo preparar algo importante

- a) Acabo por improvisar porque se me echa el tiempo encima.
- b) Tengo lista toda la documentación o cosas necesarias para la actividad.
- c) Lo intento, pero se me escapa de las manos.

3 Mi lista de e-mails:

- a) Están sin abrir ni contestar durante días.
- b) Los contesto sobre la marcha.
- c) Diferencio entre los prioritarios y los importantes y los respondo.

4 Me reservo para el descanso...

- a) Nunca entre semana.

- b) Los tengo de forma espontánea entre semana y sobre todo el fin de semana.
- c) Al fin de semana sumo alguna tarde entre semana.

5 Necesito comprar un regalo:

- a) Lo tengo pensado y comprado mucho tiempo antes.
- b) Como no tengo tiempo, regalo dinero para que se compren lo que quieran.
- c) Lo compro con dos días de antelación o el mismo día.

6 Los imprevistos...

- a) Me desconciertan y me desorganizan toda la semana.
- b) Puedo flexibilizar mis tareas y me adapto rápido.
- c) Borro cosas de la agenda, pero lo soluciono.

7 Las tareas que no requieren mi atención exclusiva...

- a) Las delego.
- b) Si no me encargo yo, no salen bien.
- c) Sólo se las traspasa a alguien si no me queda otro remedio.

8 Entre semana...

- a) O como rápido o delante del ordenador.
- b) Suelo optar por no cocinar y pedir comida rápida.
- c) Como con calma.

9 Ante las interrupciones...

- a) No me distraigo.
- b) Me distraigo y me cuesta volver a concentrarme.
- c) Confieso que a veces le doy más importancia a la demanda de otro que a mi objetivo.

PUNTUACIÓN

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 a=0 b=2 c=1 | 6 a=0 b=1 c=2 |
| 2 a=2 b=0 c=1 | 7 a=2 b=1 c=0 |
| 3 a=0 b=1 c=2 | 8 a=0 b=1 c=2 |
| 4 a=0 b=2 c=1 | 9 a=1 b=0 c=2 |
| 5 a=0 b=2 c=1 | |

De 0 a 6 puntos: Te rindes a la improvisación, y ello reduce tu competencia. Dedicar tiempo a organizarte.

De 7 a 12: Te organizas bastante bien, pero dejar de lado el perfeccionismo te hará ser más práctico.

De 13 a 18: Sabes tanto planificar como reaccionar bien ante los imprevistos.



BIEN TU TIEMPO?



Junto a la autoexigencia, hay otro factor que tiene mucho que ver con la desorganización: la falta de definición de objetivos. Al no distinguir las prioridades, no descartar lo que no sirve o ser reticentes a delegar tareas, seremos irregulares y nos esforzaremos en vano, en demasiadas ocasiones. ¿Resultado? Confusión, frustración y... más desorden.

Podemos combatir estas resistencias con estas pautas:

- ▶ Nuestros objetivos deben ser medibles, realistas, concretos y flexibles.
- ▶ Si compartimos las actividades, incluyamos en nuestro esquema un reparto de tareas: quién y qué puede cumplir. Es decir, delegamos, optimizamos.
- ▶ Aprendamos a determinar qué es prioritario y qué urgente. ¿La diferencia? Lo importante sirve para alcanzar la meta, mientras lo que urge, no. Podemos delegar lo urgente para poder cerrar lo que importa. Es fundamental que podamos decir no.
- ▶ No nos presionemos con tratar de ser perfectos. Comencemos, trabajemos y superémonos (sin premuras absurdas e irreales). Identifiquemos nuestro miedo al fracaso y cambiémoslo por un "puedo hacerlo".

AGENDA POSITIVA. El otro gran elemento práctico necesario para organizarnos es una agenda (en papel o virtual). Para ponerla en marcha, es útil estudiarlos de cerca durante un par de días, para ver cómo disponemos del tiempo y cómo desarrollamos nuestras actividades.

Si somos improvisadores natos, es hora de que nos preocupemos por apuntar las rutinas con un par de semanas de antelación, incluyendo tiempos para el ocio y descanso, y para posibles imprevistos.

Esta agenda debe guiarnos mediante ciertos esquemas, como por ejemplo:

- ▶ Un horario diario, que observe momentos de trabajo más intenso y descansos, para volver a concentrarnos. También para comer y estirar las piernas, o para sentarnos. Las horas en las que solemos tener más energía son perfectas para lo que nos cuesta más cumplir.
- ▶ Una lista de actividades con sus fechas de finalización. Podemos plantear sublistas o fases para una actividad más compleja, y señalar dentro de éstas lo que consideremos prioritario.

Por último, con la motivación de seguir lo señalado en la agenda, debemos reservar a nuestras actividades un espacio, físico (y mental). Procuremos, en ese sentido, limitar las distracciones externas, considerándolas algo no prioritario. ■

APROVECHAR CADA SEGUNDO

No hace falta ser un obseso de las tareas, pero hay costumbres que funcionan como sencillos trucos para ahorrar tiempo:

- ▶ Aprovecha los viajes en transporte público para leer, llamar por teléfono o responder a tus e-mails.
- ▶ Intenta sustituir la siesta

por una caminata. Es un momento de ejercicio que aporta energía.

- ▶ Respeta los descansos de las actividades; tras ellos, incorpórate a la tarea sin dilación.
- ▶ Ten a mano recordatorios de lo que hay que hacer durante el día. Evitan el estrés, el despiste y la posible acumulación de tareas. ○

Pistachos, el snack saludable

Los pistachos son una buena alternativa para picar entre horas. Esto se debe a su perfil nutricional rico en fibra, que produce un efecto saciante y prolongado, y que colabora con el control del peso. Asimismo, según un estudio publicado en la revista científica *PlosOne*, comer frutos secos como los pistachos tres veces por semana o más reduce la probabilidad de sufrir obesidad, síndrome metabólico y diabetes.



EN FORMA CON LAS STADION 197, DE KARHU

La firma de calzado deportivo Karhu presenta unas zapatillas diseñadas por y para corredores a los que les gusta caminar con estilo en diferentes terrenos de la ciudad. Las nuevas Stadion 197 se inspiran en la conocida prueba *stadion* del pentatlón, carrera de velocidad que se llevaba a cabo en los Juegos Panhelénicos. *Stadion* es la prueba de correr más antigua de la que se tiene registro y consistía en una carrera de 197,27 metros, equivalentes a 200 veces el pie de Heracles. Ahora, esta firma rinde homenaje al pasado con esta serie, que hará las delicias de los amantes de los diseños con aire retro.



Evita la acumulación de grasa

LEVANAT, TU ALIADO DETOX

La alcachofa y el rábano negro son dos plantas líderes indiscutibles por sus propiedades depurativas. Sus principios activos, como los glucosinolatos (rábano negro) y la cinarina y sales potásicas (alcachofa), le confieren una acción digestiva y diurética, además favorecen la metabolización de las grasas y evitan así su acumulación. Levanat Plus es el mejor aliado en épocas en las que se necesita una ayuda extra en el control y pérdida de peso. **De venta exclusiva en centros Naturhouse. www.naturhouse.com**



PECVA LÍQUIDO: ENDULZA TU DÍA A DÍA

El producto Pecva Líquido con su fórmula mejorada a base de glucósidos de esteviol nos aporta dulzor con el mínimo de calorías. Su presentación líquida es idónea para su perfecta disolución, y no olvides que es perfecto para utilizarlo en la preparación de tus postres caseros. **De venta en centros especializados.**

Gracias a su formato, puedes llevarlo cómodamente en el bolso

Huertos urbanos de Bauhaus

Con la llegada del buen tiempo, la cadena Bauhaus te propone convertir tu balcón, patio o terraza en un huerto urbano. Así, sus opciones se adaptan a todo tipo de espacios para plantar desde plantas aromáticas hasta pequeñas parcelas de hortalizas. En la imagen, el modelo Niko: mide 80 x 80 x 30 cm, tiene 190 l de capacidad y cuesta 49€.

www.bauhaus.com



¡REFUERZA TUS DEFENSAS!

Panakibiotic viales es un complemento especialmente formulado a base de própolis, equinácea, tomillo, malva, salvia y shiitake. Tradicionalmente, la combinación de estos ingredientes activos ha sido recomendada para reforzar nuestro sistema inmunitario y para combatir procesos gripales, afecciones de las vías respiratorias, aliviar problemas de garganta y disminuir inflamaciones, entre otros. **De venta exclusiva en centros Naturhouse. www.naturhouse.com**



REGENERA TU FLORA INTESTINAL

Nuestra flora intestinal está formada por multitud de bacterias muy variadas, cuyo equilibrio se ve afectado al reducirse en cantidad y calidad por el estrés, una mala alimentación, unos hábitos de vida poco saludables y, cómo no, el paso del tiempo. Estas bacterias son responsables del buen funcionamiento de nuestro sistema intestinal,

Tendrás la sensación de "vientre plano"

sobre todo las llamadas bacterias bifidas. Estas bacterias ayudan a reducir los problemas de estreñimiento e hinchazón, y favorecen la sensación de "vientre plano", además de potenciar el buen funcionamiento del sistema inmunológico. Sécuril cápsulas es un complemento alimenticio a base de bacterias propiónicas y fructooligosacáridos, que favorecen el crecimiento de las bifidobacterias tan altamente beneficiosas para el organismo. **De venta en centros Naturhouse. www.naturhouse.com**



Depiladora Lumea de Philips

La nueva depiladora Philips Lumea Essential constituye una manera ideal de evitar que el vello vuelva a crecer para disfrutar de una piel suave en casa. El sistema IPL Philips Lumea inhibe la reaparición del vello corporal gracias a sus ligeras pulsaciones de luz, aplicadas de modo regular. Con ella, mantendrás tu piel suave de una manera rápida y sencilla. Su precio de venta recomendado es de 299 €. www.philips.es



NUEVA PASTA GALLO SIN GLUTEN

Pastas Gallo presenta como novedad siete variedades de pasta (para sopa, tenedor y ensaladas), con una fórmula exclusiva, organoléptica y visualmente muy similar a la pasta de sémola de trigo duro. Otra de sus ventajas: tiene un dente excelente. Con esta gama, Gallo ofrece soluciones cómodas y versátiles a los consumidores que no pueden tomar gluten (ni lactosa ni proteína de huevo). www.pastasgallo.es



Los Angry Birds decoran los vasos de Nocilla

Los Angry Birds siguen haciendo de las suyas, y esta vez han volado a los vasos más famosos del país: los míticos envases de Nocilla. Y es que la popular crema de cacao de Nutrexpa acaba de lanzar su nueva colección de envases edición espe-

cial Angry Birds, un total de diez diseños distintos que teñirán de diversión todas las meriendas. Esta colección incluye seis diseños para los vasos de 200 g, dos para los de 400 g y dos más para los originales tarros de 1 kilo. www.nocilla.es



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 **Mouscron (Hainaut)** Petit Rue, 42. T.00.32.56.84.54.40. **Namur** Place Chanoine Descamps, 9. T.00.32.08.12.21.127 **Neupré (Pleinevaux)** Av. Marcel Marion, 2. T.00.32.04.36.13.133 **Nivelles (Brabant Wallon)** Rue du Pont Gotissart, 6. T.00.32.06.72.21.466 **Tournai (Hainaut)** Rue des Chapeliers, 52. T.00.32.06.93.53.491 **Uccle (Bruxelles)** Rue du Postillon, 17. T.00.32.02.34.67.553 **Waterloo (Brabant Wallon)** Blv. Henri Rolin 2, magasin n° 11 (NH Waterloo). T.00.32.02.35.44.651 **Woluwe St. Lambert (Bruxelles)** Avenue Georges Henry, 505. T.00.32.02.73.32.700

BULGARIA
Ruse Nikolaevska, 59. T.00.35.98.28.23.548 **Sarajovo-Burgas** Spa hotel Atlantis, 58 Angel Dimitrov str. T.00.35.98.88.62.23.55 **Sofía** 104 Alexander Stamboliyski 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

COLOMBIA
T.0057 310-2318163

CROACIA
Zadar City Galleria Zadar, Murvička, 1. T.00.38.52.33.16.186 **Zagreb** Marticeva14-F. T.00.385 (0) 14.572.128 • 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
Quezon City SM City North Edsa City Center, Edsa cor. North Avenue, Unit CCB 43 Lower Ground Floor. 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 **Tángier** 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 n°753 esq. Av. Canal de Miramontes **Coyoacán (D.F.)** (Quevedo) Av. Miguel Ángel Quevedo 433, local 6. T. 00.52.54.84.82.78 **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. 1° de Mayo Col. Centro Urbano **Iztapalapa (D.F.)** (Plaza Oriente) Canal de Tezontle, 1520 A, loc. 2033 L 31, Col. Dr. Alfonso Ortiz Tirado. T.00.52.56.00.18.93 • (Comercial La Viga) Calzada de La Viga, 1381, loc. 15, Col. Retoño. T.00.52.56.33.73.73 **Miguel Hidalgo (D.F.)** (Plaza Galerías) Melchor Ocampo, 193, loc. H-10b, Col. Verónica Anzures. T.00.52.52.60.59.61 • Prado Norte 543, Col. Lomas de Chapultepec. **Nauclapán (Estado de México)** (San Mateo) Av. López Mateos, 201, loc. 5, Col. Santa Cruz Acatlán. T.00.52.53.60.40.62 **Tlalnepantla (Estado de México)** (Mega Arboledas) Av. Gustavo Baz, 4.001, loc. L 015, Col. Industrial Tlalnepantla. T.00.52.53.90.80.43 • (Chedraui Mundo E) Blvd. Manuel Ávila Camacho, 1.007, loc. 4, Col. San Lucas Tepetlalcayo. 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 Ánfora) Ánfora, 71, loc. 25, Col. Madero. T.00.52.57.02.42.77 **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 Veja) Av. Javier Prado Este 4200. T.00.511.355.25.11

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 **Bacau** Str. Mihai Viteazu, 1. T.00.40.07.57.75.43.60 **Baia Mare** B-Dul Independenti Bl 16 Ap6. T.00.40.74.71.55.207 **Bistrita** Str. Eroilor, 5. T.00.40.75.69.84.374 **Brasov** Str. Carpatilor, 4 A, scara B. T.00.40.26.83.10.245 **Bucarest** Boulevardul Nicolae Titulescu, 39, sector 1. T.00.40.21.31.16.700 • 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. Sos. Berceni, nr 3, bl 2, sc 1. 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. Cuza Voda, nr 17, bl1. T.00.40.73.11.51.970 **Deva (Hunedoara)** Str Bulevardul Libertatii, Nrbl L4, ap 18. T.00.40.76.62.22.268 **Iasi** Str. Costache Negri, nr 41, bl Z1. 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. Republicii, nr 67. 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.00.40.72.99.32.342 **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 Viteazu blD, sc C. T.00.40.74.10.72.066

RUSIA
T.00.74.95.22.00.800

TÚNEZ
T.00.21.65.58.55.959



EN EL PRÓXIMO NÚMERO



A la
venta en
junio

INFORME

VIENTRE PLANO

DI ADIÓS A LA
HINCHAZÓN

SABER MÁS SOBRE...

LA ISPÁGULA

TU MEJOR REGULADOR
INTESTINAL

NUTRICIÓN

CEREALES:

¡APUESTA POR LA FIBRA!

SALUD

Piernas ligeras

... ¡Y SIN CELULITIS!

BELLEZA

Material sensible

CUIDA TU CONTORNO
DE OJOS



Expertos en Nutrición y Dietética

¿Aún no eres amig@?



ENCUÉNTRANOS
EN **facebook**



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

Comparte tu experiencia y tus trucos con todos.



www.facebook.com/Spain.NaturHouse

gran
CONCURSO
NATURHOUSE



HEALTHHOUSE
Las Dunas

Relajación y Bienestar

GANA 1 SEMANA DE ENSUEÑO

POR VALOR DE 6.900€

PARTICIPAR EN EL SORTEO ES MUY FÁCIL

Sólo tienes que llevar 5 amigos a tu centro NATURHOUSE*

LUJO, DIETÉTICA y BIENESTAR en el Gran Hotel*** HEALTHOUSE LAS DUNAS,**

Situado a escasos minutos de Marbella, es uno de los espacios de mayor glamour de la Costa del Sol.

El ganador del concurso recibirá una estancia de 6 noches y un programa dietético y de bienestar para 2 personas.

