

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

PESO PERFECTO

SALUD E IMAGEN

ÉPOCA II • NÚMERO 61

PVP UE: 2,40 € • USA: \$3.30

**ANTONIO
BANDERAS**

Eterno seductor

**TESTIMONIOS
DESDE CÓRDOBA**

21 Kg
MENOS

**MANTENERSE:
EL MEJOR PREMIO
DESDE JAÉN**

20 Kg
MENOS

A CORUÑA

11 Kg
MENOS



**DIETA
14 DÍAS**
*para tu
bienestar
intestinal*

¡Di adiós a la hinchazón!

**VIENTRE
PLANO**



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



SLIMBEL

REDUCTOR NOCHE

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



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

www.naturhouse.com

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



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

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

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

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
 Jefe de Publicidad: **María José Martínez**
 CATALUNA Y BALEARES
 Jefas de Publicidad: **Elena Roca**
y Verónica Boada
 DELEGADOS
 Levante: **José López y Vicente Causera;**
 Sur: **Mariola Ortiz;** Norte: **Jesús Mª**
Matute; Aragón: **José Manuel Hernández;**
 Canarias: **Mercedes Hurtado**
 INTERNACIONAL
 Directora de Publicidad Internacional:
Gema Arcas

Edita: **Housediet, SL Unipersonal**
Botánica, 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.

Presume de vientre plano

Llega el buen tiempo, la excusa perfecta para cuidarnos más, y en este número de *PESO PERFECTO* nos hemos propuesto darte las mejores claves en forma de consejos, dietas y complementos que, sin pasar hambre, nos ayudan a lucir un vientre plano. Quien también puede presumir de figura es nuestro protagonista de portada, Antonio Banderas. A sus 54 años, nuestro actor más internacional ha sabido mantener su físico e incrementar su atractivo, en gran medida gracias a su apuesta por un estilo de alimentación saludable basado en la dieta mediterránea, de la que siempre se ha confesado un firme defensor.

La última tendencia culinaria de nuestros chefs se basa en la alta gastronomía con pocas calorías sin perder sabor ni creatividad. Destacamos el caso de Andoni Luis Aduriz, *alma mater* de Mugaritz (recientemente reelegido Tercer Mejor Restaurante del Mundo). Él dirige y asesora la cocina del reciente inaugurado centro de salud Healthouse Las Dunas, situado en Estepona (Málaga), al que felicitamos por su reciente apertura y filosofía, que aúna la reeducación alimentaria con un destino perfecto para cuidar la salud en un entorno magnífico. Te invitamos a "visitarlo" en el completo reportaje que hemos preparado sobre Healthouse en la sección Escapada (pág. 68-72).

Por último, destacar como ejemplo a admirar a los testimonios: Rosa María (Córdoba), Juan Antonio (Jaén) y Patricia (A Coruña), que se muestran felices de compartir con nosotros sus respectivas "Experiencias Naturhouse" y confirman, en primera persona, que adelgazar y mantenerse en el peso es más fácil de lo que pensaban si cuentas con el asesoramiento profesional correcto. ○



Vanessa Revuelta
 DIRECTORA DE PESO PERFECTO

SUMARIO

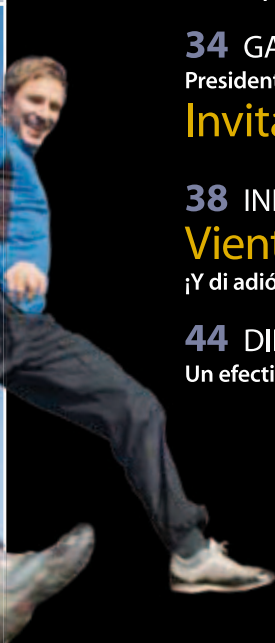
18



38



48



3 EDITORIAL

6 CORREO

Dudas, sugerencias y preguntas de los lectores.

8 EL ESPECIALISTA RESPONDE

10 NOTICIAS

Informaciones de actualidad sobre salud y nutrición.

12 SABER + SOBRE...

La ispágula

Tu mejor regulador intestinal.

16 VIVIR MEJOR

Última tendencia: alta gastronomía con pocas calorías

18 CÓMO SE CUIDA...

Antonio Banderas

El actor español residente en Hollywood es un apasionado de su país y un firme defensor de la dieta mediterránea. Descubrimos sus claves para mantenerse en forma.

22 UN KILO DE MENOS, UNA ILUSIÓN DE MÁS

Rosa María Martínez ha perdido 21 kilos en Córdoba.

26 MANTENERSE: EL MEJOR DE LOS PREMIOS

Juan Antonio Bejarano perdió 20 kilos en Andújar (Jaén) y se mantiene en su peso desde hace más de 4 años.

Patricia Mosquera perdió 11 kilos en Santiago de Compostela (A Coruña) y se mantiene en su peso desde hace más de 1 año (pág. 30).

24 ENTREVISTAS NATURHOUSE

Aurora Perea, Propietaria y Asesora del centro Naturhouse en Córdoba.

Elvira Valle, Propietaria y Asesora del centro Naturhouse en Andújar (Jaén) (pág. 29).

Susana Fernández, Asesora del centro Naturhouse en Santiago de Compostela (A Coruña) (pág. 33).

34 GASTRONOMÍA SALUDABLE, POR RAFAEL ANSÓN

Presidente de la Real Academia de Gastronomía.

Invitados en casa

38 INFORME

Vientre plano

¡Y di adiós a la hinchazón!

44 DIETA 14 DÍAS

Un efectivo plan dietético valorado por profesionales de la nutrición.

46 SABOREAR

La cocina tradicional,
con menos calorías

48 SALUD

Piernas ligeras y sin celulitis

52 EN FORMA

Reafirmación exprés

56 NUTRICIÓN

Bebidas con plus

Muchos beneficios y pocas calorías.

61 CÓCTEL DIETÉTICO

Berlín: depurativo y con
un matiz anticelulítico

64 BELLEZA

Cuida tu contorno de ojos

68 ESCAPADA

Healthouse Las Dunas

Relax, lujo y salud en la Costa del Sol.

74 SER FELIZ

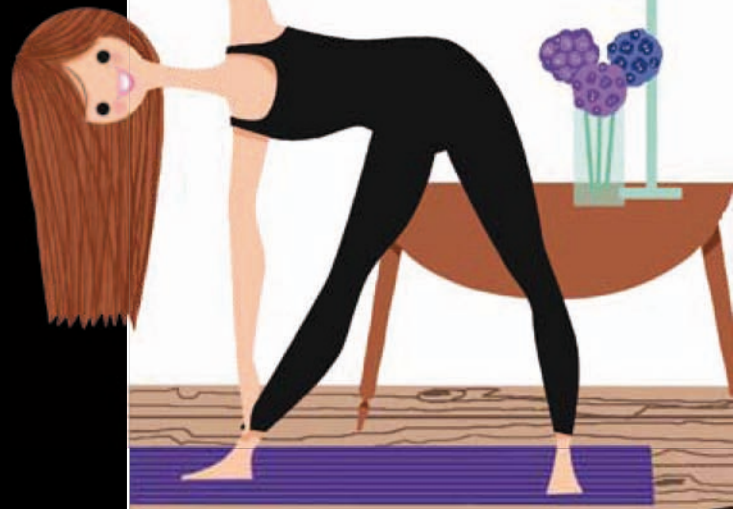
¿Sabes desconectar?

Pautas para conseguirlo.

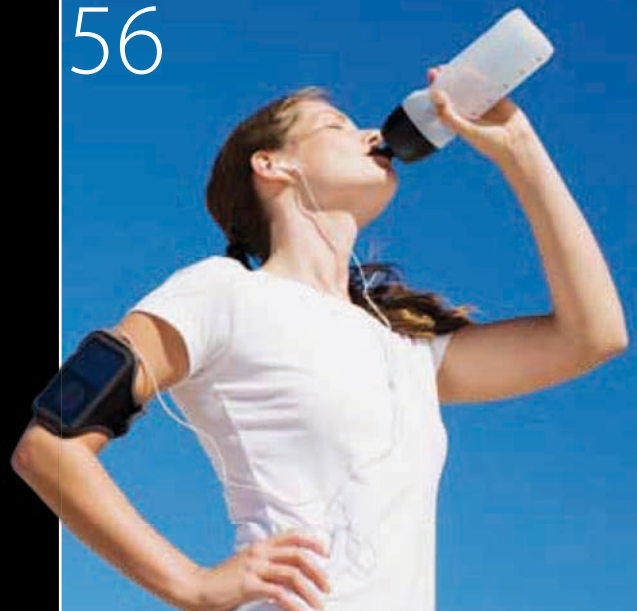
76 ESCAPARATE

82 PRÓXIMO NÚMERO

52



56



68



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

MAQUILLAJE A PRUEBA DE AGUA

¿Puedo maquillarme para ir a la playa o la piscina? ¿Existen productos específicos?

Ana Hernando (Sevilla)

Sí, estás en lo cierto. Hoy en día existen muchos productos de maquillaje que puedes encontrar bajo la denominación *waterproof* y que supone que han sido testados para garantizar su resistencia y duración incluso si realizas con ellos cualquier tipo de actividad acuática. Así, las principales marcas cosméticas del mercado comercializan ya bases de maquillaje, máscaras de pestañas, sombras de ojos y hasta barras de labios con este tipo de características. ●



ALIMENTOS FOTOPROTECTORES

¿Existen alimentos indicados para mejorar la protección de nuestra piel frente a los rayos solares?

María Hermosilla (Tenerife)

Frutas como las fresas, la sandía, las cerezas y verduras como las zanahorias y todas las de hoja verde (lechuga, espinacas...) contienen betacarotenos, sustan-

cias que activan la producción de melanina. Otros alimentos adecuados son el tomate, la yema de huevo, el brócoli y el kiwi (sus alfacarotenos protegen de los rayos solares) y los que contienen vitamina C. Para reparar los daños producidos por el sol, elige alimentos ricos en ácidos grasos (salmón, caballa, sardina, atún...), beneficiosos para reparar las membranas celulares. ●



RUTINAS PARA COMER MEJOR

Normalmente tengo poco tiempo para comer y lo hago de forma rápida y acelerada. Después noto que tengo el abdomen hinchado, aunque haya comido poco. ¿Qué me aconsejáis?

Almudena Hernández (Bilbao)

Para paliar la distensión abdominal que sufres, causada por comer de forma acelerada, intenta no beber durante la comida, hazlo antes o después, y evita el consumo de bebidas carbonatadas o gaseosas. Come despacio, mastica los alimentos correctamente y evita las dis-



tracciones. Alimentos como la piña o la papaya también te ayudarán a hacer más fácil la digestión, evitando la sensación de estar hinchada. ●



LA PATENTE

EL TÉRMINO 'SHOW-COOKING'

Últimamente, he oído hablar en varias ocasiones de locales que hacen *show-cookings*. ¿En qué consiste exactamente?

Santiago Valcárcel (vía internet)

Se refiere a una demostración durante la que uno o varios chefs cocinan ante el público y que, una vez finalizada la *performance*, permite degustar las recetas elaboradas por ellos. También existen locales que permiten esta modalidad, en la que se cocina en grupo para comer o cenar después todo lo elaborado.

Otra variante del *show-cooking* son las cocinas abiertas (a menudo separadas con vidrieras), moda a la que se apuntan los restaurantes más en boga para dejar este espacio a la vista de los comensales. ●



080 BARCELONA FASHION

AMANTE DE LAS PASARELAS

Me apasiona la moda y quiero saber cuáles son las principales pasarelas del mundo.

Melany Rodríguez (Talavera de la Reina)

Las principales se celebran en París (www.modeaparis.com), Milán (www.cameramoda.it), Londres (www.londonfashionweek.co.uk), Nueva York (www.newyorkfashionweek.com) y, en nuestro país, en Madrid (www.mercedesbenzfashionweekmadrid.com) y Barcelona (www.080barcelonafashion.cat). Todas tienen dos ediciones anuales, que presentan las colecciones de primavera/verano y otoño/invierno. En sus webs puedes encontrar información de las próximas fechas. ●

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



ALERGIA AL CLORO DE LAS PISCINAS

Hola, amigos de *Peso Perfecto*. Tengo una hija de 14 años que practica la natación regularmente. También en esta época se baña mucho más en el mar y varias piscinas. Siempre tiene los ojos muy rojos, observo que parpadea mucho y tiene picor ocasional. ¿Qué puede tener mi hija? Muchas gracias.

María León (vía internet)

Lo más probable es que los baños en el mar no sean los causantes de la sintomatología que nos cuentas. Según los síntomas que explicas, creo que tu hija puede presentar una conjuntivitis o una queratoconjuntivitis alérgica. Es decir, su córnea y conjuntiva, al entrar en contacto con el cloro de algunas piscinas, produce una reacción que se manifiesta con estos síntomas. Si la irritación es leve, puedes intentar un tratamiento con lavados con suero y lágrimas artificiales. Si aun así persiste o la irritación es muy evidente, deberías acudir a un oftalmólogo para iniciar un tratamiento a base de antihistamínicos e antiinflamatorios oculares. ●

¿EXISTE DE VERDAD EL CORTE DE DIGESTIÓN?

Soy una mujer de 40 años, de la generación en la que nuestros padres no nos dejaban bañarnos después de comer debido al riesgo de sufrir un corte de digestión. Siempre me he preguntado si realmente existe el llamado corte de digestión y a qué se debe. Gracias.

Cristina Vidal (Málaga)

En verano, con las altas temperaturas ambientales y el contraste entre la agua de mar o piscina tenemos los ingredientes perfectos para un "corte de digestión". En realidad, lo que se produce es una alteración termodiferencial y tiene más que ver con un cambio brusco de la temperatura. Se llama "corte de digestión" porque normalmente se suele producir después de comer. Además, suele ir acompañado de náuseas y vómitos, aunque curiosamente no tienen que ver con el tracto digestivo sino que tienen su origen en el sistema nervioso central. ●



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

PROTECCIÓN SOLAR INSUFICIENTE

Tengo un hijo de 16 años y siempre regresa de la piscina muy rojo y con quemaduras. Aunque le pongo cremas protectoras al salir de casa, parecen no ser suficientes. ¿Qué índice de protección me aconsejáis?

Ricardo Fuenseca (vía internet)

La quemadura solar puede no producir dolor durante las primeras horas. En una quemadura solar, la piel se pone caliente, roja, pueden aparecer ampollas e incluso cursar con fiebre y escalofríos. Debemos tener en cuenta que la exposición solar sin protección o con una protección inadecuada produce un envejecimiento prematuro de la piel. Los niños y ancianos son especialmente vulnerables. Para una buena prevención, debemos evitar la exposición al sol durante las horas de máxima intensidad, aplicar siempre protector solar y protegerse la cabeza y ojos con gorra y gafas de sol. En el caso de tu hijo, según su fototipo de piel, debes recurrir a un factor de protección más elevado (tipo 50) y aplicarlo con más frecuencia. ●

PAPILOMA PLANTAR

Soy una mujer de 64 años y después de realizar un largo viaje por Sudamérica he descubierto que me han salido una especie de verrugas en las plantas de ambos pies. ¿Cómo se curan? Muchas gracias por su consejo.

Isabel Vergés (Barcelona)

Por lo que comentas, lo más probable es que se trate de un papiloma plantar. Consiste en una verruga, gruesa, localizada en la planta de los pies. En primer lugar debes saber que son benignas, es decir, no pueden derivar a lesiones cancerosas. Este tipo de verrugas afectan mayoritariamente a niños y personas más jóvenes. Por otro lado, las personas con un sistema inmune debilitado tienen un riesgo más elevado de padecerlas. Suelen contagiarse en duchas y vestuarios o zonas húmedas al andar descalzos. Existen diferentes tratamientos, según la gravedad de las lesiones: nitrógeno líquido, crioterapia, láser, electrodesecación con posterior raspado... Lo mejor es que acudas a un podólogo para que evalúe el tipo de lesión y el tratamiento más adecuado. ●

PSORIASIS

Soy un chico de 37 años y acabo de ser padre. Padezco psoriasis desde mi juventud. Quería saber si es hereditaria o si se lo puedo contagiar a mi hijo.

Sergio Abadal (Torrejón de Ardoz, Madrid)

La psoriasis es una enfermedad de la piel que causa una descamación e inflamación de la capa más superficial de la piel, donde se produce una renovación celular acelerada. Entre los factores implicados en su aparición se encuentran las infecciones, el estrés, los cambios de estación y clima, así como la ingesta de algunos fármacos. La psoriasis tiene cierto componente genético, aunque sólo es hereditaria en un 10% de los casos, aproximadamente. No se trata de una enfermedad contagiosa, así que no sufras por tu hijo. Sólo es necesario que tomes las precauciones higiénicas básicas que podrías tener con cualquier otro bebé. ●

PROTECCIÓN NATURAL PARA TODA LA FAMILIA



piel sana y bronceada

Usa el protector adecuado a tu tipo de piel

morena



sensible



blanca y sensible



Algologie®
INTERNATIONAL

www.algologieinternational.com



CAPACIDAD ADICTIVA DE LA SAL

Una investigación con ratones de las universidades de Duke (EE.UU.) y Melbourne (Australia) ha puesto de manifiesto que cuando se consume sal se activa la misma zona del cerebro que cuando se consume una droga, por lo que la Sociedad Española de Cardiología (SEC) ha alertado de la alta capacidad adictiva de la sal. Según la SEC, en España consumimos el doble de sal de la recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Concretamente, de los 5-6 gramos diarios recomendados por la OMS, en España se consume una media de 11. Además de cáncer de estómago, insuficiencia renal u osteoporosis, la sal favorece la hipertensión. ○

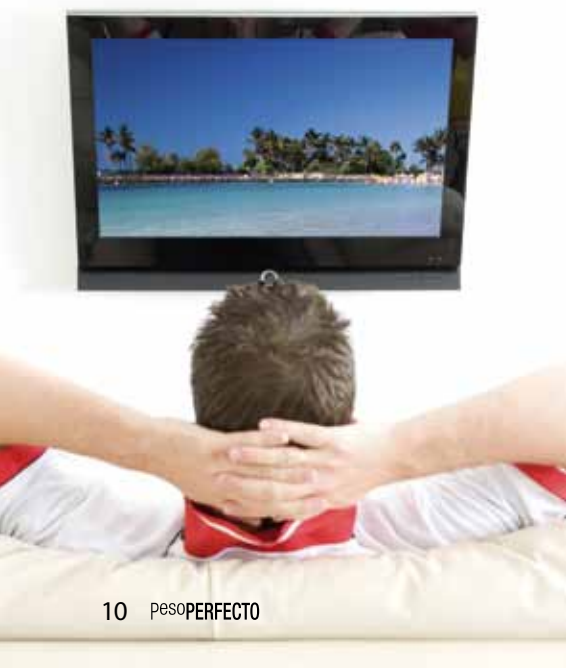
BRUXISMO Y ESTRÉS

El bruxismo o hábito involuntario de apretar o rechinar los dientes podría afectar al 70% de la población adulta, según la Sociedad Española de Periodoncia y Oseointegración. Los nervios, el estrés y las situaciones de tensión hacen que quienes lo padecen aprieten los dientes inconscientemente para controlar esa tensión, sobre todo por la noche. Desgaste, rotura y movilidad de los dientes, fisuras, dolor de cabeza y cervicales, mareo, pérdida de equilibrio, vértigo o ruido en los oídos son algunas de sus consecuencias. ○



EL 47% DE LOS ESPAÑOLES ES SEDENTARIO

Los expertos en cardiología advierten que en los próximos años podríamos asistir a un repunte de la mortalidad cardiovascular. La causa directa de esta amenaza es elevado sedentarismo de la población española: casi el 50% admite que no realiza ejercicio físico, según la Sociedad Española de Hipertensión. Las recomendaciones cifran en 150 minutos a la semana de ejercicio para los adultos y 420 para los niños. Algunos de los beneficios directos del ejercicio físico periódico son: reducciones de 2 a 7 mm Hg de la presión arterial, mejora del perfil lipídico al aumentar el colesterol HDL y disminución de las necesidades de insulina entre los diabéticos. ○



LOS ANTIBIÓTICOS PIERDEN EFECTOS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que la capacidad de los antibióticos para luchar contra las bacterias es cada vez más limitada. Esto significa que la resistencia ha aumentado hasta tal punto que infecciones comunes, hasta ahora fácilmente tratables, podrían convertirse en mortales. Según expertos, se está volviendo a las épocas donde no había antibióticos, como el siglo XIX. La situación es especialmente grave en España, puesto que si se analizan las cifras europeas, el país aparece en los primeros puestos en cuanto a resistencia a antibióticos. ○

GRAN AVANCE CONTRA EL ALZHEIMER

Investigadores de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) han conseguido, por primera vez, revertir la pérdida de memoria en ratones con Alzheimer mediante la utilización de terapia génica y tras identificar la proteína que, si se bloquea, impide la consolidación de la memoria. La investigación ha permitido descubrir un mecanismo celular implicado en la consolidación de la memoria: mediante la inyección del gen correcto *Crtc1* directamente en el hipocampo –la región cerebral más importante para la formación de recuerdos– han logrado que recuperen la memoria los ratones que ya habían empezado a perderla. Un hallazgo esperanzador. ○





LA FIBRA, UN SEGURO DE VIDA DESPUÉS DEL INFARTO

Tras un accidente cardiovascular la supervivencia aumenta si crece también la ingesta de fibra, sobre todo de cereales, de acuerdo con una reciente investigación publicada en *The British Medical Journal*. En la actualidad, el consumo de fibra en España se encuentra por debajo de lo recomendado. Así, según la última Encuesta Nacional de Ingesta Dietética, tomamos entre 17 y 21 g diarios cuando se recomienda un consumo de entre 25 y 38 g de fibra al día. ○



LA QUINOA, ALIMENTO DE FUTURO

La FAO (siglas en inglés de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura), declaró 2013 como Año de la Quinoa. Este vegetal, muy de moda, es, según esta organización, el único alimento vegetal que posee todos los aminoácidos esenciales, oligoelementos y vitaminas y no contiene gluten. En la quinoa, los aminoácidos esenciales se encuentran en el núcleo del grano, a diferencia de otros cereales que los tienen en el exosperma o cáscara, como el arroz o trigo. Por otro lado, este cultivo tiene una extraordinaria adaptabilidad a diferentes calidades de suelos. Puede crecer con humedades relativas del 40% hasta el 88%, y soportar temperaturas desde -4 °C a 38 °C. Esta planta, eficiente en el uso de agua, es resistente a la falta de humedad del suelo, ya que permite producciones aceptables con precipitaciones de 100 a 200 mm. ○



CORAL PARA FRENAR EL SIDA

Una clase de proteína que se halla en corales de las aguas de Australia impide que el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) penetre en las células del sistema de inmunidad del cuerpo. Este nuevo descubrimiento abre la posibilidad de adaptar esas proteínas para usarlas en gelatinas o lubricantes sexuales que brinden una barrera contra la infección del VIH, el virus que causa el sida, sin necesidad de usar el preservativo. ○

NUEVA APP PARA AUTOEXPLORARSE LA PIEL

Dermatólogos del Hospital Ramón y Cajal de Madrid han presentado una aplicación móvil llamada Fotoskin que permite llevar un registro fotográfico de la evolución de las alteraciones cutáneas con el paso del tiempo. La aplicación permite hacer fotos desde la distancia adecuada (entre 40 y 50 centímetros) en condiciones de luz óptimas y siempre con la misma posición para que el dermatólogo pueda comparar mejor. En España, la incidencia del cáncer de piel ha aumentado un 102% desde el año 2000. Los dermatólogos aconsejan la autoexploración como el mejor método de prevención. ○



LA DIETA EN EL EMBARAZO INFLUYE EN LOS GENES

Nutrición materna y concepción podrían estar correlacionadas y tener influencia en el ADN de su descendencia. Ésta es una de las conclusiones de la Facultad de Medicina e Higiene Tropical de la London School (Reino Unido) y de la Unidad MRC en Gambia. El resultado parte de un estudio que mide las tasas de metilación (un proceso natural que altera químicamente el ADN) de una serie de genes de los bebés a partir de los nutrientes consumidos por la madre durante un periodo de tiempo. El estudio demostró que efectivamente se puede producir esta alteración del ADN. El paso siguiente sería demostrar qué efectos concretos puede tener sobre la salud de los hijos. ○

La ispágu

TU MEJOR **regulador** INTESTINAL

EL CONSUMO DE SUS SEMILLAS SUPONE PARA EL ORGANISMO UN APOORTE DE FIBRA SOLUBLE MUY BENEFICIOSO DE CARA A MEJORAR EL TRÁNSITO INTESTINAL. TAMBIÉN FACILITA QUE EL CUERPO ABSORBA MENOS AZÚCARES Y GRASAS, ALGO REALMENTE IMPORTANTE EN PROCESOS DE PÉRDIDA DE PESO.

TEXTO **LYDIA SILVEIRO RODRÍGUEZ** (LICENCIADA EN BIOLOGÍA) FOTOS **AGENCIAS**

La fibra alimentaria ha sido considerada tradicionalmente un componente poco importante de los alimentos debido a su escaso valor nutritivo y a su prácticamente nulo aporte calórico. En la actualidad, los hábitos alimentarios propios de los países desarrollados, como son las dietas basadas en alimentos muy refinados y con un bajo contenido en fibra, han llegado a que se establezca una estrecha correspondencia entre su carencia en las dietas alimenticias y el desarrollo de ciertos trastornos fisiológicos característicos de los países industrializados.

La mayoría de las personas saben que comer fibra nos ayuda a mantener la regularidad en nuestro tránsito intestinal. Pero, ¿sabías que una dieta alta en fibra puede ayudar a prevenir trastornos del metabolismo e incluso a promover la pérdida de peso?

Es precisamente por sus propiedades beneficiosas para el organismo que la incorporación de fibra a nuestra alimen-

tación ha ido adquiriendo importancia de forma progresiva en nuestros días.

¿QUÉ ES LA FIBRA? Es la parte de los alimentos que no podemos digerir o descomponer. Pasa a través de nuestro cuerpo de manera intacta y limpia nuestro intestino cuando viaja a través de él. Ésta es la razón por la que ingerir fibra promueve la buena función intestinal, a pesar de que aporta poca energía o calorías a la dieta.

La fibra se encuentra solamente en alimentos de origen vegetal y no es una única sustancia, sino todo aquel material vegetal resistente a la degradación cuando se encuentra en el tracto digestivo.

Las mejores fuentes de fibra que tenemos a nuestro alcance son frutas, verduras, legumbres, nueces y semillas, granos enteros como los del arroz integral, la cebada, granos de trigo, avena, y productos elaborados a partir de granos enteros, como pan integral, pastas y cereales.

Dependiendo de su origen, la fibra presenta propiedades muy diferentes y, en consecuencia, su consumo tiene efectos fisiológicos distintos.

UNA DIETA ALTA EN FIBRA PUEDE AYUDAR A PREVENIR TRASTORNOS DEL METABOLISMO E INCLUSO A PROMOVER LA PÉRDIDA DE PESO

la

Las semillas de esta planta tienen un alto contenido en fibra soluble, lo que tiene un efecto laxante sobre el organismo

Principalmente, existen dos tipos de fibra, según si se disuelve o no en agua. La fibra insoluble es muy abundante en cereales, verduras, pan, pasta, arroces, etc. En cambio, la fibra soluble en agua es característica de frutas, hortalizas, frutos secos y legumbres.

La fibra insoluble se encuentra, por tanto, en alimentos como el salvado de trigo, las verduras y los granos integrales. Este tipo de fibra le aporta volumen a las heces, ayuda a regular los niveles de colesterol y facilita que los alimentos pasen más rápido a través del estómago y los intestinos.

Las fibras solubles, por su parte, al entrar en contacto con el agua reaccionan formando un gel que atrapa los nutrientes y, por tanto, su ingesta retrasa el vaciado del estómago. Este hecho da lugar a que se produzca un descenso en la absorción de los azúcares de la digestión y retarda la absorción de otros nutrientes, lo que favorece que disminuyan los niveles de azúcar sanguíneos. Por otro lado, este tipo de fibra también posee la capacidad de absorber bilis, lo que tiene un efecto hipolipomiente y, por tanto, contribu-

ye a reducir de forma significativa los niveles de colesterol.

La fibra alimentaria, como el resto de los nutrientes, al llegar al intestino grueso sufre una degradación, causada por las bacterias presentes en este conducto y se da la consiguiente producción de energía, hecho que tiene un efecto protector de la estructura y las paredes intestinales.

SEMILLAS CON MUCHA FIBRA. Una de las plantas más ricas en fibra soluble y una de las más usadas en medicina y fitoterapia es la *Plantago ovata*, también llamada *psyllium* o *psilio*, aunque es más conocida como ispagula.

Las semillas de *Plantago ovata* sólo contienen un 20% de fibras solubles. Sin embargo, la cubierta de estas semillas o



cutículas contienen un 70% de fibras solubles en su composición, por lo que es la parte de esta planta más utilizada.

El componente principal de la ispágula, y el responsable de sus notables beneficios, son los denominados "mucílagos" (fibra). Se trata de diferentes tipos de azúcar que, en presencia de agua, forman un gel no asimilable por el organismo. Esta propiedad es, precisamente, la principal responsable de la acción farmacológica de esta planta, ya que ese gel resultante actúa sobre los tejidos y las mucosas, revistiéndolos de una capa protectora plástica eficaz frente a agentes irritantes, tanto químicos como mecánicos.

Además, dada su capacidad para retener grandes cantidades de agua (hasta sesenta veces su volumen), esos mucílagos de la ispágula producen un aumento de volumen del contenido intestinal y del peso de las heces, lo que provoca una dilatación de la pared intestinal y, en consecuencia, un incremento de los movimientos intestinales y la aceleración del tránsito en el colon. Es lo que se conoce como "efecto laxante anti-diarreico". De ahí que la ispágula sea muy apreciada en casos de estreñimiento crónico. El consumo de esta planta, de sus cutículas, favorece, por tanto, la reeducación del tránsito intestinal sin producir irritaciones y rompe el círculo vicioso provocado por el consumo de laxantes clásicos.

La elevada viscosidad del gel resultante cuando los mucílagos de la ispágula entran en contacto con el agua también

tiene un efecto saciante muy eficaz.

Es por ello que se suele recomendar consumir ispágula a aquellas personas que estén llevando a cabo procesos de reducción del peso corporal. Porque ingerirla reduce también la absorción de nutrientes en el intestino, concretamente la de azúcares y grasas. De esa manera, disminuye en paralelo el aporte calórico que supone cada comida y se reducen los picos sanguíneos de azúcar responsables del almacenamiento calórico. ■

Ingerir ispágula reduce también la absorción de nutrientes en el intestino, concretamente la de azúcares y grasas



SUS BENEFICIOS



Son múltiples los beneficios que la ispágula tiene para el organismo, pues supone una ayuda en diferentes procesos, como se asegura en las indicaciones aprobadas por la Agencia Europea del Medicamento (EMA). Se recomienda su consumo:

- ▶ Para el tratamiento prolongado del estreñimiento habitual.
- ▶ En situaciones en las que se necesita asegurar una defecación suave: fisura anal, hemorroides, cirugía rectal, embarazo...

- ▶ En fases en las que la persona esté padeciendo estreñimiento o si se sufre el síndrome del intestino irritable.

- ▶ Como terapia a corto plazo de diarreas inespecíficas.

- ▶ Para mantener un correcto funcionamiento intestinal en casos en los que se esté manteniendo una dieta deficitaria en fibra.

- ▶ En casos de colesterol alto.

- ▶ Ante niveles sanguíneos de azúcar elevados. ○

Tránsito INTESTINAL

La solución
para tu
regularidad

SOBRE
1
DIARIO



IRÁS COMO UN RELOJ

REDUNAT TRANSIT

La combinación de la fibra natural de *Plantago ovata* y los **fructooligosacáridos** favorecen el tránsito intestinal, el vientre plano y te ayuda cada día a sentirte mejor.



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

ÚLTIMA TENDENCIA

alta gastronomía con pocas calorías

CADA VEZ MÁS, LA ALTA COCINA TIENE EN CUENTA LAS NECESIDADES NUTRICIONALES COMO EJE ESENCIAL DE SUS PROPUESTAS. LAS ÚLTIMAS TENDENCIAS EVIDENCIAN QUE LA CREATIVIDAD Y LA EXCELENCIA CULINARIA NO ESTÁN REÑIDAS CON LA SALUD. TEXTO NATALIA BETTONICA FOTOS ARCHIVO / HEALTHOUSE



1



2



3

A lo largo de milenios, los pueblos mediterráneos han sentado las bases de una de las culturas más ricas de la humanidad. Muchas son las herencias culturales de estos pueblos, y sus formas y estilos de vida nos han dejado como legado la dieta mediterránea, mucho más que una mera pauta nutricional. La dieta mediterránea es un estilo de vida, sano y equilibrado, que la ciencia moderna ha convertido en un excelente

modelo de vida, también desde el punto de vista gastronómico.

Para todos los pueblos que conforman la cuenca del Mediterráneo la alimentación es mucho más que una necesidad fisiológica. Combina ingredientes de la agricultura local, las recetas y las formas de cocinar propias de cada lugar, así como celebraciones y tradiciones que tienen a la mesa como protagonista indiscutible.

Los cambios sociales a los que hemos estado sometidos (migración del campo a la ciudad, industrialización o incorporación de la mujer al trabajo fuera del hogar) han provocado grandes giros en nuestra educación alimentaria, lo que nos ha alejado de la dieta original.

COMBATIR LA OBESIDAD

La obesidad está considerada por la Organización Mundial de la Salud como "la

menús con estrella

► Cada vez son más los grandes maestros cocineros concienciados de que la alta cocina ha de ser también lo más sana posible. Sus menús degustación buscan hacer feliz al comensal, proponiendo una experiencia en la que aumenta la proporción del mundo vegetal, se aligeran salsas y se ajustan al máximo los procesos de cocción. Lo que se pretende es que el comensal pueda disfrutar de muchas cosas distintas en pequeñas proporciones, dando mucha importancia al sabor y permitiendo una buena digestión.

► No hay razón para que la comida sana y equilibrada sea aburrida. Así lo demuestra día a día Andoni Luis Aduriz, chef con dos estrellas Michelin en Mugaritz, tercer mejor restaurante del mundo según la revista *Restaurant*, y asesor del recién inaugurado Healthouse Las Dunas Beach & Spa, Centro de Salud Gran Lujo situado en Estepona. En sus creaciones, las hortalizas y vegetales abandonan ese segundo plano en el plato y, con el debido tratamiento y una atractiva presentación, toman todo el protagonismo convenciendo al comensal más exigente. Como él reconoce: "No es fácil conciliar gusto y ligereza extrema. Como una gran parte del sabor se encuentra en las grasas, tenemos que buscar alternativas. Recurrimos a especias y hierbas aromáticas para colmar el paladar, nos valemos de ácidos y alimentos con umami como las setas, que lo tienen en abundancia, además de potenciar otros sabores y carecer de calorías".

► La de Aduriz es una propuesta basada en el nuevo concepto de aunar cocina de élite y creativa con una alimentación nutritiva y dietética. ○



Arriba, el reconocido cocinero vasco Andoni Luis Aduriz en acción. A la izquierda, fotos de platos creados por el propio Aduriz para la saludable carta de Healthouse:

- 01. Ravioli de fruta de temporada con flor de pensamiento
- 02. Yogur con hierbas frescas
- 03. Ensalada de hortalizas frescas con emulsión de lino y caviar
- 04. Ensalada de vainas y cigalas

4

pandemia del siglo XXI", siendo la segunda causa principal de muertes prevenibles en el mundo. Se estima que la padecen más de 400 millones de personas en todo el planeta. Según el estudio de nutrición y riesgo cardiovascular en España (ENRICA) llevado a cabo por el Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid, casi el 40% de la población española adulta pa-

dece sobrepeso; el 22,9% sufre obesidad franca; el 37,7% tiene un peso normal.

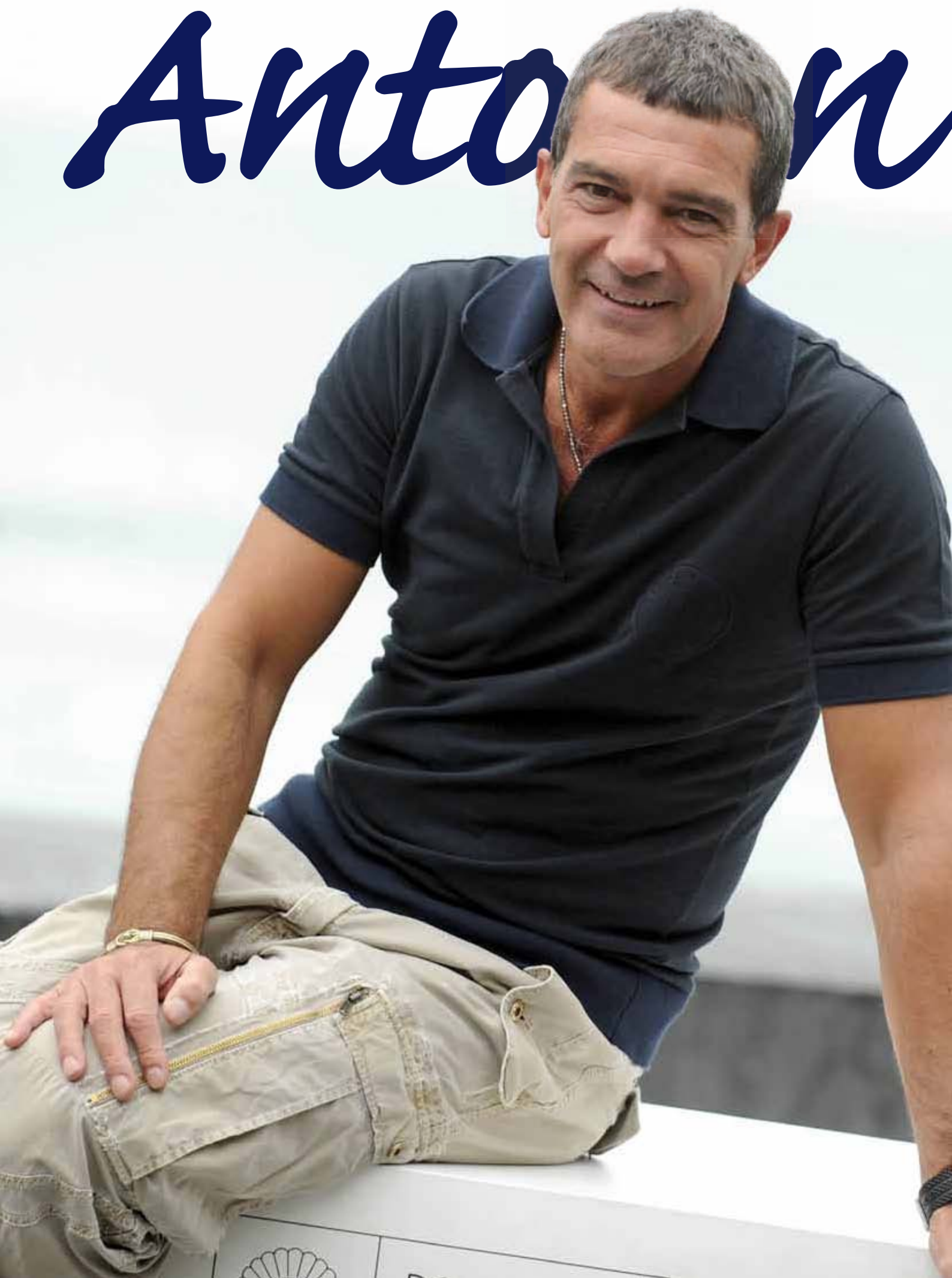
Luces de alarma ante los cambios que estamos viviendo en una sociedad en la que alrededor del 80% de los españoles trabajadores come fuera de casa, y lo hace mal. Expertos en nutrición y reputados cocineros coinciden en que la gastronomía ha de ir unida a una correcta alimentación, con más protagonismo del mundo vegetal y menos grasas. ■



En la cocina del nuevo centro Healthouse, Aduriz pone en práctica menús de autor poco calóricos.

CÓMO SE CUIDA

Antonio



io Banderas

Optimista y vital

AMIGABLE, RESPETUOSO, CONCIENCIADO, PROFESIONAL... ¡Y SEXY! LOS ADJETIVOS PARA DESCRIBIR A ANTONIO BANDERAS, EL PRIMERO DE LOS ACTORES ESPAÑOLES QUE INICIÓ LA CONQUISTA DE HOLLYWOOD, SIEMPRE TIENEN ACENTO POSITIVO. ESTE ETERNO SEDUCTOR ENCARA UNA NUEVA ETAPA CON OPTIMISMO. TEXTO LUIS FERNANDO ROMO FOTOS AGENCIAS

Desde que se convirtiera en una de las grandes estrellas hispanas en Hollywood, Antonio Banderas tuvo muy claro que el éxito jamás ensombrecería su vida. Aunque a veces los rumores sobre su persona han podido desconfigurar la imagen que se tiene sobre él: "Con todo lo que se han inventado a veces tengo la sensación de que hay un Antonio virtual al que a veces miro con desparpajo y extrañado, y otro, el normal, que soy yo. Ya no lucho para desmentir los rumores, es algo que se asume con la experiencia y los años. El tiempo pone las cosas en su lugar", asegura con total naturalidad.

Antonio nació en Málaga en 1960 y es el primogénito de un policía y de una maestra. Su hermano Javier suele ser en los últimos años su mano derecha en muchos de sus negocios. De pequeño tuvo muy claro que quería ser actor y, a los 19 años, emigró a Madrid en busca de su primera gran oportunidad. Durmió en bancos en la calle y después en pensiones de mala muerte hasta que Almodóvar le descubrió para *Laberinto de pasiones* (1982). Los dos se encariñaron y formaron un bonito tándem en *Matador* (1986), *La ley del deseo* (1987) o *Mujeres al borde de un*

ataque de nervios (1988), filme con el que pisó por primera vez la alfombra roja de los Oscar.

SU ENTRADA EN HOLLYWOOD. Sobre aquella época, el intérprete cuenta una curiosa anécdota: "El día antes de que me fuera, un chico que llevaba los cafés a los agentes me dijo que si me importaba que me representase en España y le dije que hiciera lo que deseara. Me marché, hice una peli italiana en Venezuela y al poco tiempo me llamó para que fuera a Londres. ¡Ya se había convertido en agente! El director Arne Glimcher quería verme para el filme *Los reyes del mambo tocan canciones de amor* (1992). Yo no tenía ni papa de inglés, hice la entrevista, en todo momento sólo dije 'yes, yes' y algo más profesional que me aprendí días antes como 'yes, I can do that' (sí, puedo hacerlo) y me contrataron. Mi entrada en Hollywood fue casi accidental". Al principio estudió inglés fonéticamente, aunque luego ya le pusieron profesores privados.

Un año antes, Madonna, que se había prendado de nuestro malagueño, estrenó el documental *En la cama con Madonna*, un aperitivo a lo que se venía venir. A partir de entonces, y con

Un galán que... cocina paellas

► Tomen nota: "El secreto para hacer una buena paella no está ni en el agua ni en el azafrán... ¡es el sofrito!", asegura el actor, que nos da esta sencilla receta: "coges pimientos verdes, pimientos rojos, un poquito de cebolla –muchos no ponen este ingrediente– y trocitos de pollo, todo bien picadito y hala, ya tenemos el sofrito". Como él mismo suele decir, cada maestrillo tiene su librillo y Banderas asegura que su gran toque también es mezclar ajo, mucho perejil y azafrán hasta que se forme una pasta que echa en el agua, donde previamente ha cocido el pescado. Mientras va haciendo el sofrito con los pimientos y los otros ingredientes echa el pollo, sofríe un poco el arroz y echa la pasta. Entre los ingredientes que pone en la paellera están el arroz, camarones, tomates maduros, aceite de oliva, limón, sal y gambas con cabeza que suele comprar en el mercado de Chinatown de Los Ángeles. Acostumbra a cocinarla los domingos, la llama "paella californiana" y ya la han probado Penélope Cruz, Shakira o Schwarzenegger. ○

mucho esfuerzo, Antonio se convirtió en el abanderado de todo un desembarco de estrellas latinas que vendrían en el futuro. En breve estrenará *Los mercenarios 3* y, el año próximo, *Los 33* y *The Spongebob Squarepants 2*.

EMBAJADOR DE LA DIETA MEDITERRÁNEA. En una profesión tan inestable como la de actor, Antonio Banderas ha encontrado el equilibrio perfecto para sentirse bien por dentro y por fuera con la dieta mediterránea. Cuando se trasladó a Los Ángeles hace casi dos décadas tuvo muy claro que los *fast food* no van con él. Por la mañana, eso sí, hace una pequeña excepción porque no puede funcionar sin un huevo frito. Pero el resto del día, lo lleva a rajatabla: al mediodía suele decantarse por pasta, diferentes tipos de pescado, pan integral, y por las noches opta más por el pollo que por el pavo, le encantan ensaladas aliñadas con buen aceite de oliva y evita comer carne de ternera, así como alimentos con muchas grasas saturadas o azúcares. Y, sobre todo, bebe mucho té blanco a diario debido a sus propiedades adelgazantes y antioxidantes, así como beneficiosa para reducir la glucosa en la sangre.

SUS SECRETOS PARA ESTAR EN FORMA. Si dispone de tiempo libre, al protagonista de *El Zorro* le encanta dar largos paseos en bicicleta, corre una media hora todos los días, elimina toxi-

nas en la sauna y si dispone de más hueco en su agenda suele hacer clases de yoga que en su momento le impartía Elizabeth Rose, toda una eminencia en el *hatha yoga* que, además de purificar, aporta fortaleza y ligereza en el cuerpo y los pensamientos; llena de energía y de calma al organismo e intenta lograr el balance entre el cuerpo y la mente a través de las *asanas* (posturas físicas).

ROPA: SENCILLA Y CÓMODA. En cuanto al vestuario, el actor siempre apuesta por prendas sencillas como tejanos, pantalones anchos y camisetas, algo muy sobrio, y para las puestas de largo, como recepciones o alfombras roja, suele usar trajes negros o esmoquin de Armani o Dolce & Gabbana. En cuanto al calzado, odia las sandalias y el único capricho que se da son unas botas a medida que le hace un artesano mexicano muy cómodas y nada caras. Su morenazo andaluz, su sonrisa cautivadora y sus ojos pardos son los platos fuertes de su belleza *made in Spain*.

El pelo lo ha llevado de diferentes medidas, aunque sin duda alguna el estilo que mejor le queda es corto o con media melena, que suele llevar con gomina (efecto *wet*).



Cambio sentimental

► La primera vez que Antonio Banderas vio *Algo salvaje* (1986) se quedó prendado de su protagonista, Melanie Griffith, por aquel entonces en lo alto de su carrera. "Me encantaría poder conocerla algún día. Es preciosa", confesó a varios periodistas unos años después. Y cuando Fernando Trueba le escogió para *Two Much* (1995) no se podía creer que iba a estar rodeado de dos rubias estupendas, Melanie Griffith y Daryl Hannah, de quien se dijo que había conquistado al galán español. En el rodaje, Banderas cumplió algo más que

un sueño. No sólo conoció a Melanie, sino que se divorció de su primera mujer, Ana Leza, para casarse en secreto en Londres el 14 de mayo de 1996. Al año siguiente nació su única hija, Stella del Carmen. Su relación siempre ha estado rodeada de rumores sobre los deslices del actor y los celos de la actriz: "Algún día escribiré un libro sobre todas las invenciones, mentiras y rumores", confiesa. Al cierre de esta edición parecen haberse confirmado, ya que el pasado 30 de mayo Melanie presentó la demanda de divorcio en Los Ángeles.

“Quiero vivir a tope mis raíces”

■ En una reciente visita a Barcelona, pudimos mantener una charla con Antonio, siempre atento y próximo con la prensa. Éstas son las impresiones que nos transmitió.

Pese a las ataduras de Hollywood y de tu nombre, ¿te sientes libre?

Después de todo este tiempo compras un poco tu libertad, un trozo de espacio, me meto en proyectos que me interesan personalmente...

¿Te has replanteado en alguna ocasión todo lo que has sacrificado y dejado atrás?

Yo nunca he dejado al viejo Antonio. Hace 10 o 12 años pasó algo en mi interior que hizo que volviera a mi tierra para hacer lo mismo que hacía en mi juventud. Recuperé la Semana Santa, a mis amigos, a mi gente, quería vivir a tope mis raíces. No me quería globalizar.

Y desde la distancia, ¿cómo se vive la crisis española?

Lo vivo con mucho dolor. La siento cercana porque tengo primos y amigos que la están sufriendo. Algunos primos me llaman para ver si les puedo ayudar y algunos ya hacen de

camareros en un restaurante que mi hermano tiene con otros amigos. ¡Ya me gustaría poder hacer más, pero uno está limitado ante la magnitud del tema!

¿Qué tal está tu hija?

(Risas) Stella tiene ya 17 años y conduce. Es peor el coche que los novietes (suspira). Soy culpable de que tenga su cochecito, pero si quieres moverte en Los Ángeles necesitas uno. Cuando sale le obligo a llamarme, pero es una chica responsable, muy sólida y me fío mucho de ella. ○

DEFENSOR DE LA DIETA MEDITERRÁNEA, CUANDO SE TRASLADÓ A LOS ÁNGELES HACE DOS DÉCADAS TUVO MUY CLARO QUE LOS ‘FAST FOOD’ NO IBAN CON ÉL

Mima su relación con España y, cada año, es un habitual de la Semana Santa malaqueña



SUS NEGOCIOS: VARIAS DE CAL Y

OTRA DE ARENA. Como todas las estrellas de Hollywood, Antonio también quiso diversificar su fuente de ingresos pero en este terreno ha obtenido resultados desiguales. El actor siempre ha apostado por los productos *made in Spain* y siempre lleva a Andalucía en su corazón. De hecho, muchos famosos de la meca del cine conocen la Semana Santa gracias a él.

Sin embargo, en los últimos años sus intentos por promocionar cosas tan típicas como el aceite o el vino no han dado el resultado esperado. Sus inversiones en el negocio vinícola junto a la familia Ortega para producir caldos D.O. Ribera del Duero no llegaron a buen puerto. Y, como embajador del aceite de oliva, uno de nuestros mejores productos, en el 2003 compró un 10% de las acciones de Hojiblanca para promocionar el producto en Estados Unidos. El éxito fue relativo. Dos años antes fundó una cadena de restaurantes llamada La Posada de Antonio, que tuvo que vender tiempo después. Y su inversión en el equipo de Moto2 Jack & Jones tampoco ha dado sus frutos. Lo que sí le da satisfacción es la comercialización de sus fragancias, que se venden en 150 países. ■

Hasta hace pocos meses, las muestras de cariño entre Antonio y Melanie desmentían los constantes rumores de separación.

dable intérprete de *Los pájaros* (1963) de Hitchcock, así como con los dos hijos de anteriores matrimonios de la actriz. Todo parece indicar que será una separación civilizada. ○

Antonio debutó en la dirección con *Locos en Alabama* (1999) con Melanie de protagonista. Durante su vida en común, Antonio se ha llevado genial con su suegra, Tippi Hedren, la inolvi-



“Es una alegría
ver que toda la ropa
me sienta bien”



Rosa María
presume de figura
en las enaladas
calles del centro
de Córdoba.

Alegre, sonriente, con energía y ganas de vivir: así es de nuevo Rosa María. Una mujer que ha perdido un total de 21 kilos gracias al Método Propio Naturhouse. Y sólo hay que ver su nueva figura para entender el motivo de su felicidad. Está estupenda y, con el optimismo y salero andaluz que le caracteriza, nos cuenta cómo ha sido su experiencia.



“Con 21 kilos de más, era incapaz de ponerme vestidos y rehuía los espejos”

Rosa María
21
Kg menos
CÓRDOBA

Nombre **Rosa María Martínez**
Edad **49 años**
Profesión **Ama de casa**
Peso anterior **86 kg**
Peso actual **65 kg**

HA PERDIDO 21 kg

Tiempo transcurrido **10 meses**

Talla anterior **48**
Talla actual **40**

HA BAJADO 4 TALLAS

TEXTO DELIA G. DOMÈNEC FOTOS ÓSCAR ROBBAG
AGRADECIMIENTOS PATIO DE LA ASOCIACIÓN DE
AMIGOS DE LOS PATIOS CORDOBESES

Es difícil conocer a Rosa María y no contagiarse de su alegría. Es optimista, está llena de vitalidad y tiene muy claro cuál es la principal causa de ello: Rosa ha perdido 21 kilos y está encantada con su nueva figura. Como ella nos confiesa, atrás queda la Rosa María que se escondía de los espejos.

¿Siempre habías tenido sobrepeso?

No. Yo empecé a engordar hace cuatro años. Primero dejé de fumar y cogí unos kilos. Después, a causa de algunas enfermedades familiares, sentí ansiedad y, al no parar de picotear, volví a coger más kilos.

¿Cuándo decides ponerte a dieta?

El verano pasado. Entonces pensé: "Cuando acabe el verano me pongo", pero va y en septiembre me caigo. Entonces me hago una lesión en el pie y al tener que hacer reposo... pues ¡aún cojo más kilos!

¿Y cuándo decidiste ponerte en manos de Naturhouse?

Llegó un momento en el que no podía más, me sentía muy pesada y a disgusto conmigo misma. Fue entonces cuando decidí acercarme al centro Naturhouse.

¿Lo conocías de antes?

¡Y tanto! Iba muy bien recomendada. Mi madre ya había perdido unos cuantos kilos gracias a Naturhouse.

¿Qué recuerdas de esa primera visita?

El susto que me llevé cuando me pesaron. Hacía meses que rehuía las básculas y cuando me dijeron lo que pesaba... ¡no me lo podía creer! Pero la verdad es que con los consejos que me dio Aurora, mi Asesora Naturhouse, y la dieta que me planificó, semana a semana ya vi que el Método Naturhouse funcionaba porque iba perdiendo peso sin pasar hambre.

¿Te ha apoyado tu familia?

Muchísimo. Muchos días mis hijas me preguntaban: "¿Qué te toca hoy, mamá?" y casi sin haberles dicho el plato ya empezaban a decir: "Ohhh, qué bueno, yo también quiero." Y todos comíamos lo mismo.

O sea que no has tenido que cocinar recetas distintas para ti...

Para nada. Si a mediodía son mis hijas las que se apuntan a mi menú, por la noche es mi marido el que cena lo mismo que yo. Él, encima, al cenar más ligero ha perdido los cinco kilos que le



Rosa María, en el Patio de la Asociación de los Amigos de los Patios Cordobeses.

sobraban. ¡Vamos, que él también está contentísimo por partida doble!

¿Qué comes ahora?

De todo, pero sobre todo cocino más a la plancha y al horno. Y la verdad es que gracias al ingenio de mis hijas no tengo excusa, porque me regalaron un horno pequeño y una plancha para una ración.

Unos regalos muy útiles...

Ellas han vivido mi dieta con mucha ilusión y se implicaron muchísimo. Su último detalle fue el Día de la Madre. Yo hacía años que no llevaba vestidos, y las muy pillas me

regalaron uno estupendo, y claro, mi marido se quedó tan maravillado que al día siguiente fue y me compró otro (risas).

Entonces, ¿estás renovando el armario?

Sí, porque es una alegría ver que toda la ropa me sienta bien. Y para la de antes, tengo la suerte de que mi hermana es costurera. Un día le dije que me arreglara una falda de tubo. Cuando me dijo "súbete la cremallera que voy a ver cuánto te meto" va y se me cae abrochada, y todo a los pies. Qué risas.... ■

PENSANDO EN TODO

► Rosa está estupenda, aunque en breve tendrá que pasar por el quirófano a causa de una lesión en su pie y sabe que durante una temporadita su movilidad será reducida. Por eso ya ha hablado con su Asesora Naturhouse y le ha pedido consejo porque no quiere sumar ni un kilo de más. Rosa quiere estar estupenda este verano: "Ni hablar de bañador, yo vuelvo a ponerme biquini". Mientras tanto, ella sigue luciendo sus recién estrenados vestidos y tomando gazpacho y salpicón de marisco, que le encantan. ○



En el Naturhouse de la calle Doña Berenguela
(Vial Norte), de **Córdoba**,
Rosa María Fernández ha perdido 21 kilos



Aurora Perea

Propietaria y Asesora del centro Naturhouse

“ES POSIBLE DEJAR DE FUMAR SIN GANAR PESO”



Aurora, Propietaria y Asesora de este centro Naturhouse ubicado en Córdoba, ha dirigido la exitosa reeducación alimentaria de Rosa María.

CONTAR CON EL MEJOR ASESORAMIENTO PROFESIONAL ES LA MEJOR GARANTÍA DE ÉXITO EN EL CASO DE QUERER INICIAR Y, SOBRE TODO, FINALIZAR UNA DIETA. ÉSTE HA SIDO EL PAPEL DE AURORA EN LA DIETA DE ROSA MARÍA.

TEXTO DELIA G. DOMÉNECH FOTOS ÓSCAR RODRÍGUEZ

En los siete años que lleva al frente de este centro Naturhouse de Córdoba, Aurora ha podido comprobar a diario el éxito del Método Propio Naturhouse tanto en hombres como mujeres de cualquier edad. Le pedimos su opinión profesional sobre el proceso de Rosa María.

Rosa nos comenta que su exceso de peso vino al dejar de fumar. Y este parece ser un factor muy común. ¿Por qué sucede esto?

Sí, es algo muy frecuente. Dejar de fumar provoca en muchos casos un aumento de la ansiedad, lo que conlleva a comer de manera desordenada, picoteo entre horas y a ganar peso.

¿Qué recomendación darías a un fumador que quiera dejarlo sin ganar peso?

Lo primero, que sepa que es posible dejar de fumar sin ganar peso. Lo mejor es acu-

 **NATUR HOUSE** 

CÓRDOBA
c/ Doña Berenguela (Vial Norte)
Tel. 957 402 376

Más de 2.000 centros Naturhouse
Ver páginas: 78 a 81



cio, ése no ha sido ningún impedimento para conseguir su objetivo de perder peso. Adaptamos las pautas nutricionales a las circunstancias de cada persona; ello, unido a los controles semanales gratuitos y a nuestros complementos nutricionales, convierten al Método Naturhouse en la solución definitiva para perder peso.

¿Y cómo la ves ahora?

Físicamente, el cambio es espectacular. Se la ve más juvenil que antes, con 21 kilos de más. Ahora, por ejemplo, ¡está entusiasmada a la hora de ir a comprarse vestidos! ■

dir a un asesor dietético profesional para que le pauté una dieta equilibrada y depurativa que le ayude a eliminar las toxinas acumuladas por el tabaco, combata la ansiedad y le ayude a no subir de peso. En Naturhouse, por ejemplo, tenemos dietas específicas para ello.

Vuestras dietas siempre son personalizadas. ¿Qué tipo de dieta planteaste para ella?

Una dieta depurativa que incluía todos los nutrientes necesarios para el organismo y organizada en 5 comidas al día, para evitar la ansiedad y el picoteo entre horas.

¿Qué tal fueron las primeras semanas?

Estupendas. Ella se adaptó muy pronto a las recomendaciones que le dábamos en nuestras revisiones semanales gratuitas. Sus hábitos de alimentación cambiaron desde el principio y enseguida vio que esto comportaba perder peso y deshincharse desde las primeras semanas.

Ahora que Rosa María ya ha perdido todos sus kilos de más, ¿crees que ha aprendido a comer de forma correcta?

Sí. Ahora su alimentación es más sana, completa y variada. Está encantada con las recetas que ha aprendido con el

Método Propio Naturhouse. Ha ampliado su abanico de verduras y formas de cocinarlas e incluso las ha trasladado a su familia. Ella está muy contenta porque sus hijas ahora también comen mucho mejor que antes.

En tu opinión, ¿qué hace que el Método Propio Naturhouse funcione para gente diferente?

Aunque Rosa María tenía una lesión en el pie que le impedía hacer ejerci-



Rosa María sigue confiando en los complementos que le han ayudado a perder peso.

Juan Antonio nos recibe
en el patio del Palacio
de los Niños de Don
Gome, de Andújar.



"Con tanto sobrepeso acumulado, parecía otro.
Ahora, ¡a la gente ahora le cuesta reconocerme!"

**Juan
Antonio**
perdió **20** kg
y se
mantiene
en su peso
desde hace
más de
4 años
ANDÚJAR (JAÉN)

- ▶ Nombre **Juan Antonio Bejarano**
- ▶ Edad **37 años**
- ▶ Profesión **Ceramista**
- ▶ Peso en 2010 **88 kg**
- ▶ Peso actual **68 kg**
- ▶ Talla en 2010: **48**
- ▶ Talla actual **38**

bajó 5 tallas

“Con Naturhouse, mi sueño se ha hecho realidad”



A JUAN ANTONIO PERDER PESO SE LE HACÍA UNA MONTAÑA, LO VEÍA COMO UNA META INALCANZABLE. EN 2010 SE PUSO EN MANOS DE NATURHOUSE Y, SIGUIENDO SUS PAUTAS, SEMANA A SEMANA FUE PERDIENDO SUS KILOS DE MÁS. AHORA, 4 AÑOS DESPUÉS, NOS EXPLICA CÓMO SE MANTIENE.

TEXTO DELIA G. DOMÉNECH FOTOS ÓSCAR ROBBAG

En su pueblo, Arjonilla (Jaén), la nueva imagen de Juan Antonio no ha pasado inadvertida. Y muchos de los cerca de 4.000 habitantes le han felicitado por haber perdido 20 kilos. También, y motivados por su ejemplo, más de uno de sus vecinos y amigos se ha animado a visitar el centro Naturhouse de Andújar para probar, como él, un método de reeducación alimentaria que ha permitido a Juan Antonio no únicamente adelgazar, sino también mantenerse en su peso tras cuatro años.

La primera vez que entraste en Naturhouse, hace más de 4 años, pesabas 20 kilos más que ahora. ¿A qué se debía tu sobrepeso?

Pues fue porque durante la mili pasé tanta hambre que, al regresar a casa, me dio por comer sin conocimiento, sin medida. ¡Parecía que hubiera venido de una guerra!

Y así fuiste sumando kilos...

¡Vamos que si sumé! Durante muchos años no paré de engordar. Y eso que tenía problemas para todo, hasta para atarme los cordones de los zapatos. ¡Con eso os lo digo todo! Me faltaba mucha agilidad y también me ahogaba. En esa época, cuando iba al campo a recoger la aceituna, físicamente me cansaba muchísimo.



Hacemos una parada en el Parque de las Vistillas de Andújar.

¿Cuándo decidiste acabar con ello?

En 2010, hace poco más de cuatro años. Una amiga mía ya había adelgazado gracias al Método Naturhouse. Fue ella la que me animó e incluso me pidió hora para acudir al centro Naturhouse por primera vez.

Nos imaginamos que tenías muchas ganas de perder todos esos kilos de más...

Claro. Aunque durante más de 15 años había sido reacio a la idea y, la verdad, lo veía como algo imposible. Pero con Naturhouse, mi sueño se ha hecho realidad.

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

Tenía mis dudas pero enseguida vi que estaba en manos expertas y, lo mejor, que no me quedaba con hambre. Los menús son muy variados, con recetas que me resultaban fáciles de elaborar en casa. Como te las cambian semana tras semana, no te aburres y no parece que estés a dieta. Comiendo lo que ella me aconsejaba, iba bajando de peso, lo que no me había sucedido nunca. Todo fue cuestión de introducir nuevos hábitos.

¿Has variado tu forma de comer?

Totalmente. Antes comía mucho y me

quedaba con hambre, tanta, que podía devorar una tableta de chocolate entera en un santiamén, y ahora hago cinco comidas al día, con lo que me quedo saciado. Naturhouse me ha enseñado a comer con cabeza y mis comidas son menos calóricas.

¿Cómo te sentiste el día que la báscula marcó el peso que tu Asesora Naturhouse te había propuesto como objetivo?

Muy aliviado y contento por haberlo conseguido.

Ahora, si sales a cenar o tienes una celebración especial, ¿cómo eliges lo que comes?

En general me dejo llevar por lo que me apetece. Si he cometido algún exceso, al día siguiente lo equilibrio y listo.

La verdad es que, oyéndote, parece que te resulta muy fácil mantenerte...

Si, la verdad es que una vez acabada la dieta no me ha costado ningún esfuerzo mantenerme. Si no hubiese sido fácil, no llevaría más de cuatro años como me veis ahora.

Y, ahora, ¿cada cuánto te pesas?

Pues cada mes, en mi Centro Naturhouse de Andújar. Es cómodo y me ayuda a mantenerme.

Cuéntanos alguna anécdota que te haya pasado a lo largo de estos años...

¡Tengo unas cuantas! Pero casi todas tienen que ver con personas que llevan tiempo sin verme y tengo que llamarles la atención porque no me reconocen. ■



“SI NO FUESE FÁCIL MANTENERSE, NO LLEVARÍA MÁS DE CUATRO AÑOS TAL COMO ME VEIS AHORA”

Juan Antonio, frente a la popular estatua de la Mujer en Jamuga, entre las calles de la Ollería y San Francisco.



UN AMANTE DEL TURISMO GASTRONÓMICO

► A Juan Antonio le gusta viajar y haciendo turismo se ha encontrado con alguno de los *souvenirs* que él mismo fabrica como ceramista. Durante sus vacaciones no se priva de probar la gastronomía regional de todos los lugares que visita. “Que voy a Asturias, pues a probar la sidra...” Como anécdota y prueba de que el Método Naturhouse funciona, Juan Antonio nos cuenta que “en los cruceros la gente suele engordar 5-6 kilos fácilmente. Yo, en cambio, en un reciente crucero perdí 1,200 kg. Y no os penséis que no comía, no. Mi truco fue saber qué elegir del bufet y, por la mañana, bajar a tierra y dar una buena caminata”. Todo un experto.

En el Naturhouse de la calle Gabriel Zamora 19 de **Andújar, JAÉN**, **Juan Antonio** ha perdido **20** kilos

ELVIRA VALLE

Propietaria y Asesora del centro Naturhouse

“ENSEÑAMOS A COMER BIEN: POR ESO NUESTROS CLIENTES SE MANTIENEN”



NATUR HOUSE

ANDÚJAR (JAÉN)

Gabriel Zamora, 19. Tel. 953 525 149

Más de 2.000 centros Naturhouse Ver páginas: 78 a 81

ELVIRA HACE DIEZ AÑOS QUE ESTÁ VINCULADA A NATURHOUSE. CHARLAMOS CON ELLA EN SU CENTRO DE ANDÚJAR, DEL QUE ES PROPIETARIA Y TAMBIÉN ASESORA NUTRICIONAL, SOBRE LA DIETA Y EL MANTENIMIENTO DE JUAN ANTONIO.

Gracias a la eficacia del Método Propio Naturhouse y al asesoramiento profesional de Elvira, muchos vecinos de Andújar han iniciado un proceso de reeducación alimentaria que les ha permitido recuperar su peso correcto y, sobre todo, mantenerlo.

¿Ves muchos casos como el de Juan Antonio, que se mantienen años y años después de finalizar la dieta?

Sí, a diario. Tenemos muchos clientes que se mantienen en su peso durante años después de acabar la dieta con Naturhouse. Y ésta es la clave: enseñamos a comer bien y por eso nuestros clientes se mantienen. Cuando han cambiado sus hábitos y aprendido a comer de forma correcta con nosotros, no les cuesta mantenerse.

¿Qué tuvisteis que cambiar en el caso de Juan Antonio?

Hubo que modificar sus hábitos alimen-

ticios: él desayunaba mucha bollería, al mediodía comía tarde y de forma desordenada, y luego nada hasta la cena, y la cena la hacía muy copiosa... Pero según iba viendo que el Método Naturhouse equivale a no pasar hambre y que cada semana iba bajando peso, le fue fácil “cambiar el chip”.

Los resultados hablan por sí solos...

La verdad es que sí, son impresionantes,

con un cambio físico muy notable. ¡Fijaos como come de bien que incluso yendo de cruceiro ha perdido peso...!

Y ahora le seguís viendo...

Sí, aunque él está y se mantiene en su peso sin problemas, nuestros clientes siempre tienen la puertas del centro abiertas para seguir pesándose una vez al mes, aprender nuevas recetas, consultarnos cualquier duda... ■



Elvira, en el centro, junto a sus colaboradoras: a la izquierda de la imagen, Laura Utrera (Asesora), y a la derecha, Rocio Rodríguez (dependienta).



Paseamos con una sonriente Patricia por la Rua de San Pedro, en Santiago.



Patricia
perdió **11** kg
y se
mantiene
en su peso
desde hace
más de
1 año

SANTIAGO DE
COMPOSTELA
(A CORUÑA)

- Nombre **Patricia Mosquera Alcaide**
- Edad **41 años**
- Profesión **Limpiadora**
- Peso en 2013 **67 kg**
- Peso actual **56 kg**
- Talla en 2013 **42**
- Talla actual **36**

bajó 3 tallas

"Con mi nueva figura, me siento rejuvenecida"



PATRICIA SÓLO NECESITÓ TRES MESES PARA BAJAR ONCE KILOS Y, UN AÑO DESPUÉS, SE MANTIENE EN SU PESO. ¿EL SECRETO? CON NATURHOUSE HA APRENDIDO A COMER DE FORMA CORRECTA, DE UNA MANERA MÁS SANA Y EQUILIBRADA Y, GRACIAS A ESTA NUEVA ALIMENTACIÓN, SU COLESTEROL TAMBIÉN HA BAJADO.

TEXTO DELIA G. DOMÉNECH FOTOS ÓSCAR RODRÍGUEZ

A sus 41 años, Patricia se siente plástica. Para ella, perder 11 kilos de peso ha supuesto recuperar, además de una silueta estupenda, toda su energía y vitalidad. Ella nos explica cómo lo ha logrado.

¿Cómo eras hace un año?

Una mujer con 11 kilos de más, descontenta con mi figura y a la que el médico había

advertido que el nivel de sobrepeso acumulado le estaba empezando a causar problemas de salud.

¿Siempre habías tenido sobrepeso?

No. Subía y bajaba en la báscula, pero me iba manteniendo, más o menos, en mi peso. Hasta que me relajé. Mi pareja y yo tomamos el hábito de picotear todas las noches y abusar de las cenas. Nos poníamos a hablar y así, mano a mano, íbamos picando que si un poquito de queso, que si unas aceitunas...

¿Y es así como coges esos 11 kilos?

Pues sí. Fue de forma paulatina y sin apenas darme cuenta. Mi pareja también aumentó unos cuantos kilos, aunque no tantos como yo.

¿Cuántas comidas hacías?

Únicamente tres, y la cena era la gran protagonista.

Antes nos decías que tus kilos de más afectaban a tu salud. ¿Cómo?

Pues por varias razones. Uno diría "once kilos no son tantos", pero si tienes el colesterol por las nubes por abusar de ciertos alimentos, empieza a serlo. Por eso mi médico me recomendó insistentemente perder peso y cambiar ciertos hábitos en mi alimentación.

¿Seguiste su recomendación?

Me iba a poner en ello, pero justo antes hubo otro detonante: tuve la mala suerte de caermé y romperme los ligamentos de la rodilla. De nuevo, el sobrepeso era un problema para mí.

¿Por qué eliges Naturhouse?

Aquí entra en juego mi madre. Ella también llevaba un tiempo advirtiéndome de que debía bajar de peso. Es más, para darme ejemplo, se había puesto a dieta en Naturhouse y estaba consiguiendo

Patricia posa como una modelo con la catedral de Santiago de Compostela al fondo.



resultados espectaculares. Así que puedo decir que es ella mi consejera.

Y decidiste seguir sus pasos...

¡Cómo no! A ella le iba muy bien y a mí también me fue de maravilla. Sólo tardé tres meses en conseguir el peso pautado por mi Asesora.

¡Felicidades! ¿Y qué es lo que cambias para conseguir este resultado tan espectacular?

Gracias al asesoramiento de Naturhouse y los controles semanales, sólo tuve que

variar mi forma de comer para darme cuenta que su Método supone no pasar hambre. Para ello, pasé a hacer cinco comidas al día y eso me ayudó a combatir los atracones de la noche. También empecé a beber mucha más agua.

Antes, ¿dónde tenías más volumen acumulado?

Tenía los kilos repartidos por todo el cuerpo, y quizá por eso parecía que me sobraban menos kilos, aunque la báscula luego decía otra cosa...

Sobre el peso que has perdido, ¿lo has hecho de manera uniforme?

Sí, éste es otro de los motivos fundamentales por los que estoy contentísima con los resultados obtenidos en Naturhouse. No tengo nada de flacidez, ni en los brazos. Tampoco me han salido estrías y mi silueta se ha quedado muy proporcionada. Vamos, ¡que estoy eufórica!

Ahora ya estás en fase de mantenimiento. ¿Cómo lo llevas?

Fenomenal. He superado con nota muy alta las Navidades, los Carnavales... y no por ello he dejado de comer, salir y divertirme. Simplemente me he moderado un poco y he ido haciendo dieta de choque para compensar.

¿Comes ahora de manera diferente?

Sobre todo, bebo más agua e infusiones. También algunas verduras que antes me gustaban menos ahora las tomo en puré. Les he encontrado el punto, que un poquito de pimienta, que si un aliño divertido... En este aspecto tengo que darle las gracias a Susana, mi Asesora Naturhouse. Ella me ha dado muchísimas ideas de cocina. Y, si no me gustaba el plan A, ella siempre me proporcionaba un Plan B.

¿Y puedes incluso darte algún capricho...?

Y tanto, porque he aprendido a distinguir qué alimentos son menos calóricos y eso me permite reinventar los aperitivos. Por ejemplo, a mí el queso me pirra. De vez en cuando me doy un homenaje y al día siguiente sé cómo compensarlo.

Ahora que pesas 56 kilos, ¿cuánto hacía que tu báscula no marcaba este peso?

Con mi nueva figura, me siento rejuvenecida porque peso lo mismo que hace 15 años. Hasta he recuperado prendas que guardas "por si acaso" algún día te vuelven a entrar... ¡Pues ahora me sirven!

Y por último, ¿qué dice tu pareja?

¡Que estoy estupenda! Y como en casa yo he cocinado lo mismo para los dos, él también ha conseguido bajar de peso. Está contentísimo por partida doble ■

"HE PERDIDO PESO DE MANERA UNIFORME: NO TENGO FLACIDEZ NI ME HAN SALIDO ESTRÍAS"

UN TIEMPO PARA CADA COMIDA

► Patricia se levanta a las 6 de la mañana y a las 7:30 ya está al pie del cañón. Trabaja como limpiadora en una residencia universitaria, donde desarrolla una actividad bastante energética, por lo que es importante que haga un buen desayuno. A media mañana tiene 30 minutos para sentarse y tomar un tentempié y de nuevo a la carga hasta las 15 horas, momento en el que termina su jornada laboral. Al llegar a casa come, le dedica a ello unos 45 minutos, y después combina las tareas de la casa con momentos de ocio. Ahora, y gracias a Naturhouse, sus comidas son más frecuentes y ordenadas, lo que le ayuda a mantenerse. ○

Patricia presume de figura en el mirador de la Rúa de San Pedro.



En el Naturhouse de la Rua Concheiros 52, de **Santiago de Compostela, A CORUÑA**, Patricia ha perdido **11** kilos

SUSANA FERNÁNDEZ

Asesora del centro Naturhouse

“CON NATURHOUSE MANTENERSE ES ALGO NATURAL Y NO UN SACRIFICIO”



SANTIAGO DE COMPOSTELA (A CORUÑA)

Rua Concheiros, 52. Tel. 981 56 54 55

Más de 2.000 centros Naturhouse Ver páginas: 78 a 81

SUSANA FERNÁNDEZ HA ASESORADO LA DIETA DE PATRICIA EN EL CENTRO NATURHOUSE DE SANTIAGO. NOS EXPLICA CÓMO LO HA LOGRADO.

Susana sabe cómo ayudar a sus clientes a bajar de peso. A diario visita a muchas personas como Patricia, que ha recuperado tanto su figura como el peso que tenía hace 15 años.

En sólo tres meses, Patricia perdió los 11 kilos de más que le sobran. ¿Es éste el tiempo habitual?

Once kilos en tres meses puede parecer mucho, pero si nos fijamos es una cantidad muy razonable, de 900 g/semana.

¿Qué pautas iniciales diste a Patricia?

Ayudamos a Patricia a darse cuenta de la necesidad de un cambio en su alimentación. Antes apenas desayunaba y, salvo un café, no comía nada hasta el mediodía. Lo mismo pasaba por las tardes, que no tomaba nada hasta la cena, con lo que sus comidas eran abundantes y desorganizadas. Tuvo que cambiar de hábitos, empezando el día con un buen desayuno y repartiendo las ingestas en 5 comidas al día. Así conseguimos activar el metabolismo y controlar su ansiedad.

Ahora Patricia ya está en fase de mantenimiento. ¿Qué hace en esta etapa?

Son unas semanas de estabilización del peso salud y de consolidación de los buenos hábitos alimenticios adquiridos. Unos hábitos que nos deben acompañar siempre porque, con Naturhouse, mantenerse es algo natural y no un sacrificio.

Ella nos confiesa que ya sabe pensar...

Y tanto. Ahora se permite una tabla de embutidos y quesos, que son su debilidad.

Patricia se decidió a perder peso porque le sobaban 11 kilos. ¿Con cuántos kilos de más hay que plantearse acudir a un profesional para perder peso?

Lo ideal es cuando la báscula se dispara 5 kilos y ya nos vemos obligados a cambiar de talla. Así evitamos ir ganando kilos y que nuestra salud corra riesgos. De todas maneras, y aunque no se sufra un gran sobrepeso, cuando notamos exceso de volumen, sensación de hinchazón, piernas cansadas, retención de líquidos... En Naturhouse ofrecemos dietas específicas y personalizadas para poder solucionarlo. ■



Patricia charla con Susana Fernández (su Asesora) y Karina Santos Di Lorenzo (Dependiente).

Invitados en casa



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). ○

TRIUNFA GASTANDO POCO

DECÍA NÉSTOR LUJÁN QUE “INVITAR ES UNO DE LOS MÁS NOBLES EJERCICIOS QUE PUEDE HACER EL HOMBRE Y, PARA ELLO, NADA HAY MEJOR QUE CONOCER DE UNA MANERA CLARA Y POSITIVA TODOS LOS USOS, COSTUMBRES Y GENTILEZAS DEL EJERCICIO DE LA HOSPITALIDAD”. EN ESTE ARTÍCULO CONDENSAMOS ALGUNAS DE LAS MEJORES CLAVES PARA RECIBIR EN CASA... SIN DESCUIDAR EL BOLSILLO.

En estos tiempos en los que el ahorro es una de las prioridades para la mayor parte de las familias, ya no es momento de tirar la casa por la ventana. Si tenemos invitados, se puede quedar bien con ellos con muy poco dinero siempre que sigamos varias premisas básicas. La primera: planificar bien el encuentro gastronómico nos ayudará a poder acogernos a buenas ofertas desde el punto de vista de la relación calidad-precio. Organizar previamente el menú del evento nos permitirá comparar y comprar los ingredientes necesarios a mejores precios, aprovechando las ofertas especiales de las tiendas y de los supermercados.

El tiempo también juega a nuestro favor, porque nos permite informarnos y averiguar más sobre las maneras de abaratar el plato deseado. Por ejemplo, hay muchos sitios en internet dedicados a recetas de cocina que pueden

**ORGANIZAR
CON TIEMPO EL MENÚ
NOS PERMITIRÁ
COMPARAR Y COMPRAR
LOS INGREDIENTES
A MEJORES PRECIOS**





*El ahorro no
equivale a descuidar
los detalles*



ayudarnos, en este caso, a minimizar el coste de la preparación sin alterar o disminuir el sabor.

Si queremos ahorrar, otra premisa preparatoria de gran sentido común consiste en calcular bien las raciones para evitar el desecho y el despilfarro.

PRODUCTOS DE TEMPORADA Y RECETAS SEGURAS. Para ahorrar en nuestras recepciones también resulta una apuesta segura optar por productos de temporada y elaboraciones que se dominen, es decir, recetas seguras que no encarezcan su elaboración.

La informalidad (un valor en alza en nuestro tiempo) también nos permite disminuir los costes, al igual que recurrir al modelo del catering, siempre a precios razonables, cuando nos visitan más de seis personas.

Otra opción con buena prensa es recurrir a la cocina preparada, de Cuarta y Quinta Gama, diseñada en muchos casos por grandes cocineros y que también puede permitirnos reducir costes sin renunciar a un buen nivel de calidad. Almacenar algunos precocinados es a su vez muy recomendable por si surgen imprevistos, una circunstan-

cia que siempre hay que considerar, sobre todo cuando los invitados son muy diversos entre sí o, incluso, por si se incorpora alguien a última hora.

En esta misma línea se encuentran los productos no perecederos, como los frutos secos o las conservas, que si no se consumen pueden volver a guardarse en la despensa para consumir en otra ocasión.

Hay que pensar también en ofrecer una variedad de aperitivos simples con los que recibir a los invitados. Unos buenos ahumados, un *rillete* (el llamado durante un tiempo el "paté de los pobres" pero, aun así, siempre exquisito) o pequeñas cucharillas con atún y tomate, son recetas muy fáciles de preparar y con las que nos aseguramos que todos disfruten.

OPTIMIZAR MÁS NUESTRO MENÚ.

En este mismo sentido, hay algunos trucos que nos ayudarán a hacer que las comidas rindan más. En el caso de las ensaladas, siempre apetecibles y sa-

*Servir un
tentempié previo a
la comida permite
reducir después las
porciones del plato
principal*



ludables, podemos cortar los vegetales en juliana o tiras finas, y sus aderezos en cubos o trocitos. De este modo, la misma cantidad de ensalada rendirá más a los ojos de los comensales. También podemos agregarles semillas, que son muy económicas y las hacen más suculentas.

Los aperitivos y los entremeses, además de ser ideales para abrir el apetito de los comensales antes de comer, también pueden serlo para aumentar

su sensación de satisfacción. Servir un tentempié previo a la comida nos permite después servir porciones más pequeñas del plato principal. También podemos recurrir a sopas, caldos y consomés en porciones reducidas como primer plato o como entrante.

Y, como postre, más que optar por una tarta comprada, mejor un postre casero o la decisión de disponer sobre la mesa un buen plato de fruta preparada para compartir.



ALMACENAR PRECOCINADOS Y CONSERVAS ES RECOMENDABLE POR SI SURGEN IMPREVISTOS

En cuanto a la logística de la preparación, procuremos tener listo todo lo necesario al menos dos horas antes de comenzar con el proceso. De este modo, si notamos que nos hace falta algún ingrediente, podremos conseguirlo sin que peligre la integridad del plato: así evitaremos improvisar y superar el presupuesto. Para trabajar bien y tenerlo todo a punto, procuremos mantener la cocina en orden, evitando los apuros y los obstáculos a la hora de cocinar.

CUIDAR LOS DETALLES. No hay que olvidar que otro de los aspectos esenciales de la buena mesa es el sociológico. Además de comer bien desde el punto de vista saludable o gastronómico, debe comerse en el tiempo adecuado, en un entorno agradable y con una mesa bien puesta. Sólo así la comida durará el tiempo suficiente para hacer posible la conversación, la convivencia, la amistad y, en último término, las relaciones humanas.

Porque incluso en este "formato ahorro" hay que recordar que tan importante es lo que se presenta en el plato como el servicio de la mesa, la vajilla o la cristalería. Las normas que afectan al servicio de la mesa y el entorno han ido evolucionando con el paso de los años (se ha reducido notablemente el volumen de la vajilla y la cubertería, una simplificación muy acorde con los tiempos actuales; incluso han cambiado las formas de los receptáculos, pasando a la historia los tradicionales platos soperos o llanos; en términos generales, el boato ha ido desapareciendo).

CABEZA, TIEMPO Y BUENOS CRITERIOS. En resumen, la necesidad de reducir los costes no está reñida con garantizar la satisfacción gastronómica de nuestros invitados. Ya hemos visto que con cabeza, tiempo suficiente y buenos criterios en nuestras convocatorias también podemos triunfar gastando poco. ■

Sergio Bastard

Se formó con Luis Irizar (San Sebastián), hizo un 'stage' con Paco Torrealba y pasó por Arzak, ABaC y Aretxondo. Desde 2013 dirige la cocina de Casona del Judío (Santander), con un sol Repsol.



Lomo de chicharro, arándanos, berros y nuez moscada

¿QUÉ SE NECESITA?

Ingredientes (para 2 personas) ▶ 2 lomos de chicharro ▶ 2 l de agua ▶ 80 g de sal ▶ 20 g de nuez moscada ▶ 20 g de aceite de oliva ▶ 40 g de arándanos ▶ 20 g de berros ▶ 2 de rabanitos ▶ 2 c/s de semilla de verdolaga

ASÍ SE HACE

▶ **Aceite de nuez:** rallar la nuez moscada y mezclarla con el aceite, al menos dos horas antes de cocinar. ▶ **Chicharro:**

sumergir los lomos en salmuera durante 20 minutos para que la sal aporte sabor y lo cocine. ▶ **Presentación:** poner en cada plato los arándanos cortados por la mitad, la hoja de berro, el rabanito y encima el lomo de chicharro. ▶ Pincelar con aceite de nuez moscada y terminar con las semillas de verdolaga. ○

VALOR NUTRICIONAL (1 ración)

▶ 250 kcal/persona ▶ 70% lípidos
▶ 20% proteínas ▶ 10% carbohidratos



Toño Pérez

Comenzó a trabajar en el obrador de pastelería de su padre y en 1986 fundó Atrio. En 1994 consiguió su primera estrella Michelin (ostenta dos en la actualidad, además de tres soles Repsol en 2006). Ganó el Premio Nacional de Gastronomía y en 2010 renovó Atrio, ahora también hotel.



Sopa de frutas de la Vera con nieve de moscatel

¿QUÉ SE NECESITA?

Ingredientes (para 2 personas) ▶ 100 g de zumo de frutos rojos de temporada de la Vera/Jerte ▶ 50 g de miel de romero ▶ 40 cl de moscatel ▶ 40 cl de agua mineral ▶ Surtido de frutas de la Vera

ASÍ SE HACE

Sopa de frutas: fundir la miel en el zumo de frutos rojos y añadir las frutas cortadas. ▶ **Nieve de moscatel:** mezclar el moscatel con el agua mineral, meter en el congelador y rallar una vez congelado. Habrá que intentar que el

grano quede fino, de modo que la nieve sea ligera. ▶ **Presentación:** colocar en un plato donde las frutas estén en el fondo, cortadas de manera estética, y regar con el jugo de frutos rojos y miel. ▶ Distribuir después la nieve de moscatel por encima. ○



VALOR NUTRICIONAL (1 ración)

▶ 123 kcal/persona ▶ 3% lípidos
▶ 3% proteínas ▶ 94% carbohidratos

Vientre plano

¡Y di adiós... a la hinchazón!

EL ABDOMEN ES UNO DE LOS PUNTOS MÁS CONFLICTIVOS EN LA PÉRDIDA DE VOLUMEN. UNA BUENA DIGESTIÓN Y ALGUNOS CAMBIOS SENCILLOS EN NUESTRAS COSTUMBRES ALIMENTARIAS SON LAS CLAVES PARA LIBRARNOS DE LA HINCHAZÓN Y DEL EXCESO DE GRASA LOCALIZADA.

TEXTO I. C. GÓMEZ FOTOS AGENCIAS

En ocasiones, el esfuerzo por no acumular grasa en la zona abdominal se ve empañado por la inflamación y el dolor que aparecen, en especial después de las comidas. La causa más típica de un vientre hinchado es la retención de líquidos y de gases asociada a una mala digestión y, dentro de ésta, a un tránsito intestinal deficiente.

Para digerir bien precisamos que el sistema digestivo segregue las sustancias que descomponen los alimentos y absorben los nutrientes, ayudadas por algunas hormonas a su vez reguladas por el sistema nervioso. Si bien la cantidad, calidad, preparación y combinación de nutrientes de nuestra alimentación juega un papel protagonista, las maneras en que descuidamos este proceso cuentan en gran forma también: si

¿Operación biquini?

► En verano, todos tenemos ganas de lucir lo mejor posible y marcar "tableta". Pero detrás de esta voluntad, no debemos bajar la guardia ni impacientarnos y optar por métodos y dietas milagro que nada tienen que ver con los hábitos saludables.

► Por ello, lo mejor es rehuir los planes dietéticos demasiado drásticos y falsamente milagrosos, así como también una exagerada práctica de deporte o incluso el consumo de productos "adelgazantes" dudosos.

► Una verdadera "Operación biquini" debería durar todo el año. Saber compensar, ser moderados y combinar comida y ejercicio nos hará sentir bien en cada estación.

► Con todo, si necesitamos mejorar física y anímicamente para disfrutar especialmente del verano, conviene adoptar una dieta equilibrada y variada que nos garantice la pérdida de peso gradual, nutrientes y energía. La combinaremos con ejercicio y con buenos hábitos de sueño, belleza e higiene corporal. ○

comemos rápido y masticamos mal, hablamos o nos olvidamos de la salud de nuestra flora intestinal abusando de bebidas ácidas (alcohol, café, ciertos zumos, refrescos), de fritos, carbohidratos, edulcorantes artificiales y azúcares.

Comer rápido y mal no sólo ralentiza la digestión, sino que propicia que estos alimentos mal sintetizados se pudran (más allá de fermentarse) en el intestino, y conlleven estreñimiento y malestar. Esto es lo que ocurre en esa barriga distendida que tanto nos importuna, algo que tiene remedios fáciles y efectivos que comienzan en nuestra despensa.

LA MEJOR DIGESTIÓN. Qué consumimos y el modo en que lo cocinamos nos aporta las claves para mimar nuestro sistema digestivo:

✓ Nuestra flora intestinal se regenera tanto con **verduras y hortalizas** crudas como comiendo más vegetales preparados al vapor o hervidos, siempre en su punto.

✓ Las "verduras del mar", **las algas**, contienen calcio y oligoelementos que refuerzan las funciones digestivas. Se pueden añadir a sopas, ensaladas y otros platos.

✓ Los **alimentos ricos en fibra** contribuyen a evitar el estreñimiento y, por ello, a

A woman in a blue bikini is holding a large beach ball over her face. The beach ball has segments of yellow, red, white, and purple. The background is a blurred beach scene with palm trees and a blue sky.

*La causa más
típica del vientre
hinchado es la
retención de líquidos y
de gases asociada
a una mala
digestión*

combatir la inflamación crónica. Es importante no superar la cantidad diaria recomendada de fibra, eso sí. La encontramos en el brécol, las setas, la piña, las espinacas, las manzanas...

✓ Las **verduras y frutas de color naranja** (zanahorias, melocotón, naranja, mandarina), además de fibra proporcionan betacaroteno (pro vitamina A) y vitamina C, valiosos antioxidantes que también pueden reducir los niveles de lípidos.

✓ Algunos **cereales** como la avena y los integrales, las semillas (lino, sésamo, girasol) y los germinados son fuente de aminoácidos, enzimas y minerales.

✓ Los **suplementos naturales**, como el de suero de leche o levadura de cerveza, relajan el sistema digestivo.

✓ Incluye en la dieta **alimentos fermentados** para ayudar a tu cuerpo: kéfir, miso, yogur, chucrut. Son un regalo para la flora intestinal.

ENEMIGOS EN CASA. En la cara opuesta, hay alimentos que afectan al buen tránsito intestinal de una manera directa y evidente en el volumen de la tripa.

✗ Comer demasiada **carne o pescado graso**, sobre todo carnes rojas o pez espada y salmón, por ejemplo, entorpece la digestión y suma grasas.



✗ El grupo de nutrientes con más tendencia a quedarse en el intestino y a fermentarse en exceso son los **carbohidratos**. Su glucógeno se almacena con el agua y produce hinchazón. Ahí están las harinas blancas y la bollería industrial.

✗ La **grasa de los lácteos**: cuanto menos, mejor. Apuesta por los semi o desnatados.

✗ La sal y los **alimentos con mucho sodio** (guisantes, corazones de alcachofa, aceitunas, conservas...) contribuyen a que el organismo retenga líquidos.

✗ Otro punto de moderación porque pueden irritar el estómago y las paredes del intestino está relacionado con **las especias y las salsas**. Atención a las cantidades de pimienta, chile picante, cebolla y ajo en polvo, vinagre o ketchup.

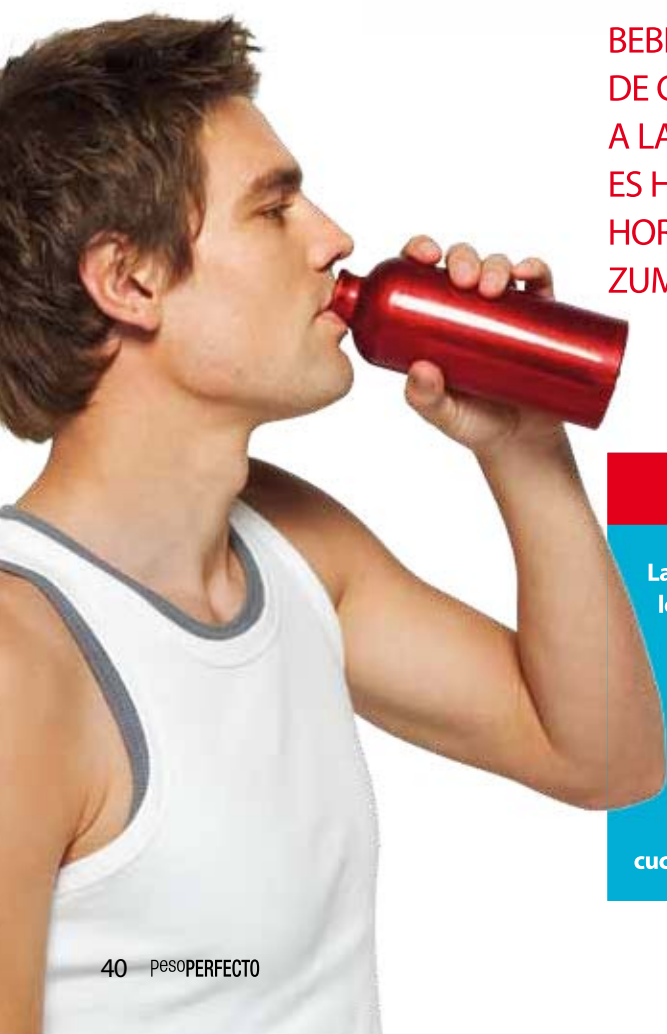
✗ Las **bebidas con gas añadido**, las alcohólicas y las excitantes (café, té negro) inflan el vientre.

✗ Por su parte, **los fritos se digieren con más lentitud**. Apuesta mejor por las grasas saludables del chocolate negro, el aguacate o el aceite de oliva virgen crudo.

Y si tenemos que señalar, de entre todos los posibles, a un enemigo de peso para un vientre plano, éste sería **el azúcar blanco**. No sólo cuando lo incluimos directamente en platos y en bebidas, sino cuando consumimos azúcares artificiales a través de precocinados, embutidos, refrescos, panes y bollos o postres lácteos. Una dieta alta en azúcar blanco y edulcorantes químicos ralentiza el metabolismo de las grasas. Podemos sustituirlos por alimentos tan dulces y nutritivos como la miel, la melaza de arroz o la estevia.

SIMPLE ES SANO. Para rebajar el volumen indeseado en el abdomen, otra máxima es la de no complicar nuestros platos. Las combinaciones de alimentos

BEBER ANTES Y DESPUÉS DE COMER NO AYUDA A LA DIGESTIÓN. LO IDEAL ES HIDRATARNOS ENTRE HORAS CON AGUA, ZUMOS E INFUSIONES



El poder de los licuados

La fibra y vitaminas de las frutas y las verduras se alían con las de los cereales, que también aportan grasas saludables omega 3 y 6, y las proteínas de la miel para regular la función intestinal. Podemos conseguir estos nutrientes en deliciosos licuados.

► **Manzana:** Vaso y medio de agua, una cucharada de semillas de lino, una manzana sin piel y miel.

► **Avena y aloe vera:** Medio vaso de zumo de aloe vera y uno y medio de agua, una cucharada de avena, alfalfa fresca, zumo de limón y miel.

► **Limón y piña:** Un vaso de agua, zumo de limón, una rodaja de piña, una cucharada de semillas de lino y miel. ○

LA SOLUCIÓN



EFEECTO



VIENTRE PLANO

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



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



www.naturhouse.com

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

son tan importantes en la digestión como las cantidades que comemos de ellos. Así, los huevos, el pescado, la carne, los frutos secos o el tofu se digieren mejor solos o acompañados con verduras, y si deseamos tomar arroz, pasta o cereales con queso, pescado o carne, es preferible empezar por las proteínas.

Un primer plato de verduras y un segundo con carbohidratos (pasta, arroz...) son una buena elección para el mediodía, mientras que las proteínas ligeras con verduras están indicadas para la cena. En cuanto a las frutas, repartirlas entre comidas favorece la absorción de sus nutrientes y previene la fermentación.

Por último, en un día en que nos sintamos especialmente hinchados, podemos probar a depurarnos con frutas, tanto enteras como en zumos. Las fresas, la piña o el pomelo son diuréticos e impiden el estreñimiento. ■

Para rebajar el volumen indeseado del abdomen una máxima es la de no complicar nuestros platos

Cuida tu cuerpo

Al tiempo que nos preocupamos por lo que comemos y por cómo lo ingerimos, necesitaremos modificar algunas costumbres en relación a la dieta y a la actividad diaria. Hay que practicar las cinco comidas al día para repartir bien las cantidades y proveernos de energía continua, así como enfatizar en el desayuno y aligerar la cena. También resulta esencial:

- ▶ **Hidratarte.** Beber antes y después de comer no ayuda a la digestión. Lo ideal es hidratarnos entre horas con agua, zumos e infusiones.
- ▶ **No masticar chicles ni nada que haga tragar aire.**
- ▶ **Ser consciente de la postura.** Hay que mantenerse erguido y en posición relajada para mejorar la consistencia del abdomen.
- ▶ **Evitar el estrés.** Aprende técnicas de relajación o formas de liberarte de la presión para no complicar las digestiones.
- ▶ **Camina, haz ejercicio o muévete cada media hora para activar tu metabolismo.** ○



Empieza ya La Operación

BIKINI



RESULTADOS

EN 3

SEMANAS

 NATURHOUSE 



Ahora tienes en tu NATURHOUSE la Operación BIKINI de 3 semanas.
Nuevos productos, recetas y nuestros mejores consejos.
Pide tu cita y empieza ya.

¡Y que este verano hablen de ti!



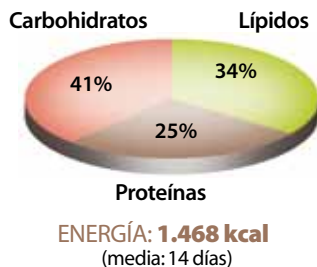
síguenos en facebook
www.facebook.com/Spain.NaturHouse

Tu Naturhouse más cercano en:

www.naturhouse.com

Tel. 902 15 14 14





Dieta 14 días para el bienestar intestinal

1ª SEMANA

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	• Zumo de naranja • Leche desnatada con café o té • 2 biscotes integrales FIBROKI con mermelada DIETESSE 3	• 2 rodajas de piña con 4 nueces	• Espinacas con ajos tiernos • Conejo al horno con pimientos • 1 yogur desnatado BIO con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA	• 4 albaricoques • PEIPAKOA BIRREGULARIS	• Puré de calabacín • Revuelto de setas • 1 yogur desnatado BIO con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA
MARTES	• Zumo de naranja • Leche desnatada con café o té • 4 GALLETAS PEIPAKOA BAMBOU	• 2 ciruelas • 6 almendras	• Ensalada de pasta integral con gambas • 1 yogur desnatado BIO con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA	• 1 melocotón	• Crema fría de pepino • Lenguado a la plancha con tomate aliñado • 1 yogur desnatado BIO con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA
MIÉRCOLES	• Zumo de naranja • Leche desnatada con café o té • 2 biscotes integrales FIBROKI con mermelada DIETESSE 3	• 1 plátano maduro • 6 pistachos	• Judía verde • Pollo a la plancha con calabacín • 1 yogur desnatado BIO con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA	• 1 rodaja de sandía • PEIPAKOA BIRREGULARIS	• Merluza al horno con espárragos trigueros • 1 yogur desnatado BIO con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA
JUEVES	• Zumo de naranja • Leche desnatada con café o té • 2 biscotes integrales FIBROKI con mermelada DIETESSE 3	• 1 puñado de cerezas • 4 nueces	• Coliflor salteada con jamón • Hamburguesa de ternera • 1 yogur desnatado BIO con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA	• 1 pera	• Sardinas a la plancha con ensalada de lechuga y tomate • 1 yogur desnatado BIO con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA
VIERNES	• Zumo de naranja • Leche desnatada con café o té • 4 GALLETAS PEIPAKOA BAMBOU	• 3 albaricoques • 6 almendras	• Acelga hervida con huevo duro rallado • Lomo a la plancha • 1 yogur desnatado BIO con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA	• 1 melocotón • PEIPAKOA BIRREGULARIS	• Gazpacho (sin pan) • Corazones de alcachofa con sepia • 1 yogur desnatado BIO con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA
SÁBADO	• Zumo de naranja • Leche desnatada con café o té • 2 biscotes integrales FIBROKI con mermelada DIETESSE 3	• 1 rodaja de melón • 6 pistachos	• Ensalada verde • Pavo con pimientos asados • 1 yogur desnatado BIO con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA	• 2 kiwis	• Dorada con berenjena al horno • 1 yogur desnatado BIO con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA
DOMINGO	• Zumo de naranja • Leche desnatada con café o té • 2 biscotes integrales FIBROKI con mermelada DIETESSE 3	• 1 pera • 4 nueces	• Lentejas con arroz integral y verduras (pimiento, cebolla, zanahoria y calabacín) • 1 yogur desnatado BIO con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA	• 1 rodaja de sandía	• Menestra de verduras con lenguado a la plancha • 1 yogur desnatado BIO con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA



2ª SEMANA

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	• Zumo de naranja • Leche desnatada con café o té • 2 biscotes integrales FIBROKI con mermelada DIETESSE 3 	• 2 rodajas de piña • 4 nueces 	• Brócoli con pavo a la plancha • 1 yogur desnatado BIO con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA	• 4 albaricoques • PEIPAKOA BIRREGULARIS 	• Gazpacho (sin pan) • Tortilla de espárragos • 1 yogur desnatado BIO con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA
MARTES	• Zumo de naranja • Leche desnatada con café o té • 4 GALLETAS PEIPAKOA BAMBOU	• 2 ciruelas • 6 almendras 	• Salteado de garbanzos con espinacas • 1 yogur desnatado BIO con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA	• 1 melocotón 	• Mejillones y almejas al vapor con ensalada • 1 yogur desnatado BIO con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA
MIÉRCOLES	• Zumo de naranja • Leche desnatada con café o té • 2 biscotes integrales FIBROKI con mermelada DIETESSE 3	• 1 plátano maduro • 6 pistachos	• Pimiento asado • Bistec de ternera • 1 yogur desnatado BIO con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA	• 1 rodaja de sandía • PEIPAKOA BIRREGULARIS	• Alcachofas con lenguado al papillote • 1 yogur desnatado BIO con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA
JUEVES	• Zumo de naranja • Leche desnatada con café o té • 2 biscotes integrales FIBROKI con mermelada DIETESSE 3 	• 1 puñado de cerezas • 4 nueces	• Ensalada con rollitos de espárragos y jamón cocido • 1 yogur desnatado BIO con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA	• 1 pera 	• Verduras al horno con revuelto de ajos tiernos • 1 yogur desnatado BIO con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA 
VIERNES	• Zumo de naranja • Leche desnatada con café o té • 2 biscotes integrales FIBROKI con mermelada DIETESSE 3	• 3 albaricoques • 6 almendras 	• Atún encebollado con zanahoria hervida • 1 yogur desnatado BIO con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA	• 1 melocotón • PEIPAKOA BIRREGULARIS 	• Rodajas de calabacín y berenjena a la plancha • Merluza en salsa verde • 1 yogur desnatado BIO con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA
SÁBADO	• Zumo de naranja • Leche desnatada con café o té • 4 GALLETAS PEIPAKOA BAMBOU 	• 1 rodaja de melón • 6 pistachos	• Arroz con calamar a la plancha y setas salteadas con ajo y perejil • 1 yogur desnatado BIO con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA	• 2 kiwis 	• Acelgas hervidas con pavo a la mostaza • 1 yogur desnatado BIO con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA
DOMINGO	• Zumo de naranja • Leche desnatada con café o té • 2 biscotes integrales FIBROKI con mermelada DIETESSE 3	• 1 pera • 4 nueces 	• Macarrones integrales con pechuga de pollo a trocitos y salsa de tomate natural • 1 yogur desnatado BIO con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA	• 1 rodaja de sandía 	• Tomate con queso fresco • 1 yogur desnatado BIO con 2 cucharadas de REDUNAT FIBRA 

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*



Pastel de galletas

Las galletas son un alimento que suele formar parte, habitualmente, de nuestros desayunos y meriendas. Sin embargo, también pueden ser el ingrediente principal para elaborar un sabroso pastel casero que, además de económico, gustará a todos.

TEXTO ÁNGELES PALLÁS FOTOS AGENCIAS

tradicional

Receta tradicional

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- El zumo de 3 o 4 limones
- 24 galletas tipo María
- 4 huevos
- 250 g de azúcar
- Azúcar caramelizado
- 300 ml de leche desnatada
- 75 g de pistachos
- Un poco de agua (para facilitar la mezcla de ingredientes)
- 1 kiwi (opcional para decorar)

PREPARACIÓN

- Exprimiremos los limones y reservaremos el zumo. También precalentaremos el horno para tenerlo a punto para el horneado.
- Prepararemos un recipiente con agua para el baño maría de la cocción del pastel, y en el molde que utilizaremos para la masa añadiremos el azúcar caramelizado.
- Trituraremos muy bien las galletas y las reservaremos. Mezclaremos la leche con el azúcar, lo removeremos todo hasta que los ingredientes se hayan disuelto, y verteremos los huevos, que ya habremos batido antes, a la mezcla.
- A continuación, añadiremos las galletas, los pistachos molidos y el zumo de limón. Lo mezclaremos todo, hasta que quede una masa uniforme que vertiremos en el molde con el azúcar caramelizado.
- Pondremos el molde en el horno al baño maría y cuando el pastel esté listo, dejaremos que se enfríe. Después, que repose en la nevera de tres a cuatro horas.
- Lo desmoldaremos y lo serviremos. Puedes hacerlo en una fuente adornada con rodajitas de kiwi. ○

Receta Peso Perfecto ⁺light

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- El zumo de 3 o 4 limones
- 24 galletas Kiluva Fibroki granate & pome
- 4 huevos
- 2 c/s de edulcorante líquido Pecva (modificar cantidad si se quiere más o menos dulce)
- 300 ml de leche descremada
- Un poco de agua (para facilitar la mezcla de los ingredientes)
- 1 kiwi (opcional para decorar)

PREPARACIÓN

- La preparación del pastel *light* debe seguir los pasos descritos. Las modificaciones recomendadas en la receta y la sustitución de las galletas María por las galletas Kiluva, del azúcar por el edulcorante líquido Pecva, así como la eliminación de los frutos secos, conseguirán una combinación de sabores diferente y un postre ligero, sabroso, rico en fibra y con una gran disminución en el número de calorías ingeridas.

373
kcal
menos

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Receta tradicional

630 kcal
por ración

9% proteínas
29% lípidos
62% carbohidratos

Versión Peso Perfecto

257 kcal
por ración

17% proteínas
35% lípidos
48% carbohidratos



Para hacer este pastel menos calórico e igual de sabroso, sustituye las galletas y el azúcar por estos productos.

PIERNAS LIGERAS Y SIN CEL

LLEGA EL BUEN TIEMPO Y DESTAPAMOS ESAS PARTES DEL CUERPO QUE HAN PERMANECIDO RESGUARDADAS DURANTE EL FRÍO. LUCIR UNAS PIERNAS MÁS FIRMES Y TONIFICADAS ESTÁ A NUESTRO ALCANCE CON UNA SENCILLA RECETA: COMBINAR ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EJERCICIO FÍSICO REGULAR. ¿TE APUNTAS?

TEXTO SANDRA UBIA (DOCTORA EN MEDICINA)
FOTOS AGENCIAS

Tener mala circulación, padecer retención de líquidos, presentar una piel áspera y seca, la flacidez, la obesidad y la temida celulitis. Son sólo algunas de las problemáticas que hacen que nuestras piernas, con el tiempo, pierdan tersura y tonificación. De todas ellas, la celulitis es una de las que más preocupa, pero también una de las más generalizadas. De hecho, afecta a un 90% de las mujeres. Se trata de un trastorno que afecta a la piel y a los tejidos subcutáneos, y que se manifiesta en forma de acumulación de tejido graso adiposo, sobre todo en muslos y glúteos. Su síntoma más visible es la temida "piel de naranja".

Retención de líquidos

Es otro de los grandes "caballos de batalla" de la mayoría de las mujeres. Se produce por la acumulación de agua en diferentes tejidos del cuerpo cuando existe un desequilibrio entre el líquido que pasa de un tejido al otro. Nuestro cuerpo, a través de un complejo sistema hormonal, está constantemente ajustando los niveles de líquidos para que se mantengan uniformes. Por ello, cuando bebemos mucha agua, ésta se elimina de manera natural una vez procesada por nuestros riñones a través de la orina o el sudor.

Cuando, por algún motivo, nuestro cuerpo no es capaz de eliminar todo el líquido que necesita para mantener ese equilibrio, se acaba originando la llamada retención de líquidos. Este exceso de agua acumulada se asocia con edemas e hinchazón, sobre todo en las piernas, y puede incrementarse en función de los niveles de hormonas femeninas (estrógenos) y debido al consumo excesivo de sal en la dieta o al sedentarismo.

No obstante, las causas por las que una persona puede llegar a retener líquidos son de lo más variadas. Por ejemplo, puede tratarse de una mera cuestión de

gravidad. En las piernas, la circulación necesita más fuerza para funcionar bien, y cuando se desajusta o se pasan muchas horas en la misma posición, sentado o de pie, esto puede favorecer la retención. En otras ocasiones, ésta puede ser un efecto de la mala circulación en las venas. Si éstas han perdido consistencia y elasticidad, habrá disminuido su capacidad para retener líquidos.

Máxima hidratación

Otro de los factores que contribuye a la belleza de nuestras piernas es mantenerlas bien hidratadas. La piel de esta zona es más vulnerable y sensible a padecer problemas de sequedad (y no necesariamente debidos a una mala hidratación). Para evitarlos, se recomienda no realizar baños excesivamente largos (con 5 minutos es suficiente), no ducharse o bañarse con agua muy caliente, utilizar un gel de ducha con un pH neutro o especial para pieles delicadas o sensibles, secar cuidadosamente la piel de esta zona con una toalla suave y no al aire y, por último, aplicar a diario una crema hidratante. Una vez por semana podemos usar también una crema más densa especial para pieles re-



ULITIS

secas y agrietadas, o bien una pomada de lanolina 100% si detectamos alguna zona más dañada. También es muy útil recurrir a aceites hidratantes (se aplican sobre la piel mojada), ya que hidratan hasta diez veces más que una crema básica.

Ejercicio habitual

Hacer ejercicio es otra de las claves para que nuestras piernas se vean fuertes y sanas. Puedes optar por actividades sin impacto, como por ejemplo hacer bicicleta o practicar natación. También por ejercicios a base de series y repeticiones, y con resistencia media. De esta forma, se activa la circulación de las piernas a través de la compresión que producen los grupos musculares sobre las venas, un auténtico activador y motor de la circulación.

¡Adiós, celulitis!

Como decíamos al inicio, es la alteración más temida por todas las mujeres. La piel se compone de tres capas de grasa. En la

más superficial o hipodermis es donde se desarrolla la celulitis. A partir de una alteración de la circulación se desencadena un aumento de las células adiposas normalmente en glúteos y muslos (aunque también puede darse en otras zonas del cuerpo), con el consiguiente crecimiento del tejido graso en ellas. Así, se van formando una especie de hoyuelos (la llamada piel de naranja).

La celulitis afecta sobre todo a las mujeres, ya que los cambios hormonales que experimentan contribuyen también a su desarrollo. El uso de cremas anticelulíticas en estos casos es de gran ayuda, así como también lo es acudir a un asesor dietético para apostar por una dieta especialmente pensada para drenar y depurar el organismo. En este sentido, alimentos como la sandía y la piña ayudan a drenar el organismo; el pepino, el puerro y el apio son depurativos, mientras que los albaricoques y las espinacas, por ejemplo, regulan el tránsito intestinal.

Al efecto beneficioso de frutas y verduras hay que sumar el de acompañar la dieta con dos litros de agua diarios. Para combatir la celulitis, también puedes recurrir a complementos alimenticios a base de papaya, piña, alcachofa o frutos rojos. ■

CÓMO MEJORAR LA CIRCULACIÓN

► **Pies.** Es importante utilizar zapatos cómodos y no abusar de tacones excesivamente altos, ya que podría favorecer la aparición de algunos problemas como varices, retención de líquidos, etc.

► **Medias compresivas.** Contribuyen a disminuir la aparición de edemas en las piernas. Puedes utilizarlas desde primera hora de la mañana.

► **Elevar las piernas.** Esta sencilla técnica ayuda a disminuir la hinchazón en los tobillos. Es importante elevarlas por encima del nivel de las rodillas, y que éstas queden asimismo por encima de la cadera.

► **Ropa holgada.** La ropa muy ajustada no deja circular libremente la sangre. Mejor llevar ropa ancha y cómoda.

► **Dieta saludable.** Es muy importante comer sano, sobre todo frutas y verduras frescas, así como minimizar las comidas grasas.

► **Consumo de sal.** Una dieta hiposódica (baja en sal) disminuye la retención de líquidos.

► **Hidratarse bien.** Beber al menos 1,5-2 l de agua al día es una ayuda para el sistema renal.

► **Hacer ejercicio.** De forma regular nos hará tener unas piernas mucho más firmes y tonificadas.

► **Buenos hábitos.** Procura no permanecer mucho rato con las piernas cruzadas. Siéntate con la espalda recta y los dos pies apoyados en el suelo. No estés muchas horas en la misma postura (ni sentado ni de pie). En el trabajo, realiza descansos y rompe la rutina para andar unos 2 minutos de vez en cuando.

► **Cuidados.** Usar cremas hidratantes y aceites, darse algún masaje, las duchas de agua fría-templada, así como los baños de mar, mejoran la circulación. ○

¡LLÉVALO CONTIGO!

► El podómetro Naturhouse te permite conocer las calorías que consumes durante tus carreras o paseos diarios, calcula los pasos y distancia recorrida, etc. Solicítalo en tu centro Naturhouse (págs. 78 a 81).



SOLUCIÓN

Piernas ligeras



ESTE VERANO LUCE PIERNAS

FLUICIR es un complemento alimenticio que combina los extractos de mirtilo, uva roja (bioflavonoides) y concentrado de limón que ayudan a mejorar la circulación de la sangre, evitando la pesadez de piernas.



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

www.naturhouse.com

De venta exclusiva en centros **NATUR HOUSE**

REAFIRMACIÓN

¿QUIERES LUCIR UNAS PIERNAS FIRMES, UN ABDOMEN DEFINIDO Y UNOS BRAZOS TONIFICADOS? CON CONSTANCIA Y DEDICACIÓN, UNOS MINUTOS AL DÍA DE EJERCICIOS LOGRAN CAMBIOS VISIBLES EN ESTAS ZONAS EN POCO TIEMPO.

TEXTO DELIA G. DOMÈNEC FOTOS AGENCIAS

Seamos realistas: no todas las personas tienen la suerte de poder presumir de piernas o abdomen bien modelados. Por eso, a la mayoría no nos queda otra que cuidar la alimentación y hacer ejercicio de manera regular para poner a tono la musculatura. Además, se nos están acabando las excusas porque con la llegada del buen tiempo se ponen al descubierto partes del cuerpo que durante el año se ocultaban. Así que ha llegado el momento de trabajar las denominadas zonas críticas: abdomen, glúteos, busto, brazos y piernas, en el caso de las mujeres; y la zona abdominal y el busto, en el caso de los hombres.

Ejercicios concretos

Para nuestro cometido de modelar el cuerpo, las actividades aeróbicas clásicas, como caminar, correr, ir en bicicleta, tenis o nadar, no son una solución efectiva. Si lo que queremos es aumentar nuestro tono muscular, hay que hacer un trabajo específico de cada zona del cuerpo. La gran ventaja de realizar este tipo de ejercicios es que la tonificación muscular aporta beneficios a largo plazo, porque el tejido muscular es metabólicamente activo. Es decir, un cuerpo musculoso (no necesariamente voluminoso)

Para aumentar nuestro tono muscular, hay que hacer un trabajo específico para cada zona del cuerpo

quema más calorías en estado de reposo que un cuerpo flácido o con mucha grasa.

En cuanto al tiempo que debemos dedicar a hacer ejercicio, si no hay la necesidad de bajar de peso, será más bien intenso. Con 15-30 minutos de ac-



EXPRES

Secretos para conseguir resultados rápidos

- ✓ **Toma conciencia de tu respiración.** Tus músculos necesitan oxígeno para funcionar a su máxima capacidad. Durante los ejercicios la respiración debe ser profunda, inhalando aire por la nariz y exhalando por la boca.
- ✓ **Los movimientos de los ejercicios tienen que ser pausados,** sin gestos bruscos o imprecisos, para que se trabaje correctamente la musculatura.
- ✓ **Después de hacer ejercicio, pásate una esponja con agua fría por las zonas musculares trabajadas.** De este modo los poros se cierran y se evita la pérdida de energía corporal, mejorando la tonificación muscular. Los efectos del entrenamiento pueden potenciarse hasta un 50% más.
- ✓ **En cuanto a la constancia, si buscas resultados exprés, haz ejercicio en varios momentos del día.** No se trata de sesiones muy largas, sino de ir intercalando a lo largo del día actividades de 15-30 minutos. El método de repetición sistemática ayuda a que el cuerpo se modele antes.
- ✓ **Come sano para eliminar la grasa.** Te resultará más difícil tonificar tu cuerpo si encima de tus músculos hay una capa de grasa.
- ✓ **No tengas miedo a usar las pesas.** Si eres mujer, al no tener suficiente testosterona como para desarrollar en exceso tus músculos, por mucho que te ejercites sólo estarás incrementando la tonificación.
- ✓ **Mantente activo.** Aprovecha cualquier gesto diario para ponerte en forma. Sustituye el ascensor por las escaleras, y en aquellos momentos que te sea posible utiliza pesas en los tobillos para tonificar las piernas y los glúteos.
- ✓ **Combina ejercicios aeróbicos y de pesas.** Es la mejor manera para conseguir un cuerpo tonificado: fomentas la eliminación de grasas y la construcción de músculo.
- ✓ **Concéntrate en el ejercicio.** Si estás en casa, olvídate de la televisión o de pensar en las tareas pendientes. Céntrate en lo que haces en el momento: evitarás lesiones y crearás una conexión más estrecha entre tu cuerpo y mente.
- ✓ **En los momentos que estés ocioso, haz sentadillas.** Este ejercicio es ideal para tonificar los músculos de la espalda, glúteos y los del abdomen. ○



tividad localizada diaria se pueden obtener enormes beneficios, tanto en la salud como en la estética.

Desafortunadamente, existen dos requisitos para lograr con éxito el objetivo de "tonificación muscular". El primero es tener un bajo nivel de grasa corporal. Sea cual sea el estado en que se encuentren nuestros músculos, no podremos verlos si están recubiertos por una capa de grasa. Por ello, en caso de que exista un sobrepeso, antes nos tendremos que centrar en bajar esos kilos de más. Y el segundo, tener un cierto grado de desarrollo muscular. Aunque el nivel de grasa sea bajo, si no tenemos desarrollada nuestra musculatura, no podremos conseguir de manera tan inmediata un aspecto tonificado y se deberá intensificar de otro modo la actividad deportiva y mejorar la alimentación.

¡A hacer pesas!

Para conseguir el desarrollo muscular, lo mejor es levantar cargas pesadas que estimulen las fibras más rápidas del músculo. En este sentido, siempre nos deberá asesorar un técnico del gimnasio, ya que cada zona muscular requiere unas cargas y unos ejercicios específicos. No obstante, así deben ser nuestros primeros días de ejercicio en la sala de máquinas:

Conviene elegir pesos bajos y hacer series de 15-20 repeticiones. De este modo, el cuerpo se irá acostumbrando a las rutinas. Pasada una semana, se debe trabajar con pesos que te permitan realizar un máximo de entre 5 y 12 repeticiones estando fresco.

Si hacemos 5 repeticiones, incidiremos más en el tono muscular y el músculo conseguido será más fuerte y denso; por el contrario, si nos decantamos hacia las

12 repeticiones, podremos hacer crecer el músculo de forma algo más rápida, pero la producción de fuerza se estimulará menos. En cualquiera de los dos casos, se trata de cargar suficiente peso para que tengamos gran dificultad en el momento de realizar las dos últimas repeticiones.

Otras buenas alternativas en el gimnasio

Si lo tuyo no son las pesas o bien no sabes por dónde empezar, ten en cuenta la gran variedad de actividades dirigidas que suelen ofrecer los gimnasios. Recuerda que lo ideal para tonificar el cuerpo es combinar pesas con ejercicios aeróbicos (cinta, elíptica, spinning). Nuestro consejo es que pruebes alguna clase de estas actividades, la mayoría ahora muy de moda:

✓ **Crossfit:** Circuito interválico de alta intensidad enfocado a la pérdida de peso



LO IDEAL PARA
TONIFICAR EL
CUERPO ES
COMBINAR PESAS
CON EJERCICIOS
AERÓBICOS (CINTA,
ELÍPTICA, SPINING...)

Gana tono en casa

► Pon el despertador diez minutos antes y empieza el día con buen pie. Tu cuerpo te lo agradecerá y en poco tiempo notarás resultados. Además, hacer algo de ejercicio de buena mañana ayuda a afrontar el día con más energía. Por la noche, antes de acostarte, intenta realizar unos minutos más de ejercicio. A continuación te mostramos una serie de ejercicios que te ayudarán a conseguir el objetivo de tonificación:

Piernas y brazos

01 Coge una botella de agua pequeña con la mano derecha, ponte a gatas y estira la pierna derecha haciendo que la punta del pie quede en contacto con el suelo. Levanta la pierna derecha y eleva el brazo con la botella, de modo que las piernas y los brazos formen un ángulo de 90°. Repite el ejercicio y haz 3 series de 10 con cada lado.

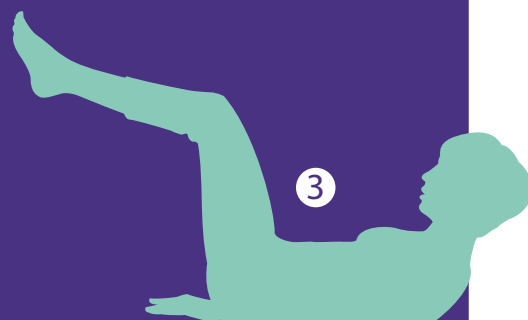
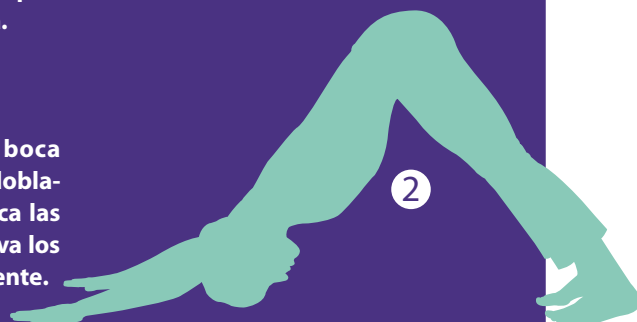
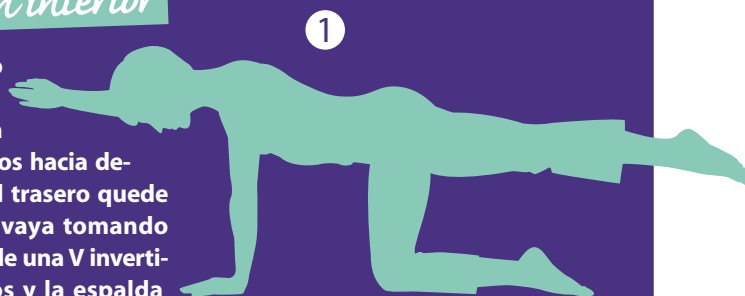
Usa una silla para realizar otro ejercicio. Párate de espaldas a la silla como si fueras a sentarte. Apoya las manos en el asiento que hay detrás de ti, con los dedos encarados hacia tu cuerpo. Mantén los pies alejados de la silla y flexiona las piernas. Sube y baja, flexionando los codos. Realiza 3 series de 10 repeticiones.

Espalda y tren interior

02 Sitúate como para hacer flexiones. Cuenta hasta cinco y estira los brazos hacia delante, de modo que el trasero quede elevado y tu cuerpo vaya tomando poco a poco la forma de una V invertida. Mantén los brazos y la espalda rectos, y el abdomen, metido. Repite haciendo 3 series de 10 cada una.

Caderas y cintura

03 Acuéstate en el suelo boca arriba, con las piernas dobladas y los pies en el suelo. Coloca las manos junto a las caderas y eleva los hombros y la nuca conjuntamente. Eleva las piernas flexionando las rodillas, de modo que formen un ángulo de 90°. Mantén tu mirada hacia el techo y evita pegar la barbilla en el pecho. Uno de los mayores errores que se cometen al hacer ejercicio para marcar el abdomen es mantener la cabeza hacia abajo, porque se hace una presión innecesaria en el cuello que desvía la atención del esfuerzo a esa zona. Haz 3 series de 10 repeticiones. ○



y tonificación general. Nivel de intensidad: medio-alto.

✓ **Abdominal exprés:** Sesión de unos 10 minutos destinada a la tonificación y trabajo de la zona abdominal. Nivel de intensidad: bajo-medio.

✓ **Switching:** Circuito dirigido en el que se combinan máquinas isotónicas con ejercicios aeróbicos. Nivel de intensidad: bajo-medio.

✓ **Gap:** Serie de ejercicios en los que se trabajan glúteos, abdominales y piernas. Nivel de intensidad: medio-alto.

✓ **Gravity:** Máquina que ayuda a tonificar toda la musculatura en relación a tu peso y la gravedad. Nivel de intensidad: medio-alto.

✓ **TRX funcional:** Combinación de trabajo de suspensión con ejercicios fun-

cionales por intervalos de tiempo. Muy efectiva para tonificar y perder peso. Nivel de intensidad: medio-alto.

✓ **Bodypump:** Programa de entrenamiento con barras y discos que fortalece, tonifica y define la musculatura de todo el cuerpo. Nivel de intensidad: medio-alto.

✓ **Tono-interval:** Trabajo de tonificación de los músculos para fortalecer de manera general, mejorando fuerza y resistencia. Nivel de intensidad: bajo-medio.

✓ **Core Training:** Entrenamiento fun-

cional. Rápido y eficaz para tu abdomen. Nivel de intensidad: medio-alto.

Por último, y como recordatorio, recuerda que reafirmar supone fortalecer la musculatura que ya teníamos. Toni-

ficar, por su parte, significa darle la bienvenida a nueva musculatura. Si nues-

tro cometido es el primero, como ya hemos dicho lo mejor es combinar ejercicios aeróbicos con pesas. Si nos centramos en ganar la musculatura, ¡bienvenidas sean las pesas! ■

En caso de que exista sobrepeso, antes de tonificar deberemos erradicar el problema de los kilos de más

Bebidas

+ CON PLUS:

MUCHOS BENEFICIOS Y POCAS CALORÍAS

BEBER PARA REFRESCARSE, PERO TAMBIÉN PARA SABOREAR DELICIOSOS PREPARADOS, Y HACERLO SIN ENGORDAR UN GRAMO ES AHORA POSIBLE. Y NO SÓLO ESO: LA CONSTANTE EVOLUCIÓN DE LA OFERTA DE BEBIDAS PERMITE NO ÚNICAMENTE CALMAR LA SED, SINO OBTENER MÚLTIPLES BENEFICIOS, A GUSTO DEL CONSUMIDOR.

TEXTO AURORA CAMPANY FOTOS AGENCIAS

La rápida y constante evolución de la industria alimentaria ha dado origen a multitud de alimentos de tercera generación que pretenden contentar a unos consumidores cada vez más preocupados por la conservación de un buen estado de salud y conscientes de la necesidad de combatir el sobrepeso.

Además, cuando la llegada del buen tiempo anuncia que empezaremos a aligerarnos de ropa, aumenta el interés por nuestro aspecto y, en consecuencia, por seguir una alimentación equilibrada. Es época de ensaladas y platos ligeros, opciones geniales para no coger kilos extra, pero también de muchas bebidas para calmar la sed. El calor nos invita a tomar refrescos, zumos, que a menudo son fuentes extra de azúcares y, en consecuencia, de calorías.

BENEFICIOS A LA CARTA. Entonces ¿cómo podemos paliar la sed sin arriesgarlos a coger peso? Una alternativa perfecta es el agua, aunque hay que admitir que muchas veces no es la opción más seductora. Pero hay otras posibilidades: las bebidas que se inscriben en esa tercera generación de productos de la que hablábamos al inicio. Es una oferta que nos permite

¿CUÁNDO TOMARLAS?

1 DIGESTIONES PESADAS

Es bastante habitual, sobre todo entre las mujeres, que las dificultades digestivas acarreen hinchazón, sensación de pesadez tras las comidas, retención de líquidos. Si es tu caso, opta por las bebidas enriquecidas con fibra. Te ayudarán a mejorar el tránsito intestinal, lo que repercutirá en una menor asimilación de grasas y la consecuente disminución del colesterol. También son aconsejables las bebidas probióticas que incluyen bífidos, lactobacilos..., bacterias intestinales que mejoran el tránsito intestinal.

2 QUIERES MANTENERTE JOVEN

Si pasas de los 35 años seguramente hayas empezado a preocuparte por el aspecto de tu piel y busques productos que te ayuden a mantenerte joven. Si es así, unas buenas bebidas enriquecidas con vitaminas paliarán la oxidación celular, causa del envejecimiento.

LAS BEBIDAS BAJAS EN CALORÍAS AYUDAN AL CONTROL DEL PESO PERO TAMBIÉN A REDUCIR LA INGESTA DE AZÚCARES





3 HACES MUCHO EJERCICIO

Una vida estresante o un exceso de actividad física llevan a la sensación constante de fatiga y agotamiento, señal de que tu organismo necesita reponer sales. En ese caso, lo más adecuado es ingerir bebidas energéticas o isotónicas, que incluyen un extra de sodio, además de otros minerales. En esos estados de agotamiento hay que reforzar las defensas, misión que cumplen las bebidas probióticas ya citadas.

4 ¿TE FALTA HIERRO?

La anemia es una falta de hierro en la sangre que provoca agotamiento a quienes la padecen. Para compensarla, elige una bebida enriquecida con ese mineral.

5 QUIERES CUIDAR TUS HUESOS

Un índice bajo de calcio afecta a la estructura ósea y puede comportar la degeneración de los huesos u osteoporosis. Hay alimentos por naturaleza ricos en calcio, como los lácteos, y hoy los avances científicos aplicados a la producción alimentaria permiten ofrecer bebidas lácteas con suplementos de calcio.

6 SI TE ENCUENTRAS DECAÍDO

Decaimiento o ansiedad, dos estados extremos cuyos efectos también pueden ayudar a paliar algunas bebidas. En el primer caso, lo mejor es tomar productos que incluyan energizantes naturales, como la jalea real. Para la ansiedad, pueden ayudarte las bebidas enriquecidas con hierbas relajantes (tila, melisa...).

7 SI BUSCAS UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE

¿Estás a dieta? ¿Procuras seguir una alimentación equilibrada? En ambos casos, cualquier bebida enriquecida con soja es una buena elección. Te aportará proteínas de origen no animal y antioxidantes, y supone un plus de salubridad. ○



Peipakoa Birregularis y Peipakoa Antiox, dos buenos ejemplos de bebidas funcionales con poco aporte calórico.

optar por soluciones bajas en calorías que, además, nos aportan otros muchos beneficios. Tantos, que hay una bebida “con un plus” a la medida de cada consumidor.

Destaca el apartado dedicado a las bebidas *light*, propuestas bajas en calorías indicadas para dietas de control de peso, pero también para todo aquel que, sin necesidad de adelgazar, quiera re-

¿CUÁNDO ES ‘LIGHT’ UNA BEBIDA?

- ▶ Cuando presenta un porcentaje de energía (calorías) inferior a su alimento de referencia, es decir, al mismo alimento pero en su versión natural. En general, porque en su composición se ha sustituido el azúcar por edulcorantes artificiales.
- ▶ Optar por beber estas bebidas no hace adelgazar, pero tampoco engordarás porque no suponen ningún, o casi ningún, aporte calórico. ○



LAS BEBIDAS ENRIQUECIDAS CON SOJA APORTAN PROTEÍNAS DE ORIGEN NO ANIMAL Y ANTIOXIDANTES

ducir la ingesta de azúcares. A su lado, aumenta la presencia de otras bebidas beneficiosas en varios sentidos: las hay que aportan calcio, otras compensan la pérdida rápida de sales que provoca el ejercicio físico... También se comercializan bebidas que incluyen bacterias que

benefician el tracto intestinal, así como otras que tienen un extra de antioxidantes para frenar, en la medida de lo posible, el envejecimiento celular...

BUENOS EJEMPLOS. Es el caso de Peipakoa Antiox, una bebida a base de agua, zumo concentrado de grosella y de limón, vitamina C y E, y extractos de té verde y de semilla de uva. La misma línea de productos Naturhouse ofrece Peipakoa Birregularis, recomendable para quienes quieran mejorar el funcionamiento de su sistema digestivo. Se compone de zumo concentrado de naranja y zanahoria, dextrina de trigo y ácido L-ascórbico, un potente antioxidante.

En ambos es aconsejable tomarse una al día (como complemento alimenticio, pero nunca como sustitutivo de una comida), para aportar al organismo un extra de antioxidantes en el primer caso, y un suplemento prebiótico, en el segundo, que redundan en su buen funcionamiento y en tu mejor aspecto. ■

¿CUÁNTAS CALORÍAS TIENE?*

▶ Agua mineral	0 calorías
▶ Refresco de cola <i>light</i>	1 cal por vaso
▶ Infusión de té o café	4 cal por taza
▶ Agua con sabor a... <i>light</i>	entre 0 y 10 cal por vaso
▶ Zumo bajo en calorías	10 cal por vaso
▶ Agua con sabor a...	60 cal por vaso
▶ Agua tónica	70 cal por vaso
▶ Zumo de frutas envasado	85 cal por vaso
▶ Refresco de lima-limón	86 cal por vaso
▶ Cerveza	90 cal por vaso
▶ Refresco de cola	entre 90 y 120 cal por vaso
▶ Vino tinto	entre 130 y 176 cal por copa
▶ Vino blanco	160 cal por copa

* CIFRAS APROXIMADAS

Antioxidante
Refuerza
tus
Defensas

Regula
el tránsito
intestinal
diario

Disfruta
sus
beneficios



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

Suscríbete a la revista

PESO PERFECTO

SALUD E IMAGEN

Disponible en 7 ediciones + de 400.00 ejemplares

SUSCRÍBETE A LA EDICIÓN QUE DESEES

4
números
al año por sólo

7,30€



Edición española



Italiana



Francesa



Polaca



Portuguesa



Alemana



Checa

CUPÓN DE SUSCRIPCIÓN A PESO PERFECTO

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

Nombre Apellidos

Domicilio N° Piso Puerta

Población Provincia

Código postal DNI Teléfono Firma (imprescindible) 61/14

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 N° Cuenta Fecha caducidad / /

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

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

Berlín

UN ALIADO DE LA DIETA, DEPURATIVO
Y CON UN MATIZ ANTICELULÍTICO



Berlín

UN ALIADO DE LA DIETA, DEPURATIVO Y CON UN MATIZ ANTICELULÍTICO

BERLÍN ES UN CÓCTEL QUE NACE A PARTIR DE UN SUEÑO EN EL QUE SE PUDIERA ENMARCAR PERSONALIDAD, SOFISTICACIÓN Y DULZURA. UNA COMBINACIÓN DE Matices con acento femenino, que dulcifica nuestro paladar.

El cóctel Berlín está elaborado a base de ingredientes naturales: alcachofa, saúco, cola de caballo..., tradicionalmente reconocidos como quema-grasas, depurativos y con un matiz anticelulítico. Además, tiene un sabor muy agradable.

¿QUÉ SE NECESITA PARA SU ELABORACIÓN?

- ▶ 30 ml de Cinarki
- ▶ 20 ml de Bellsiluet-cellulit
- ▶ 15 ml de Sambuki
- ▶ 185 ml de agua mineral sin gas
- ▶ Hielo picado
- ▶ Flor de pensamiento amarilla
- ▶ Una pajita
- ▶ Una copa de Martini



ASÍ SE HACE

- ▶ Coge una coctelera y llénala por la mitad con hielo pilé. Añade Cinarki, Bellsiluet-cellulit, Sambuki y agua mineral.
- ▶ ¡Agita la coctelera con alegría! Así tu cóctel te dibujará una sonrisa positiva.
- ▶ Sobre una copa de Martini dispón hielo picado y, sobre éste, el ritmo de tu coctelera.
- ▶ Adorna Berlín con una flor de pensamiento amarilla y coloca la pajita. ¡Salud!



Encontrarás estos
productos en tu centro
Naturhouse más próximo

Y EN EL PRÓXIMO
NÚMERO, CÓCTEL

*Nueva
York*



NO TE PIERDAS LA **NUEVA SECCIÓN**

EN EL
PRÓXIMO
NÚMERO

La receta perfecta

PESO PERFECTO siempre está contigo, ayudándote con **ideas, consejos y asesoramiento, recetas** valoradas... Para ayudarte a comer mejor y a mantenerte en tu peso óptimo sin renunciar al sabor y a los buenos platos, sin pasar hambre.



Más de **600 especialistas** en Nutrición y Dietética trabajan elaborando **las mejores recetas**, buenísimas y con **pocas calorías**, en exclusiva para ti, para que disfrutes cuidándote.

Ideales para coleccionar

Para ti, estamos preparando una **nueva sección** que consistirá en ofrecerte las mejores **recetas elaboradas por Asesores Naturhouse**.

Un jurado valorará aquella receta con **menos calorías, mejor sabor y aspecto**. Y te la presentaremos en cada número dentro de esta nueva sección para que tú la elabores fácilmente siguiendo nuestros pasos y consejos. **Colecciónalas y... ¡buen provecho!**



Las agresiones
ambientales y el estrés
acentúan las *arrugas*
de expresión, las
bolsas y la *flacidez*
de esta zona tan
sensible

Material sensible: cuida tu contorno de ojos

LA PIEL DEL CONTORNO DE LOS OJOS DELATA EL PASO DEL TIEMPO Y TAMBIÉN EL DE LAS EMOCIONES. PARA QUE PRESERVES SU BELLEZA ELIGE PRODUCTOS ESPECÍFICOS QUE RESPONDAN A LAS NECESIDADES DE UNA ZONA TAN DELICADA.

TEXTO ROSA GIRONA FOTOS CHANEL / ARCHIVO

Del rostro, que dicen que es el espejo del alma, tu mirada es la que mejor habla de tus emociones y sentimientos, y también del paso del tiempo y de tus años. Y es que cada uno de los gestos y expresiones que nos caracterizan afectan a esta zona, cada sonrisa o mal momento tiene su correspondiente expresión en los ojos.

Se ha llegado a contabilizar que podemos llegar a pestañear unas 17.000 veces al día y a contraer hasta 85.000 veces al día los músculos del área del ojo que utilizamos para sonreír, llorar, levantar las cejas, etc. Si sumamos las agresiones medioambientales y el estrés, el resultado de todo ello es la acentuación de las arrugas de expresión, las bolsas y la flacidez de esta zona tan sensible.

Las temidas arrugas

Las arrugas surgen cuando las fibras de colágeno y elastina que sirven de sostén de la piel se deforman.

Los primeros signos del envejecimiento cutáneo se manifiestan por la aparición de finas líneas que van formando arrugas más profundas. En el contorno de ojos se distinguen arrugas superficia-

les y finas debido al envejecimiento biológico, y arrugas de expresión formando surcos profundos, como consecuencia de la repetición de gestos en la mímica.

✓ **Las arrugas superficiales.** Representan la acentuación de los pliegues normales de la piel. A partir de ellas, se forman las arrugas más profundas.

✓ **Las arrugas de expresión** se forman por las contracciones musculares reiteradas que imprimen su huella en la piel. Las principales son las arrugas del ángulo externo del ojo, conocidas como "patas de gallo". Corresponden a los gestos de risa, llanto y reflexión.

✓ **Las arrugas del entrecejo** o "arrugas de león" se acentúan por la expresión de la preocupación o del dolor.

El contorno de los ojos

Esta piel tan sensible necesita productos especialmente formulados para evitar rojeces e irritaciones. En este sentido, los productos sin perfume suelen producir menos reacciones. También es aconsejable que el producto incorpore algún ingrediente con propiedades calmantes.

✓ Estos productos han de estar diseñados de tal forma que su composición,

textura y pH sean adecuados para tratar esta piel tan delicada. Los productos testados dermatológicamente son los más apropiados.

✓ Dada la zona tan próxima al ojo en la que se usan, los productos para el contorno de los ojos deben estar testados oftalmológicamente para evitar problemas oculares.

✓ No es recomendable frotarse enérgicamente la zona del contorno de ojos, ya que al ser una piel tan fina, es susceptible a la flacidez y a la aparición de bolsas.

Cuándo y cómo aplicar estos productos

Quien mejor nos puede explicar cómo sacarles el mejor partido a los contornos de ojos es una de las voces más prestigiosas en materia de belleza de nuestro país, la doctora Felicidad Carrera. Esta especialista señala que hay que iniciar el cuidado del contorno de los ojos "a partir de los 20 años y de forma preventiva. Así evitaremos las arrugas, bolsas y ojeras a tiempo ya que existen productos en el mercado que cumplen todas estas funciones".

Deben aplicarse al menos dos veces al día, por la mañana y por la noche, sobre piel previamente limpia y tonificada con un producto de limpieza facial apropiado. Estos productos son excelentes también para el cuidado de la piel del contorno de los labios, son potentes antiarrugas para evitar las temidas líneas verticales.

Aliados marinos

El mar cede algunos componentes que resultan muy útiles para tratar, calmar y reafirmar la piel de esta zona tan sensible. Ésta es la especialidad de la firma Algologie, con dos productos esenciales: contorno de ojos de savia marina y bálsamo marino reductor de ojeras.

Trucos para mejorar la mirada

Los signos del envejecimiento alrededor del área del ojo no son sólo las arrugas y líneas de expresión. Toma nota de cómo puedes paliar los diferentes problemas que afectan al contorno de ojos:

✓ **Pequeñas líneas de expresión o patas de gallo:** para aplicar la crema de contorno de ojos antiedad, sujetar la piel de esta zona abriendo las líneas y pequeñas arrugas a la vez que extendemos el producto realizando ligeros pases circulares durante 15 segundos.

✓ **Ojeras:** las cremas más adecuadas son las que poseen un efecto iluminador. Aplicar abundante producto por todo el párpado inferior con alisamientos suaves desde el lagrimal hacia las sienes.

✓ **Bolsas:** el producto más adecuado es aquel que tiene propiedades descongestivas. Extender por el párpado inferior mediante presiones suaves y rítmicas desde el lagrimal a las sienes, con los dedos anular y corazón (al menos cinco veces y con ambas manos).

✓ **Piel con flacidez o falta de elasticidad:** aplicar el producto con un suave golpeteo con las yemas de los dedos por todo el contorno de los ojos.

✓ **Piel seca o deshidratada:** aplicar una capa gruesa de crema transformadora para el contorno de ojos y cubrirla con una gasa previamente humedecida con agua mineral tibia. Lo dejamos 15 minutos en exposición y retiramos la gasa. Con el exceso de producto realizar un suave masaje del lagrimal hacia el exterior hasta la completa absorción del produc-

Para tu neceser...

1. **Bálsamo Marino Reductor de Ojeras, de Algologie.** Reduce las líneas de expresión, aumenta la elasticidad, hidrata y reafirma el contorno de ojos (42,00 €).
2. **Contorno de Ojos Doble Acción-Savia Marina, de Algologie.** Realiza un *lifting* natural, devolviéndole juventud a la mirada (22,40 €).
3. **Complete Anti-Aging Eye Cream Total Age Correction, de Lancaster.** Devuelve la luminosidad a los ojos cansados y refresca instantáneamente (50 €).
4. **Anti-aging + intensive repair eye serum PreVage, de Elizabeth Arden.** Calma la piel y reduce los signos de envejecimiento. Protege de las agresiones medioambientales (125 €).
5. **Hydra Beauty Gel Yeux, de Chanel.** Proporciona diariamente un frescor in-

tenso y, a la vez, combate con eficacia las ojeras y las primeras arrugas (52,50 €).

6. **Lift Activ Serum 10 ojos y pestañas, de Vichy.** Alisa el contorno de los ojos y fortalece las pestañas (30 €).

7. **Desmaquillante para ojos, de Eau Thermale Avène.** Limpia de forma eficaz y respetuosa la delicada piel del contorno. Para ojos sensibles y compatible con lentillas (11,24 €).

8. **Tratamiento Excellence Regard & Lèvres, de Thalga.** Con poder alisante, antibolsas y antiojeras (62 €).

9. **Mirada Divina, de L'Occitane.** Textura gel-crema fresca y untuosa. De la línea Divina Siempre Viva (51 €).

10. **Re-Nutriv Ultimate Contouring Eye Lift, de Estée Lauder.** Fórmula sedosa y profundamente hidratante, que rellena y refresca. Atenúa las bolsas (150 €).



BÁLSAMO MARINO - CONTORNO DE OJOS



EL BÁLSAMO MARINO - CONTORNO DE OJOS
produce un manto protector, reduciendo las líneas de
expresión y aumentando la elasticidad, hidratación y
reafirmación del contorno de ojos.



Algologie®
INTERNATIONAL

Más información: 934 486 502



HEALTHOUSE

Las Dunas ★★★★★ GL

RELAX, LUJO Y SALUD EN LA COSTA DEL SOL

Reservas:

Healthouse Las Dunas.
Urb. Boladilla Baja
Crta. Marbella-
Estepona km 163,500
Estepona (Málaga)
Tel. +34 951 082 090

www.healthouse-naturhouse.com

Cocina de chef

EN PRIMERA LÍNEA DE MAR, Y JUNTO AL MEDITERRÁNEO, EL NUEVO CENTRO DE SALUD HEALTHOUSE OFRECE EXCLUSIVOS TRATAMIENTOS PARA EL CUIDADO NUTRICIONAL E INTEGRAL EN UN ENTORNO EXQUISITO.

TEXTO I.C. GÓMEZ FOTOS ARCHIVO / AGENCIAS

El delicioso y privilegiado microclima de la Costa del Sol resulta idóneo para una cura de salud personalizada que aúne pérdida de peso con las más innovadoras terapias antiedad, detox y contra el estrés. Por ello, Healthouse Las Dunas ***** GL Health & Beach Spa, ubicado al borde del mar en Estepona (Málaga), está pensado como una experiencia sensorial única en toda Europa.

La salud, el primer lujo

Tomando la exitosa filosofía de Naturhouse, el Grupo Kiluva ha recuperado un hotel con encanto para transformarlo en un centro de 55 suites –todas las habitaciones gozan de esta categoría máxima–, dos spa (uno de ellos con más de 3.000 m²), gimnasio, biblioteca y un restaurante, cuya dirección corre a cargo del prestigioso chef con dos estrellas Michelin, Andoni Luis Aduriz.

Bajo la máxima “La salud es el primer lujo, el que permite disfrutar de todos los demás”, un equipo médico y de nutricionistas ha creado programas para que el cliente recupere un estilo de vida saludable, a la vez que disfruta de la comodidad, elegancia y trato exclusivo en Healthouse.

El chef Andoni Luis Aduriz, máximo responsable del premiado Restaurante Mugaritz, con dos estrellas Michelin, ha sido elegido para dirigir el restaurante de Healthouse Las Dunas. Sus creaciones responden a un concepto de nutrición basado en los productos regionales, en lo saludable y en su personalidad como cocinero de primera línea. Es alta cocina que usa las técnicas más nuevas y las combinaciones inspiradas en el Método Naturhouse para alcanzar el bienestar. Aduriz es discípulo de Ferran Adrià (estuvo en El Bulli en los años 1993 y 1994), ha sido dos veces Chef's Choice Award de la revista *Restaurant* y es Top 3 mundial en la lista *The World's 50 Best Restaurants*.

Los huéspedes con programa de salud gozan de cinco comidas al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. De éstas, la comida y la

cena suponen un menú cerrado que cambia a diario. Un ejemplo de menú de unas 1300 Kcal incluye platos como la caldereta de pescados y mariscos, el ajoarriero de lascas de bacalao, el huevo a baja temperatura con migas crocantes de lino y jamón ibérico o el conejo en salmorejo. Delicado, ligero y gourmet, el estilo de Aduriz es una experiencia en sí misma para las personas que disfrutan de Healthouse Las Dunas. ○

Andoni Luis Aduriz



El espectacular comedor, volcado al jardín.

PLATOS DE LA CARTA DE HEALTHOUSE ELABORADOS POR ANDONI LUIS ADURIZ



'Garguillou' de frutos del mar con jugo de alimonados.



Sopa de calabaza con yubos.



Pechuga de ave ahumada y 'risotto' de semillas.



Ceviche con leche de tigre.

Uno de los spa del hotel.



Los tratamientos se adaptan a las necesidades de cada visitante del hotel

Un pilar esencial de la estancia es el atractivo de una alimentación equilibrada y creativa. La cocina se ha dejado en manos del chef del restaurante Mugaritz, Andoni Luis Aduriz, exponente de los cocineros de élite españoles, para conjugar dietética y revolución culinaria. Aduriz asesora a su equipo para definir en el restaurante los platos más adecuados para cada uno de los seis programas de salud en Healthouse. En esta línea, se trata de un centro saludable al máximo, donde no se consume ni alcohol ni tabaco.

Tratamientos a la carta

Los programas de salud se han confiado a un profesional de larga trayectoria, el Dr. José Luis Guijarro, que lidera a un equipo de dermatólogos, psicólogos, fisioterapeutas y dietistas, para atender en las terapias y tratamientos escogidos. En función del objetivo, Healthouse dispone de seis tratamientos:

✓ **Healthouse Low "Be Smart-Be Healthy"**. Dirigido a recuperar vitalidad y energía, durante un mínimo de 7 días. Incluye seguimiento médico, tratamientos corporales y spa, y dieta específica, entre otros.

✓ **Healthouse Medium "Hale & Hearty"**. Durante 14 días mínimo, cuenta con asesoría especializada que incluye comidas, ejercicio, charlas y terapias estéticas (envoltura con barros, masajes) y energéticas (reiki, por ejemplo).

✓ **Healthouse Strong "On your Mark-Ready-Fit!"**. Programa completo de 21 días como mínimo, ofrece todas las opciones de alta gama para mejorar cuerpo y mente, como *coaching*, ayurveda, masajes, spa y series de ejercicios...

✓ **Programa Ekilum Antistress "Health & Balance"**. Para paliar o eliminar problemas de salud relacionados con la fatiga crónica y las dolencias asociadas a un estilo de vida estresante. Siete días de tratamientos corporales y dietéticos adaptados.

✓ **Healthouse Detox**. Se centra en liberar al cuerpo de toxinas para conseguir que el organismo recupere energía. Tiene una duración de 7 días, e incluye tratamientos estético-energéticos y ejercicio.

✓ **Programa Oxyjeune "Naturally Healthy"**. Programa antiedad de última

Más de 2.000 centros Naturhouse en todo el mundo... Y también en Healthouse

► Entre sus instalaciones, el nuevo centro Healthouse cuenta también con una tienda Naturhouse, ya que este exitoso sistema de reeducación alimentaria está muy presente en toda la filosofía saludable que guía el nuevo Healthouse Las Dunas. Así, y una vez finalizado su tratamiento en el centro, los clientes que lo deseen podrán continuar con sus pautas alimenticias y disponer de un servicio personalizado y un seguimiento en cualquier centro Naturhouse de todo el mundo. ○



Félix Revuelta y su esposa Luisa Rodríguez, propietarios, inauguran el hotel junto a Ferran Adrià y Luis Andoni Aduriz, chef que colabora en Healthouse.



generación, se alarga 14 días y combina el equilibrio nutricional con técnicas *antiaging* tomadas de las filosofías orientales y de la medicina predictiva.

Instalaciones 'deluxe'

Las 55 suites del Healthouse, entre los 30-50 m² y los casi 300 m², están decoradas y equipadas hasta el último detalle. Amplias, luminosas, con vistas al inmenso jardín y/o al mar, sábanas y *amenities delicatessen*, disponen de todo lo que un alojamiento de lujo pueda ofrecer. Desde 350 € por noche y habitación (sólo alojamiento), los huéspedes pueden descansar y beneficiarse de los programas de salud en un mismo lugar. Cuentan, sin salir de este espacio, con los 3.000 m² del Naturhouse Spa, más 319 m² del Ekilum Spa y otros tantos para el Gimnasio, Lounge y Biblioteca. Gracias a estas instalaciones, se pueden pasar agradables ratos en las cabinas para tratamientos, la sauna, la terma, las duchas sensaciones y Vichy o la cabina de hielo, entre muchas otras posibilidades.

Con la experiencia de esta primera iniciativa, Grupo Kiluva extenderá en el futuro esta nueva línea de negocio a otros enclaves como la Costa Azul y Cerdeña. ■

HEALTHOUSE
CUENTA CON DOS SPA,
EN MÁS DE 3.000 METROS
CUADRADOS, ADEMÁS
DE SAUNA, GIMNASIO,
LOUNGE Y BIBLIOTECA



El espectacular lobby del hotel.

Dormitorio y zona de estar (abajo) de la Suite Real.

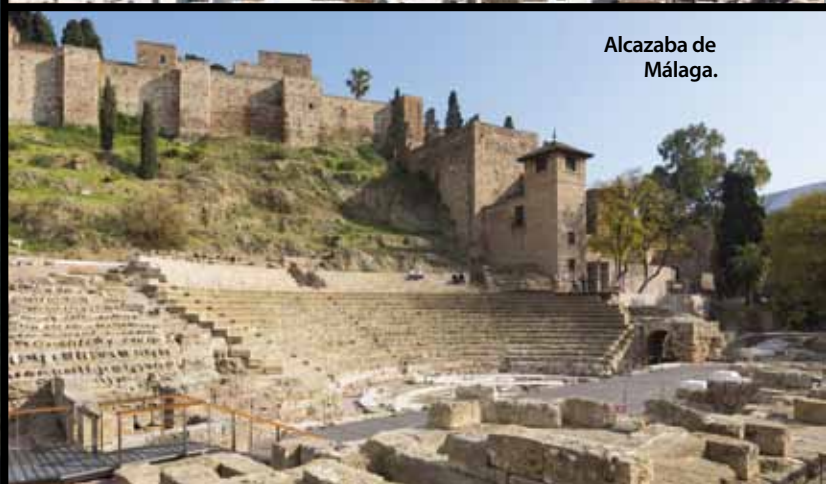




Nerja y su costa.



Pueblos blancos, como Antequera, son de visita obligada.



Alcazaba de Málaga.

Vivir a Costa del Sol

DESCUBRIR TODO EL ENCANTO Y LA ESENCIA DE LOS PUEBLOS DE ANDALUCÍA ES MUY FÁCIL DESDE EL HEALTHOUSE LAS DUNAS, UBICADO EN ESTEPONA.

TEXTO I.C. GÓMEZ FOTOS AGENCIAS

La estancia en el Healthouse Las Dunas****GL Health & Beach Spa es una oportunidad excelente para conocer los paisajes y poblaciones de la zona. Emplazado en un fértil valle y a pie de mar, el hotel es un buen punto de partida para hacer excursiones por la montaña, relajarnos en las estupendas playas y saber más de Marbella, Puerto Banús, San Pedro de Alcántara y los pueblos de las colinas: Mijas, Benalmádena, Coín y Benahavís. En Marbella, pasearemos por el casco antiguo, con los restos del castillo del siglo X y las torres almenaras, las casas blancas con grandes patios y la plaza de los Naranjos.

Por descontado, otras visitas muy recomendables, entre los 50 y 60 minutos de distancia del hotel, respectivamente, son las ciudades de Málaga y Ronda. La primera, en constante reno-

vación, tiene como reclamo el Museo Picasso, hijo de la ciudad. Ronda es un perfecto pueblo blanco andaluz de calles empedradas y motivos taurinos, con la plaza más antigua de España.

Pasear por Estepona

La ciudad más cercana al hotel también es digna de un paseo. Su parte original conserva el tipismo más andaluz, con sus calles angostas adornadas con macetas de flores de colores intensos, distintos para cada calle, murales en las fachadas y una ruta de zócalos poéticos. En el barrio de la Villa, antigua fortaleza medieval, se hallan los restos del castillo de San Luis (siglo XVI) y la torre del Reloj, que aunque data del siglo XV presenta trazos árabes.

Otras muestras de estas torres de origen musulmán y castellano se re-

parten por la costa, por lo que apreciaremos siete de ellas en nuestras excursiones. Ahí están las de Arroyo Vaquero, Saladavieja, Padrón, Velerín, Guadalmansa, Saladillo y Casasola. ■



Vista de la iglesia de Estepona.

ESCENA

'DRALION': CUANDO EL CIRCO DEL SOL SE FUNDE CON LA TRADICIÓN CHINA. La compañía circense más famosa del mundo regresa a España de gira con un montaje que sirve de homenaje a la milenaria tradición acrobática china, en la que fuerza, elasticidad, valor y plasticidad se dan la mano. Para sentirse de nuevo como un niño que es sorprendido a cada instante. **Fechas:** San Sebastián: 3-6 de julio. Santiago: 10-20 de julio. Granada: 23-27 de julio. Las Palmas: 2-10 de agosto. Bilbao: 16-24 de agosto. Palma de Mallorca: 28 agosto-6 de septiembre. www.cirquedusoleil.com



EXPOSICIÓN

UNA VISIÓN ACTUAL DE EL GRECO. La fuerza y la complejidad de la obra de El Greco fue muy importante para revitalizar el arte contemporáneo desde finales del siglo XIX. Cézanne, Monet, Picasso, Pollock, el cubismo... Todos lo tuvieron entre sus innegables influencias. El Prado recupera esta nueva visión de la producción de un artista que siempre merece la pena ser redescubierto. **El Greco y la pintura moderna.** Museo del Prado (Madrid). **Hasta el 5 de octubre.** www.museodelprado.com



LAOCOONTE (1610-1614) © NATIONAL GALLERY OF ART WASHINGTON DC



MÚSICA

TOM JONES, IMPARABLE. El intérprete galés sigue demostrando su gran carisma en cada ocasión que sube a un escenario. Quienes tengan la oportunidad de verle en directo disfrutarán de clásicos como *It's not unusual*, *Delilah* o *Green green grass of home*, así como de sus versiones de Prince, Leonard Cohen o Hank Williams. Un torbellino de pura clase y talento. **Fechas:** Barcelona: 30 de junio (Jardines de Pedralbes). Madrid: 1 de julio (Palacio de Deportes). Marbella: 17 de agosto (Auditorio). A partir de 82 €. www.tomjones.com

LIBRO

TRES MUJERES MARCADAS POR EL CHOCOLATE.

Care Santos se ha ganado a pulso un nombre en el panorama literario español gracias a sus novelas, en las que personajes, situaciones y emociones se entrelazan para atrapar al lector con una prosa llena de matices. Su nueva obra, ganadora del Premio Ramon Llull de Novela 2014, une la vida, los sentimientos y las necesidades de tres mujeres (Mariana, Aurora y Sara), separadas por el tiempo y sus vivencias personales, pero unidas por una preciosa chocolatería de porcelana y su pasión por este delicioso manjar. **Deseo de chocolate.** Care Santos. Editorial Planeta (21 €). www.caresantos.com



CINE

UN 'REMAKE' CON BUENAS VIBRACIONES. *La gran seducción* fue una deliciosa película francófona canadiense que hace diez años deslumbró en el Festival de Sundance. Ahora llega su *remake* estadounidense, con el tono de comedia romántica y costumbrista que tanto hizo para el éxito de la cinta original. La historia es sencilla: los habitantes de un pequeño pueblo de pescadores que viven de los subsidios necesitan tener un médico residente como condición para que una empresa instale una pequeña fábrica. La solución pasa por seducir como sea a un joven doctor que ha llegado de vacaciones al pueblo para que se quede de forma permanente. **Estreno:** 22 de agosto.

¿Sabes des

PAUTAS PARA conseguirlo



Esperamos las vacaciones como agua de mayo para poder hacer ese necesario parón que nos devuelva energías. Sin embargo, y no sólo de las obligaciones diarias, es preciso distanciarnos mentalmente de la rutina vital. Una de las maneras más eficaces de incrementar nuestro entusiasmo y nuestra calidad de vida pasa por saber encontrar y recuperar el espacio personal, lejos de la prisa. Y en este momento para uno mismo caben los nuevos proyectos, el descanso y el mejor ocio. Ya dijo Einstein que si queremos obtener resultados diferentes, hay que hacer cosas diferentes.

CAMBIO DE RUTINAS. Si algo mina el ingenio y la calma es la planificación inflexible. Mantener una vida activa, cuanto más en vacaciones, a veces resulta una trampa

SIN PANTALLAS

► Quizá uno de los enemigos más problemáticos de la desconexión sean las pantallas, es decir, la posibilidad que nos dan los teléfonos móviles, las tablets, los ordenadores y otros dispositivos portátiles con acceso a la red de estar perpetuamente... conectados. La palabra clave para esta hiperactividad es "apagado". Se recomienda apagar tanto el televisor como los gadgets y aparatos tecnológicos por la noche, además de hacer un uso más consciente y reducido de ellos durante toda la jornada. Poder apagarlos voluntariamente algún día del fin de semana es un buen comienzo. ○

conectar?

TOMAR DISTANCIA DE LAS OBLIGACIONES QUE NOS DEJAN EXHAUSTOS ES UNA CUESTIÓN DE CREATIVIDAD. CUANTO MÁS NOS EMPEÑEMOS EN DELIMITAR Y DISFRUTAR LOS PEQUEÑOS ESPACIOS PERSONALES QUE ELIJAMOS, MÁS RELAJADOS NOS SENTIREMOS. ASÍ QUE... ¡APRENDE A DESCONECTAR!

TEXTO I.C. GÓMEZ ILUSTRACIÓN AGENCIAS

para el descanso, fuente desestresante y primer paso para la llamada "desconexión". Por ello, los terapeutas desaconsejan la planificación al detalle. Como agota hacer siempre lo mismo y de la misma forma, es imprescindible que nos reservemos unos minutos al día o un hueco semanal para esa actividad que nos apetezca. Será un momento vivido, sobre todo conscientemente, sin pensar en el reloj ni en ninguna tarea. Minutos u horas para poder:

✓ **Hacer ejercicio.** El organismo funciona mejor cuando está en forma, cuerpo y mente. Podemos optar por caminar, nadar, bailar, ir en bicicleta, fitness...

✓ **Practicar técnicas de respiración relajantes.** Concentrarnos en respirar nos oxigena y nos libera de tensión.

✓ **Meditar.** Aunque hay que aprender la técnica, la focalización y vaciado mental son excelentes vías para reconducir pensamientos improductivos.

✓ **Estar en contacto con la naturaleza.** Activa las hormonas de la felicidad, las endorfinas, por lo que nos relaja y nos recarga a la vez.

✓ **Disfrutar de la música, la lectura, el arte.** Porque nos estimulan, nos enseñan y nos divierten.

✓ **Desarrollar hobbies.** Solos o en compañía, y potenciando la risa, otra de las gasolinillas de la satisfacción.

✓ **Elaborar un proyecto más o menos creativo.** Un objetivo, una ilusión, un nuevo camino, también laboral, nos hace apreciar lo que somos y lo que podemos llegar a ser.

✓ **Divertirse al máximo.** Aquellos que buscan la mayor productividad son los que acaban sus tareas y los que nunca renuncian a su parcela de tiempo libre. En la diversión surge la motivación y la creatividad, ingredientes básicos de la paz mental y de las ganas de vivir.

TEST: ¿ESTRESADOS O RELAJADOS?

► Te proponemos que contestes con sinceridad a estas preguntas, valorando las sensaciones que hayas tenido al respecto durante los últimos 15 días. Suma después los puntos de cada respuesta para saber si es urgente que pares, o por el contrario, si sabes cómo poner punto y aparte al estrés.

1 ¿Vuelves de vacaciones y no has pensado si te sentirías superado por las tareas pendientes? ¿Incluso has olvidado las contraseñas de tu email/acceso al sistema? .

2 ¿Compruebas más de 5 veces en 30 minutos si tienes mensajes en el teléfono móvil sin que haya llegado ninguna notificación?

3 ¿Te cuesta levantarte por la mañana y te cuesta irte a la cama de noche?

4 ¿Tienes taquicardia?

5 ¿Sufres de cefaleas o de dolencias de estómago sin motivo aparente?

6 ¿Te concentras con facilidad?

7 ¿Pierdes la paciencia a menudo?

8 ¿Te planteas aprender algo nuevo?

9 ¿Programas algún viaje de vez en cuando?

10 ¿Sueles analizar tu vida y tus objetivos?

RESPUESTAS

0 PUNTOS: Para nada.

1 PUNTO: A veces.

2 PUNTOS: De dos a tres veces por semana.

3 PUNTOS: Cada día.

4 PUNTOS: Casi siempre.

PUNTUACIÓN

De 0 a 12 puntos. Aunque te estresas, sabes cómo reconducir la situación.

De 13 a 25 puntos. Deberías preguntarte por qué estás tan irritado y cansado, y quizá la respuesta está en un cambio sustancial de tu estilo de vida.

De 26 a 40 puntos. Es absolutamente necesario que desconectes YA. ○

DESCANSO REAL. Desconectar es la otra cara de la saturación y no apreciaríamos la una sin la otra. Y, por supuesto, tampoco somos capaces de intercambiarlas sin la función de renovación más importante, el sueño. Dormir tiene que entenderse como hábito: debemos ir a la cama y despertarnos a las mismas horas y cuidar las condiciones del espacio donde dormimos. Perseguimos un descanso de calidad y no en cantidad. Descansar bien también depende de otros buenos hábitos de alimentación e higiene, no lo olvidemos.

Y, en última instancia, tampoco nos dejamos en el tintero la no actividad. Aprender a "hacer nada" equivale a aprender a dejarnos llevar, algo tan difícil en la rutina dirigida por el omnipresente estrés. Conseguimos no hacer nada alejándonos mental o físicamente de nuestras fuentes de actividades, desde las tareas del hogar, a las carpetas y el ordenador, que deben quedarse en la oficina. Hay prioridades y urgencias, pero la mayor es buscar el momento para proporcionarnos un respiro. ■



Yogures Pascual, calidad renovada

Los yogures Pascual estrenan sabor y presentación. Su actualizada receta consigue un sabor menos ácido y un aroma más natural, además de una textura más cremosa. Ideales tanto para niños como para adultos, no contienen gluten y disponen del sello de certificación Halal. Su nueva imagen, con colores más vivos y modernos, apuesta también por un envase redondeado, mucho más manejable. www.calidadpascual.com



*Tu mejor aliado
contra la
'piel de naranja'*



BELLSILUET Y... ¡ADIÓS, CELULITIS!

Bellsiluet es un complemento alimenticio formulado a base de extractos de cola de caballo, té verde, mirtilo, uva y ulmaria, entre otros ingredientes, que tradicionalmente se han recomendado en la lucha contra la celulitis. Bellsiluet puede ser también utilizado como complemento alimenticio en dietas de control y reducción de peso. **Más información:** 934 486 502



CREMA REPARADORA PARA LA BELLEZA DE LOS PIES

Debido al calzado, el calor, etcétera, la piel de los pies tiende a researse y aparecen durezas. Para evitarlo y conseguir unos pies con una piel más tersa y suave, Algologie presenta la Crema de Cuidado Podal Reparadora de Grietas. Rica en cacao, urea, karité y alantoína, su formulación nutre e hidrata los pies resecos, eliminando las asperezas y las grietas, permitiendo lucir unos pies bonitos en muy poco tiempo. **Más información:** 934 486 502



SERIE ROWENTA BEAUTY, BY CUSTO BARCELONA

El reconocido estilo de Custo Barcelona se alía con la tecnología de Rowenta para crear la Colección Rowenta Beauty by Custo Barcelona. Esta nueva línea, de edición limitada, incluye secador, plancha para el cabello y depiladora (en la imagen). Los originales grafismos y estampados de Custo personalizan esta depiladora silenciosa y eficaz (49 €), que se acompaña de neceser. www.rowenta.es



Bensimon: calzado con estilo y comodidad

Para la temporada primavera-verano 2014, la firma francesa Bensimon propone una amplia y variada propuesta de su icónico producto: las zapatillas de tenis. Desde las Basic Line monocromáticas, hasta los nuevos modelos con acabado *vintage*, estampados *tye-dye* o bordados. Con su inconfundible chic parisino, están disponibles para toda la familia. www.bensimon.com





VIENTRE MÁS PLANO CON REDUNAT TRANSIT

Redunat Transit es un complemento que combina la fibra natural de plantago ovata y los fructooligosacáridos (FOS). Ambos favorecen el tránsito intestinal, contribuyen a que no te sientas hinchada y favorecen que puedas lucir un vientre más plano. Los FOS con efecto prebiótico ayudan a equilibrar la flora intestinal, además de promover digestiones saludables y evitar el estreñimiento.

Más información: 902 151 414



Favorece el tránsito y combate la hinchazón

CONTROLA TU PESO CON PEIPAKOA ANTIOX Y BIRREGULARIS

Con la llegada del buen tiempo, te presentamos dos buenos aliados para calmar la sed con un aporte muy bajo en calorías: son las nuevas bebidas de Naturhouse Peipakoa Birregularis (con 5,7 gramos de fibra soluble), y Peipakoa Antiox (con vid roja, té verde y vitaminas C y E). Las bebidas Peipakoa son una excelente alternativa para tomar entre horas, ya que tienen un aporte muy bajo en calorías, lo que favorece el control de peso. Además, Peipakoa Antiox incorpora antioxidantes. Los antioxidantes protegen nuestras células y el sistema inmunológico, al tiempo que ayudan a detener el proceso de envejecimiento.

Más información: 902 151 414

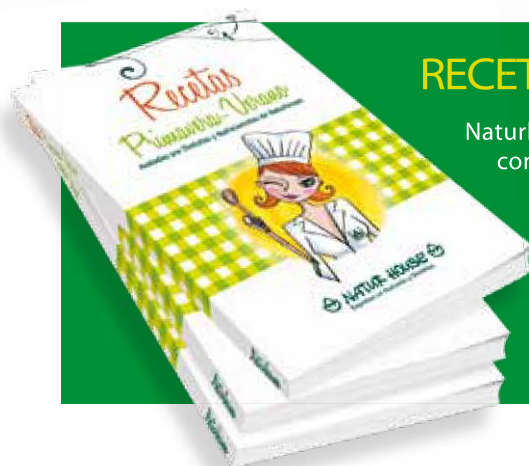


Para calmar la sed con pocas calorías

Diseños de Turtle Bay

El kikoy, una prenda tradicional africana con rayas de colores y bonitas borlas, causa sensación en las playas y piscinas: por sus grandes dimensiones y ligereza, puede ser utilizada por toda la familia. Entre los nuevos kikoyes de la firma Turtle Bay para esta temporada, destacan los estampados inspirados en las dunas de arena blanca al norte del desierto de Chihuahua, la playa roja de Panjín o los campos de brezo de Bretaña.

www.turtlebay-watamu.com/es



RECETAS FÁCILES Y SANAS, EN TAMAÑO 'POCKET'

Naturhouse pone a tu disposición un nuevo libro muy práctico en tamaño *pocket* con recetas de aperitivos, salsas, entrantes, platos de carne, pescado y postres. Todas las recetas, avaladas por profesionales de la nutrición, potencian una dieta equilibrada, son fáciles de elaborar y tienen en cuenta los alimentos de esta misma temporada, primavera-verano. Cuidate y sorprende a tu familia y amigos con las mejores recetas, porque, para nosotros, tu bienestar es lo más importante. ¡Buen provecho!

Más información: 902 151 414

Ya disponible en tu centro Naturhouse



Hay un NATURHOUSE muy cerca de ti



ESPAÑA



ÁLAVA

Llodio Herriko Plaza, 5. T.946.72.81.13 **Vitoria** Sancho El Sabio, 17. T.945.23.53.87 • Portal Foronda, 24-26. T.945.19.92.99 • Los Herran, 49. T.945.20.47.01 • Francia, 9. T.945.26.01.82 • Dato, 34. T.945.14.56.67 • Beato Tomás de Zumárraga, 29. T.945.21.36.25 • Pío XII, 16. T.945.25.50.17 • Heraclio Fournier, 2. T.945.14.40.32 • Basoa, 1. T.945.10.19.53

ALBACETE

Albacete Octavio Cuartero, 44. T.967.50.88.44 • S. Agustín, 10. T.967.21.49.77 • Los Baños, 34. T.967.24.27.10 • Batalla del Salado, 1. T.967.22.51.42 • C.C. Imaginalia, loc. B-50. T.967.67.44.66 **Almansa** Aniceto Coloma, 11. T.967.31.16.57 **Villarrobledo** Arcipreste Gutiérrez, 7. T.967.14.23.75

ALICANTE

Alicy Sta. Rosa, 25. T.965.33.06.69 **Alicante** Astrónomo Comas Sola, 12. T.965.28.77.89 • Deportista Kiko Sánchez, 12 (Zona Miriam Blasco). T.965.26.42.65 • Av. Pintor Baeza, 1. T.965.24.08.77 **Almoradí** Doctor Sirvent, 2. T.966.78.35.83 **Aspe** Médico Antonio Paviá, 25. T.965.49.07.60 **Benidorm** Av. Los Limones, 15. T.966.88.91.39 **Denia** Sagunto, 8. T.966.43.10.60 **Benissa** Av. País Valencià, 89. T.965.73.34.25 **Elche** Av. Novelda, 21. T.965.44.50.68 • Reina Victoria, 80. T.965.43.68.19 • Cayetano Martínez, 13. T.966.21.76.93 **Elda** Av. Chapí, 23, esq. c/ Emilio Rico. T.965.38.77.52 **Orihuela** Valencia, esq. c/ Limón, s/n. T.965.30.08.56 **San Juan** Av. La Rambla, 8. T.966.37.18.00 **San Vicente del Raspeig** Ancha de Castelar, 36. T.965.66.19.59 **Torreveja** Ramón Gallud, 101. T.965.70.74.70 **Villajoyosa** Ciutat de Valencia, 29. T.965.89.05.81

ALMERÍA

Agua dulce-Roquetas de Mar Av. Carlos III, 290. T.950.34.84.45 **Almería** Ctra. Nijar-Los Molinos, 278. T.950.22.99.11 • Av. Cabo de Gata, 86. T.950.26.89.07 • Padre Méndez, 50. T.950.25.37.49 • Azara, 7. T.950.23.04.79 • Av. de la Estación, 7. T.950.22.38.91 **Huércal de Almería** Ctra. Campamento, 4. T.950.60.06.91 **Roquetas de Mar** Av. Roquetas de Mar, 34, C.C. Stylo. T.950.32.93.66

ASTURIAS

Avilés Av. S. Agustín, 3. T.985.56.46.36 **Gijón** Av. Schultz, 153. T.985.38.56.85 • Oriental, 1. T.985.31.43.15 • Corrida, 24. T.985.17.20.38 **La Felguera-Langreo** Ramón B. Clavería, 11. T.985.67.45.35 • Celestino Cabeza, 23. T.985.60.10.29 **Las Vegas-Corvera de Asturias** La Ñora, 2. T.985.51.62.66 **Luarca** Nicanor del Campo, 7. T.985.64.26.71 **Lugones** Av. José Tartere, 4. T.985.26.61.66 **Mieres** Carreño Miranda, 50. T.985.46.71.08 **Navia** Álvaro Delgado, 14. T.985.63.17.28 **Oviedo** General Elorza, 20. T.985.11.55.95 • Matemático Pedrayes, 1. T.985.27.39.71 • Arzobispo Guisasaola, 22. T.985.22.33.84 • Nueve de Mayo, 2 nivel 3 C.C. Las Salesas. T.985.21.04.72 • León y Escosura, 10. T.985.25.58.35

ÁVILA

Ávila Isaac Peral, 1. T.920.22.91.29

BADAJOS

Azuaga Estalajes, 45. T.924.89.20.38 **Badajoz** Maestro Lerma, 1, esq. Av. Sta. Marina. T.924.25.56.10 • Godofredo Ortega y Muñoz, 50. T.924.25.95.47 **Don Benito** Groizard, 12. T.924.80.50.16 **Guareña** Plaza de la Parada, 15. T.924.35.23.69 **Llerena** Av. Jesús de Nazareth, 11. T.924.87.27.12 **Mérida** Del Puente, 16. T.924.31.96.95 **Montijo** Teide, 6. T.924.45.08.05 **Villafraña de los Barros** Pl. Corazón de María, 2. T.924.52.01.82 **Villanueva de la Serena** Ramón y Cajal, 8. T.924.84.62.47 **Zafra** Tetuán, 2. T.924.55.53.89

BALEARES

MALLORCA Ciutat Santa Ponça-Calvià Av. Rey Jaime I, 109. T.971.13.41.30 **Coll d'en Rabassa** Illes Pitiuses, 7. T.971.26.07.15 **El Arenal-Llucmajor** Formentera, 4 A. T.971.44.01.51 **Felanitx** Costa de Sa Plaça, 10. T.971.82.75.94 **Inca** Pl. Sa Quartera, 6. T.971.50.47.19 **Llucmajor** St. Miquel, 13. T.971.66.28.80 **Manacor** Ronda Institut, 38. T.971.83.48.99 **Pont d'Inca - Marratxí** La Cabana, 83. T.971.42.20.72 **Palma de Mallorca** Indústria, 56. T.871.94.82.40 • Aragón, 52. T.971.27.52.08 • Blanquerna, 45. T.971.75.29.19 • Bonaire, 12. T.971.72.32.75 • Francisco Martí i Mora, 27. T.971.91.52.2 2 • Velázquez, 11. T.971.71.97.26 • Reis Catòlics, 25. T.971.25.74.10 **Port d'Alcúdia** Mariscos, 6 bajos. T.971.54.94.87 **MENORCA** Ciutadella Camí de Maó, 5. T.971.38.58.99 **Maó** Deià, 6. T.971.35.49.52 **IBIZA** Carlos III, 28 F bajos. T.971.19 97.86 • Av. España, 62. T.971.39.34.35 **Santa Eulàlia del Río** Mariano Riquer Wallis, s/n. T.971.80.70.74

BARCELONA

Badalona Av. Marqués S. Mori, 94-96. T.93.383.35.15 • Soledad, 12. T.93.464.49.83 **Barberá del Vallés** Virgen de la Asunción, 25-27- T.93.718.04.35 **Barcelona** Villarroel, 130-132. T.93.453.84.11 • Gran de Sant Andreu, 47. T.93.345.22.16 • València, 354-356. T.93.476.27.35 • Gran de Gràcia, 231. T.93.368.31.66 • Av. S. Ramón Nonato, 22. T.93.448.69.24 • Paseo Fabra i Puig, 437, bajos 4ª. T.93.427.17.56 • Navas de Tolosa, 361. T.93.243.19.48 • Puigcerdà, 239. T.93.278.26.48 • Av. Mistral, 17. T.93.423.40.73 • Bigal, 3. T.93.211.52.30 • Artesanía, 9. T.93.359.87.11 • Calaf, 35. T.93.414.73.38 • Trav. de Gràcia, 229. T.93.285.10.64 • Consell de Cent, 19. T.93.426.81.94 • Ramón Albó, 62. T.93.408.33.29 • Major Sarrià, 130. T.93.252.08.41 • Rogent, 81. T.93.450.48.39 • Balmes, 66, esq. c/ Aragó. T.93.272.49.79 • Sants, 49. T.93.421.81.33 • Valencia, 570. T.93.247.19.34 • Diputació, 341 local 2. T.93.487.35.01 • Dante Alighieri, 45, local 1. T.93.566.83.65 **Berga** Dels Àngels, 8. T.93.822.14.22 **Cardedeu** Doctor Klein, 47, esq. c/ Montseny T.93.846.98.69 **Castelldefels** Iglesia, 30. T.93.665.25.45 **Cerdanyola del Vallés** Passeig Cordelles, 1-3, local A. T.93.114.60.59 **Cornellà de Llobregat** Rubió i Ors, 178. T.93.474.46.02 • Cristòbal Llargues, 14. T.93.375.02.40 **El Prat de Llobregat** Crta. De la Marina, 28. T.93.379.50.96 **Espplugues de Llobregat** Dr. Manuel Riera, 50. T.93.371.02.49 **Esparraguera** ST. Antoni, 48. T.93.708.01.87 **Granollers** Roger de Flor, 93. T.93.879.00.67 **Hospitalet de Llobregat** Major, 1, B. T.93.338.16.15 • Amapolas, 5-7. T.93.438.77.04 • Sta. Eulàlia, 132. T.93.422.12.81 • C.C. Gran Vía 11, 75-77. T.93.259.19.98 **Igualada** Rambla Nova, 32. T.93.116.00.23 **La Garriga** Samalús, 4. T.93.871.77.65 **Malgrat de Mar** Carrer de Mar, 28. T.93.765.48.06 **Manlleu** Av. Roma, 129, esq. c/ Montseny, 40. T.93.850.77.37 **Manresa** Ctra. Vic, 35. T.93.873.26.70 **Mataró** Rda. O'Donnell, 72. T.93.798.62.55 **Molins de Rei** Jacinto Verdager, 74. T.93.668.36.75 **Montcada i Reixac** Major, 58. T.93.564.36.11 **Olesa de Montserrat** Pl. Catalunya, 30. T.93.778.67.64 **Palau Solità i Plegamans** Camí Reial, 106. T.93.864.55.51 **Premià de Mar** Enric Granados, 23-25. T.93.752.57.76 **Ripollat** Padró, 59. T.93.692.74.58 **Rubí** De la Creu, 5. T.93.587.35.94 **Sabadell** Advocat Cirera, 5. T.93.727.12.57 **Sant Andreu de la Barca** Cataluña, 22. T.93.682.09.78 **Sant Boi de Llobregat** Víctor Balaguer, 55. T.93.630.84.09 • Ronda S. Ramón, 93-95. T.93.630.90.28 **Sant Celoni** Ctra. Vella, 13. T.93.867.26.64 **Sant Cugat del Vallés** Av. Lluís Companys, 40. T.93.675.65.95 **Sant Feliu de Llobregat** Ctra. Laureà Miró, 167. T.93.685.46.74 **Sant Quirze del Vallés** Dolors Monserrda Vidal, 1, bajos. T.93.611.70.50 **Santa Coloma de Gramenet** Av. Generalitat, 39. T.93.466.32.64 **Sitges** Espalter, 30. T.93.118.85.11 **Terrassa** Av. Béjar, 178. T.93.787.58.91 • Rambla Egara, 244. T.93.515.46.43 **Vic** Bisbe Morgades, 10. T.93.885.67.50 **Viladecans** Jaume Abril, 41. T.93.647.51.13 **Vilafranca del Penedès** Eugeni d'Ors, 5. T.93.890.08.73 **Vilanova i la Geltrú** Josep Coroleu, 66. T.93.815.38.66

BURGOS

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

CÁCERES

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

CÁDIZ

Algeciras Fuente Nueva, 16. T.956.66.71.69 • Emilio Castelar, 4. T.956.63.30.71 • Av. España, s/n. T.956.09.63.53 **Arco de la Frontera** Algodonales, s/n. T.956.70.03.23 **Barbate** Ancha, 74. T.956.43.04.16 **Cádiz** Dr. Gómez Plana, L 18. T.956.26.66.16 • José del Toro, 17. T.956.22.76.29 • Pza. Bécquer, 4. T.956.27.05.13 **Chiclana de la Frontera** Álamo, 21. T.956.53.18.07 **Chipiona** Isaac Peral, 60. T.956.37.19.45 **Conil de la Frontera** Cadoreados, L11, Ed. La Bodega. T.956.44.28.35 **Jerez de la Frontera** Av. Puerta del Sur. T.956.14.21.92 • Av. Descartes, Urb. Jardín del Inglés, Bl. 3. T.956.34.59.14 • Corredera, 30. T.956.16.86.51 • Urb. Parque Atlántico. Av. del Mar, 12, Loc. 1-C T.956.33.22.16 • Urb. Torres de Córdoba, c/ Isabelita Ruiz, (junto Plaza del Caballo). T.956.31.76.92 • Av. de los Arcos, esq. c/ Turia, 52. T.856.05.16.25 **La Línea de la Concepción** El sol, 2. Esq. El Clavel. T.956.17.11.44 **Puerto Santa María** Rodrigo de Bastidas, 15. T.956.05.27.81 **Rota** Av. María Auxiliadora, 65. T.956.81.01.22 **San Fernando** Almirante León Herrero, 3. T.956.59.34.26 **Sanlúcar de Barrameda** Barrameda, 31. T.956.36.65.54 • Pl. de Lepanto, 9. T.956.38.48.90. **Utrique** Clara Campoamor, 2. T.956.46.28.24

CANARIAS

FUERTEVENTURA Morro Jable-Pájara Nasas, 3. T.665.69.77.07 **Puerto del Rosario** Isla de la Graciosa, 17. T.928.34.47.96 **GRAN CANARIA** Arucas Poeta Pedro Lezcano. Loc. L. T.928.62.26.39 **El Tablero (Maspalomas)** Manuel Pestana Quintana, s/n. T.928.77.49.64 **Galdar** Drago, 39. T.928.89.58.66 **Las Palmas de Gran Canaria** Buenos Aires, 7. T.928.36.48.49 • Av. Mesa y López, 62. T.928.26.30.13 • Pintor Felo Monzón, 40, Siete Palmas. T.928.41.62.08 • C.C. La Ballena, loc. B42. T.928.58.58.05 • Párroco Fco. Rodríguez Rodríguez, 6-8. T.928.39.84.00 **Telde** Castro Ojeda, 5. T.928.69.21.48 **Vecindario** Insular, 4, Local A. T.928.75.73.36 **LANZAROTE** Playa Honda-San Bartolomé Princesa Ico, 79. T.928.81.99.22 **TENERIFE** Arona Valle San Lorenzo Ctra. Gral. del Sur, Tenerife, 28. Ed. Fátima, 2. T.922.76.53.95 **Candelaria** Padre Jesús Mendoza, 6. T.922.50.51.02 **Icod de los Vinos** Av. Los Príncipes de España. Ed. Los Príncipes. T.922.81.15.91 **La Cuesta-La Laguna** Ctra. Sta. María Soledad Torres Acosta, 3 bajo, Local B. Urbanización Atlántica. T.922.64.57.75 **La Laguna** S. Antonio, 25. T.922.25.45.14 • S. Juan, 72. T.922.26.39.49 **Los Cristianos** Chayofita, Ed. Raquel Park, loc. 14. T.922.75.09.38 **Los Realejos (El Tossal)** La Longuera, 38. T.922.36.28.35 • **Orotava** Alfonso Trujillo, edificio Temait III, local 4, terraza. T.922.33.65.16 **San Isidro Granadilla** Los Panaderos, 2, Ed. La Ermita. T.922.39.42.80 **Santa Cruz de Tenerife** Adelantado, 4. T.922.28.20.24 • Benavides, 49. T.922.03.14.32 • Av. Islas Canarias, 124, esq. c/ Desiré Dogour. T.922.22.64.96 **Taco-La Laguna** Av. de Tacon, 166. T.922.61.89.88 • **Tacoronte** Carretera General del Norte, 26 Local 2. T.922.34.14.20

CANTABRIA

Camargo Menéndez Pelayo, 7. T.942.25.49.62 **Santander** Guevara, 19. T.942.07.10.99 • Gándara, 7. T.942.22.47.15 **Torrelavega** José Posada Herrera, 15. T.942.89.36.03

CASTELLÓN

Benicarló Pza. Constitución, 9. T.964.47.07.94 **Castellón** Carcagente, 12. Pz. Fadrell. T.964.06.75.11 • Navarra, 111. T.964.24.20.07 • Pza. Clavé, 3. T.964.20.97.18 • Valla, 26 (entre Pza. de la Paz y Pza. Fadrell). T.964.06.38.28 **La Font d'Uxo** Av.

Método Naturhouse

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

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

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

20 años cuidando tu bienestar



Más información
www.naturhouse.com

Corazón de Jesús, 38. T.964.69.77.36 **Onda** Av. País Valencià, 94. T.964.77.65.68 **Villarreal** Pere III, 11. T.964.05.55.83 **Vinaroz** S. Vicente, 27. T.964.45.67.62

CEUTA

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

CIUDAD REAL

Alcázar de San Juan Dr. Bonardell, 28. T.926.58.85.14 **Ciudad Real** Paloma, 13. T.926.25.71.06 • Luz, 2. T.926.23.22.80 **Daimiel** Estación, 31. T.926.26.00.29 **Manzanares** Virgen de la Paz, 4. T.926.61.37.95 **Puertollano** Calzada, 25. T.926.41.29.48 **Tomelloso** Nueva, 8. T.926.51.59.49 **Valdepeñas** Castellanos, 2. T.926.32.38.27

CÓRDOBA

Baena Llano del Rincón, 3. T.957.69.08.10 **Córdoba** Av. Arroyo de Moro, 7. T.957.83.07.91 • Av. Manolete, 6. T.957.45.42.83 • Úbeda, 10. T.957.29.12.31 • Doce de Octubre, 9. T.957.48.30.68 • Alcalde Fdez. de Mesa Porras, 9. T.957.08.61.28 • Tras La Puerta, 4. T.957.44.14.71 • Dña. Berenguela (Vial Norte). T.957.40.23.76 **Lucena** Federico García Lorca, 6. T.957.50.13.07 **Montoro** Blas Infante, 2. T.957.16.25.37 **Pozoblanco** Mayor, 2. T.957.77.08.34

CORUÑA, A

A **Coruña** Cabo Santiago Gómez, 6. T.981.14.44.93 Av. Las Conchiñas, 18. T.981.25.78.52 • Enrique Mariñas, 7. T.981.90.26.36 • Pº de Ronda, 45. T.981.12.87.18 • San Andrés, 84. T.981.22.15.67 **Arteixo** Ría de Ferrol, 2. T.881.99.06.85 **Betanzos** Av. de Castilla, 1. T.881.77.28.88 **Carballo** Sol, 63. T.981.75.51.96 **El Burgo** Andrés Pan Vieiro, 16-18. T.981.66.09.02 **Ferrol** Magdalena, 27. T.981.35.94.68 • Ctra. Castilla, 134. T.981.37.21.18 **Fene** Av. Marqués de Figueroa, 15. T.981.34.40.72 **Noia** Suárez Oviedo, 1, (Pl. Constitución). T.981.82.18.80 **Narón** Dr. Valero, s/n. T.881.93.38.69 **Sada** Bergondo, 1 bajo. T.981.06.30.17 **Santiago de Compostela** Rua Concheiros, 52. T.981.56.54.55 • Frei Rosendo Salvado, 13. T.981.59.78.29 • República Argentina, 1. T.981.93.52.82

CUENCA

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

GIRONA

Blanes Jaume Ferrer, 2. T.972.35.83.01 **Banyoles** Mercadal, 10. T.972.57.44.56 **Figueras** ST.Pau, 15. T.972.50.51.35 **Girona** Riu Güell, 25. T.972.41.48.63 • Francesc Ciurana, 21. T.972.41.16.45 **La Jonquera** Mayor, 12. T.972.55.40.21 **Lloret de Mar** Av. Vidreras, 101-103. T.972.36.40.21 **Olot** Pl. Major, 5. T.972.26.98.08 **Palamós** Av. Catalunya, 27. T.972.31.59.50 **Ripoll** Progrés, 41. T.972.70.10.90 **Sant Feliu de Guixols** Major, 45. T.972.32.84.40

GRANADA

Albolote Vicente Alexandre, 5. T.958.43.06.01 **Almuñécar** Pintor Manuel Rivera, 3. Ed. Generalife. T.958.63.43.34 **Armilla** Alava 1. T.958.55.29.76 **Atarfe** Doctor Jiménez Rueda, 5. T.958.07.20.15

Baza Antonio Machado, L3. T.958.86.04.50 **Granada** Ctra. de Genil, 52. T.958.22.57.79 • Av. Madrid, 16. T.958.27.49.52 • Av. Dilar, 70. T.958.13.17.60 • Pintor López Mezquita, 6. T.958.29.62.91 • Pedro Antonio de Alarcón, 6, esq. c/ Tejero. T.958.53.62.47 • Fontiveros, 31. T.958.81.75.73 • Ctra. Málaga, 75. Resid. Perlas. T.958.29.59.03 **Guadix** Joaquín Tena Sicilia, s/n. T.958.66.48.59 **La Zubia** Federico García Lorca, 5. T.958.89.22.38 **Maracena** Horno, 8. T.958.41.11.94 **Motril** Rbla. Capuchinos, 19. T.958.83.44.54 • Av. S. Agustín, 4. T.958.82.14.35

GUADALAJARA

Azuqueca de Henares Av. Guadalajara, 19. T.949.88.30.66 **Guadalajara** Miguel Fluiters, 23. T.949.21.63.51 • Padre Tabernero, 21. T.949.21.44.63

GUIPÚZCOA

Bergara Pza. Simón Arrieta, 3. T.943.10.80.20 **Beasain** Mayor, 40. T.943.10.42.49 **Eibar** Toribio Etxebarria, 22. T.943.10.80.20 **Hernani** Segundo Izpizúa, 5. T.943.55.41.03 **Hondarribia** Martxi Arzu, s/n. T.943.64.52.64 **Irún** Iglesia, 2. T.943.62.72.54 **Lasarte** Nagusia, 19. T.943.37.66.63 **Mondragón** Maialako Arrebala, 6. T.943.79.04.34 **Rentería** Viteri, 18. T.943.34.16.68 **San Sebastián** Matia, 30. T.943.21.27.05 • Miracruz, 7. T.943.32.66.72 • Fuenterrabía, 32, bajo. T.946.05.63.17 **Tolosa** Av. Navarra, 1. T.943.65.07.95 **Urretxu** Labeaga, 8. T.943.72.62.16 **Zarautz** S. Francisco, 29. T.943.13.07.06

HUELVA

Ayamonte Cristóbal Colón, 22. T.959.32.08.97 **Bollullos Par del Condado** Av. 28 de Febrero, 41. T.959.41.28.00 **Huelva** Av. Villa Madrid, Ed. Albatros. T.959.28.36.50 • Rotonda Huerto Paco, confl. Av. Adoratrices-Av. S. Antonio, 51. T.959.81.98.98 • Av. Federico Molina, 31. T.959.80.42.89 **Lepe** Real, 5. T.959.64.52.65 **Moguer** Sor Ángela de la Cruz, 2. T.959.57.10.17

HUESCA

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

JAÉN

Andújar Gabriel Zamora, 19. T.953.52.51.49 **Baeza** Julio Burell, 17. T.953.74.31.82 **Jaén** Miguel Castillejo, 1. T.953.29.69.06 • Av. Andalucía, 69, Ed. Mallorca. T.953.22.36.69 • Av. Granada, 10. T.953.23.80.77 **Linares** Av. Andalucía, 5. T.953.09.21.27 **Mancha Real** Maestra, 146. T.953.35.07.67 **Martos** Arrayanes, 22. T.953.55.03.06 **Moguer** Sor Ángela de la Cruz, 2. T.959.07.10.17 **Úbeda** Cronista Cazabán, 2. T.953.75.02.75 • Ciudad de Linares, 22. T.953.75.41.89 **Villacarrillo** Canalejas, 8. T.953.44.20.95

LEÓN

Astorga José Mº Goy, 4. T.987.60.41.60 **La Bañeza** Escultor Ribera, 10. T.987.64.21.36 **León** Av. de Quevedo, 5. T.987.24.82.83 • Concha Espina, 11. T.987.24.83.41 • Av. Roma, 6. T.987.23.08.69 • García, I, 3. T.987.25.95.72 **Ponferrada** Av. de la Puebla, 30. T.987.42.40.28 • S. Cristóbal, 1. T.987.41.04.64 **Trobajo del Camino** Av. Párroco Pablo Díez, 239. T.987.80.54.69

LLEIDA

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

LUGO

Lugo Ronda de la Muralla, 116. T.982.87.11.02 **Monforte de Lemos** Doctor Casares, 19. T.982.41.05.52 **Ribadeo** Reinante, 49. T.982.12.98.42

MADRID

Alcalá de Henares Pza. España, s/n. T.91.882.85.76 • Daoiz y Velarde, 3. T.91.882.04.91 **Alcobendas** Marqués de Valdivia,

103. T.91.661.29.11 • Ctra. de Burgos Km. 14,5, C.C. Carrefour. T.91.484.02.10 **Alcorcón** CC Tres Aguas, Av. S. Martín de Valdeiglesias, 20. T.91.619.34.85 • Colón, 37. T.91.641.66.54 • Concepción Arenal, s/n local 13. T.91.619.34.62 **Arganda del Rey** Juan de la Cierva, 22. T.91.870.46.34 **Boadilla del Monte** Siglo XXI, 10, local 14. T.91.633.91.30 **Carabanchel** Alto Pl. Emperatriz, 12. T.91.511.21.47 **Ciempozuelos** Capitán Antonio de Oro Pulido, 8. T.91.809.28.21 **Colmenar Viejo** CC La Feria, 1a planta. Marqués de Santillana 8-10, loc 27 y 32. T.91.846.72.35 **Collado Villalba** Ruiz de Alarcón, 6, local 5. T.91.849.34.40 **Coslada** Av. de la Cañada, 73. T.91.669.22.94 **Fuenlabrada** Los Ángeles, 10. T.91.690.23.80 • Zamora, 13. T.91.606.62.25 • Grecia, 28. T.91.608.00.11 • Irlanda, 2. T.91.607.45.14 **Getafe** Toledo, 28. T.91.683.39.68 • Av. España, 13. T.91.683.31.87 **Humanes** Vicente Alexandre, 2. T.91.498.28.45 **Las Rozas** Av. Comunidad de Madrid, 37, C.C. Burgocentro I. T.91.710.35.00 **Leganes** Reina Sofía, 27. T.91.686.57.95 • Río Manzanares, 6. T.91.694.03.27 **Madrid** Martínez de la Riva, 4. T.91.477.09.92 • Jazmín, 16. T.91.383.24.41 • Pedro Laborde, 48. T.91.777.53.78 • Esteban Mora, 47. T.91.326.73.91 • Gran Vía Hortaleza, 92. T.91.382.47.26 • La del Manojó de Rosas, 77. T.91.318.00.84 • Bulevar José Prat, 25 (Valdebernardo). T.91.772.09.86 • C.C. Pza. Aluche, Av. Poblados, 58. T.91.710.81.42 • Costa Rica, 13 (Príncipe de Vergara). T.91.359.58.56 • Sangenjo, 29. T.91.378.50.15 • Hacienda de Pavones, 233, loc.3. T.91.772.39.60 • Guadalajara, 2, C.C. Las Rosas (San Blas). T.91.760.04.22 • Gral. Álvarez de Castro, 4. T.91.445.14.67 • P. Federico García Lorca, 20. T.91.332.92.58 • Corregidor Alonso de Tobar, 8. T.91.328.41.01 • Av. Oporto, 65. T.91.469.53.43 • Antonio López, 59. T.91.469.06.91 • Virgen del Sagrario, 5 (esq. c/ Elfo, 76). T.91.368.00.20 • Nicolás Sánchez, 22. T.91.500.08.79 • Jerónimo de la Quintana, 4. T.91.445.46.03 • Ponzano, 64. T.91.220.33.33 • Alcalde Sainz de Baranda, 34 local 1. T.91.504.68.54 • Andrés Mellado, 51. T.91.549.10.71 • Dr. Bellido, 12. T.91.477.76.97 • Pza. Ágata, 9. T.91.798.79.50 • Boltaña, 57. T.91.320.86.16 • Cartagena, 32. T.91.725.77.66 • Ferrocarril, 41. T.91.527.41.33 • Av. General, 16. T.91.747.03.34 • Ramos Carrión, 11. T.91.413.57.78 • Raimundo Fernández Villaverde, 39. T.91.535.19.35 • Pº Extremadura, 70. T.91.464.45.09 • Condesa Vega del Pozo, 7 (Vicálvaro). T.91.371.98.56 • Príncipe de Vergara, 217. T.91.411.08.24 • Olivo, 39 (Aravaca). T.91.307.12.51 • Dr. Esquerdo, 130. T.91.434.80.17 • Goya, 43. T.91.577.57.18 • Los Alpes, 11. T.91.775.90.52 • C.C. La Esquina del Bernabeu, Concha Espina. T.91.344.08.55 • S. Bernardo, 35. T.91.542.29.87 • Francisco Silvela, 76. T.91.356.82.13 **Majadahonda** Santa Catalina, 15. T.91.638.87.00 **Móstoles** Av. Dos de Mayo, 49. T.91.618.72.61 • Parque Vosa, 27. T.91.614.09.27 • Libertad, 47. T.91.647.60.60 **Parla** Reina Victoria, 13. T.91.699.65.49 • Ciudad Real, 32. T.91.605.60.90 **Pinto** Av. España, 23. T.91.692.61.71 **Pozuelo de Alarcón** Pza. Gobernador, 3. T.91.714.01.98 • Cirilo Palomo, 14, bajos. T.91.352.09.42/ 91.351.97.13 **Rivas Vaciamadrid** Aloe, 14, C.C. Sta. Mónica. T.91.485.38.43 **San Sebastián de los Reyes** Av. Colmenar Viejo, 9. T.91.653.37.92 **Torrejón de Ardoz** Medinaceli, 1. T.91.153.35.80 • Mármol, 5. T.91.678.36.94 **Villanueva de la Cañada** Jacinto Benavente, 4. T.91.812.53.43 **Villanueva del Pardillo** Alameda, 2. T.91.815.17.18 **Villaviciosa de Odón** Petunia, 13. T.91.685.55.30

MÁLAGA

Arroyo de la Miel (Benalmádena) Félix Solesio, 5. T.952.32.18.39 **Antequera** Mercillas, 25. T.952.70.63.12 **Campillos** S. Benito, 5. T.952.72.20.68 **Cártama** Estación Av. Andalucía, 62. T.951.21.11.99 **Estepona** Pza. Antonia Guerrero, s/n, Ed. Patio de los Jazmines. T.952.80.89.43 **Fuengirola** Av. de Mijas, 32. T.952.46.31.18 **Málaga** Blas de Lezo, 27. T.952.28.10.14 • Av. Juan Sebastián Elcano, 150. T.952.29.48.42 • Haendel, 3. T.952.24.40.26 • Armengual de la Mota, 30. T.952.39.21.39 • Andrómeda, 14 (El Consúl). T.951.93.14.20 • La Hoz, 1. T.952.32.23.09 **Marbella** Av. Gral. López Domínguez, 20. T.952.85.73.54 • Av. Miguel Cano, 6, C. C. Marbella.

(Continúa en la página siguiente)

(Viene de la página anterior)

T.952.82.05.39 **Rincón de la Victoria** Av. del Mediterráneo, 72 F. T.951.91.80.94 **Ronda** Cruz Verde, 32. T.952.18.70.49 **San Pedro de Alcántara** Av. Oriental, 12. T.952.78.10.51 **Torre del Mar** S. Martín, 17. T.952.54.34.45 **Torremolinos** Avd. Europa, 31. T.952.05.12.31 **Vélez-Málaga** Camino Viejo de Málaga, 16 B. T.952.50.40.95

MELILLA

Melilla Castelar, 1. T.952.69.02.87

MURCIA

Alcantarilla Mariana Vera, 5. T.868.94.91.24 **Cartagena** Ramón y Cajal, 88. T.868.06.35.30 **Cieza** Camino de Murcia, 100. T.968.45.31.97 **Espinardo** Mayor, 2. T.968.30.55.00 **Lorca** Pl. Calderón de la Barca, 1. T.968.47.01.76 **Molina de Segura** Pasaje Doyca, 7. T.968.64.29.62 **Murcia** Torre de Romo, 26. T.968.90.74.96 • Sta.Teresa, 3. T.968.22.33.96 • Ronda de Garay, 23. T.968.22.39.07 **Puente Tocinos** Mayor, 110. T.968.20.06.53 **Puerto Lumbreras** Av. Juan Carlos I, 20. T.968.95.93.25 **San Javier** Av. Párrico Antonio López, 5. T.968.33.42.17 **San Pedro Del Pinatar** Barón de Benifayó, 1. T.968.18.52.79 **Santomera** Prolongación del Calvario, 21. T.968.86.49.82 **Yedra** San José, 51. T.968.79.47.68

NAVARRA

Ansoain Hermanos Noain, 6. T.948.06.05.99 **Burlada** Merindad de Sangüesa, 110. T.948.06.24.02 **Pamplona** Tafalla, 28. T.948.23.34.13 • Monasterio Urdax, 43 esq. c/ Oliva. T.948.25.40.20 **Sarriguren** Bárdenas Reales, 24. **Tudela** Miguel Eza, 6. T.948.82.84.06 **Zizur Mayor** Erreniega, 6. T.948.18.29.52

OURENSE

Ourense Progreso, 60. T.988.21.34.23 • Av. Habana, 42. T.988.22.92.36 • Coruña, 24. T.988.25.37.72 **Verín** Dr. Pedro González, 1. T.988.41.33.21 **Xinzo de Limia** S. Roque, 2. T.988.46.25.33

PALENCIA

Aguilar de Campoo Modesto Lafuente, 42. T.979.12.21.01 **Guardo** Mayor, 6. T.979.85.08.22 **Palencia** Juan de Castilla, 5. T.979.74.10.09 • Valverde, 1. T.979.10.21.25 • Av. de Santander, 32. T.979.11.19.42

PONTEVEDRA

Cangas Noria, 3 bajo. T.986.30.44.49 **La Estrada** Calvo Sotelo, 39-40. T.986.57.03.90 **Nigrán** Av. Val Miñor, 5 bis. T.986.36.56.27 **Pontevedra** Av. Doce de Noviembre, 27. T.986.84.42.13 • Peregrina, 33. T.986.84.80.17 **Porriño** Ramón González, 68. T.986.34.87.54 **Redondela** Enestina Otero, 3. T.986.40.28.75 **Vigo** Barcelona, 34. T.986.48.23.11 • Travesía Vigo, 90. T.986.26.65.12 • Camélias, 46. T.986.48.32.49 • Av. Emilio Martínez Garrido, 65. T.986.91.79.71 **Vilagarcía de Arousa** Rúa de San Roque, 3. T.986.50.90.60

RIOJA, LA

Calahorra Av. Nuestra Señora de Valvanera, 46. T.941.14.86.26 **Haro** Sta. Lucía, 60, esq. c/ Domingo Hergueta. T.941.30.42.33 **Logroño** Club Deportivo, 52. T.941.58.19.50 • Vara de Rey, 45. T.941.24.62.34 • Av. La

Paz, 16. T.941.26.04.27 • Pérez Galdós, 52. T.941.20.01.63 • Murrieta, 18 (entrada por c/Canalejas), bajo 2. T.941.58.97.83

SALAMANCA

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

SEGOVIA

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

SEVILLA

Bormujos Av. Universidad Salamanca, s/n. T.954.78.80.36 **Carmona** Santa Lucía, 26. T.954.19.19.23 **Castilleja de la Cuesta** Inés Rosales, 6. T.954.16.08.61 **Dos Hermanas** Ntra. Sra. De Valme, 24. T.955.66.23.84 **Écija** Miguel de Cervantes, 26. T.955.90.29.73 **Lebrija** Camino del Aceituno, 3, Acc. T.955.97.30.34 **Puebla del Río** Palmar, 6. T.955.77.23.69 **San José de la Rinconada** Madrid, 105. T.955.79.07.12 **Sanlúcar La Mayor** Juan Carlos I, 21. (Ed. Alhambra) . T.955.70.38.10 **Sevilla** León XIII, 32. T.954.43.53.17 • Elda, 7. Parque Alcosa. T.954.52.19.39 • Moreno López, 2, esq. c/ Sierpes. T.954.21.92.98 • S. Alonso Orozco, 6. T.954.54.05.32 • Llerena, 8. T.954.36.25.34 • Venecia, 9. T.954.06.29.75 • Sta. Cecilia, 11. T.954.00.81.95 • Asunción, 59. T.954.27.79.12 • Av. Cruz del Campo, 45. T.954.57.49.50 • Baños, 6. T.954.90.46.88 • Japón, Edif. Giralda, 12F, local 5 y 6. T.955.38.43.07 **Tomares** Navarro Caro, 5. T.954.15.28.98 **Utrera** Fuente Vieja, 1. Loc.3 T.954.86.10.44

SORIA

Soria Puertas de Pro, 3. T.975.21.39.70

TARRAGONA

Amposta Av. Sta. Bárbara, 53. T.977.70.43.35 **Cambrils** País Basc, s/n. T.977.36.06.08 **Deltebre** Av. Golees de l'Ebre, 143. T.977.48.22.82 **El Vendrell** Carnissería, 8. T.977.15.51.09 **Mora d'Ebre** Dr. Peris, 5. T.977.40.00.25 **Reus** Av. Pere el Cerimoniós, 19. T.977.30.06.59 **Salou** Via Augusta, 2. T.977.38.89.37 **Tarragona** Pere Martell, 35. T.977.11.06.11 • López Pelaez, 24. T.977.23.15.25 **Tortosa** De la Sang, 7. T.977.44.17.87

TERUEL

Alcañiz Pedro Ruiz Moros, 6. T.978.83.49.46 **Teruel** Av. Sagunto, 5. T.978.22.12.11 • Crta. Alcañiz, 5. T.978.60.28.14

TOLEDO

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

VALENCIA

Alaquas Vicente Andrés Estelles, 13. T.96.150.18.01 **Albal** Av. de las Cortes, 7. T.96.126.57.82 **Alboraya** Av. Ausias March, 35. T.96.186.21.44 **Alzira** Curtidores, 12. T.96.240.59.42 **Benetuser** Av. Camí Nou, 71. T.96.375.97.16 **Burjasot** Ctra. de Liria, 78. T.96.364.11.49 **Catarroja** Av. Rambleta, 39. T.96.127.43.35 **Gandía** Pº Germanías, 63. T.96.296.12.90 **La Pobla de Vallbona** Poeta Llorente, 142, Ed. Icaro II. T.96.276.34.30 **Llíria** Pl. Major, 62. T.96.279.23.10 **Massamagrell** Valencia, 20. T.96.144.21.31 **Meliana** Industria, 4. T.96.149.99.58 **Mislata** Av. Gregorio Gea, 48. T.96.184.88.54 **Moncada** Pza. Maestro Iborra, 2. T.96.130.00.85 **Oliva** Poeta Querol, 19. T.96.285.57.93 **Ontinyent** Furs, 11. T.96.238.77.75 **Picassent** Calvari, 8. T.96.061.63.04 **Puñol** Sta. Marta, 4. T.96.146.40.00 **Puerto Sagunto** Virgen de los Dolores, 4. T.96.269.01.97 **Silla** San Rafael, 48. T.96.120.39.52 **Sueca** Vall, 12. T.96.170.14.47 **Torrent** Juez Ángel Querol, 2. T.96.117.68.22 • L'Horta, 11-8. T.96.105.59.97 **Valencia** Parra, 9. T.96.346.86.80 • Málaga, 39. T.96.346.11.97 • Justo Vilar, 26. T.96.329.19.51 • Ciscar, 40. T.96.395.33.45 • Humanista Mariner, 17. T.96.328.40.35 • Ramiro de Maeztu, 32. T.96.330.41.45 • Torreta Miramar, 2. T.96.360.00.73 • Héroes Virgen de la Cabeza, 56. T.96.317.08.02 • Guillem Sorolla, 29. T.96.391.13.22 • Chiva, 33. T.96.329.37.21 •

Av.Campanar, 8. T.96.347.64.81 • Ingeniero Joaquín Benlloch, 18. T.96.395.40.98 • Escultor Piquer, 6. T.96.205.61.24 • Sta. Amalia , 2, local 36 CC Ed Torres del Turia. T.96.339.13.85 • Sueca, 73. T.96.344.92.32 • Quart, 117. T.96.385.12.83 **Xàtiva** Camí de Dos Molins, 12. T.96.228.07.02 **Xirivella** San Vicente Ferrer, 12. T.96.312.50.19

VALLADOLID

Arroyo de la Encomienda Picones, 11. T.983.10.09.79 **La Cistérniga** González Silva, 16. T.983.40.38.94 **Laguna de Duero** Av. Madrid, 44. T.983.54.30.80 **Medina del Campo** Maldonado, 5. T.983.83.76.83 **Valladolid** Tudela, 2. T.983.30.02.79 • Amadeo Arias, 7. T.983.18.96.40 • Torrecilla, 18. T.983.26.48.02 • Puente Colgante, 47. T.983.11.62.12 • Fuente del Sol, 17. T.983.34.45.72 • Av. Segovia, 57. T.983.47.67.04 • Platerías, 4. T.983.33.95.32

VIZCAYA

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

ZAMORA

Zamora Amargura, 7. T.980.10.00.19 • Benavente, Ed. c/ S. Torcuato, 24. T.980.53.30.48 • **Benavente**, Cañada la Vizana, 2 bis, planta baja, Edificio Plaza Virgen de la Vega, 1.

ZARAGOZA

Ejea de los Caballeros Av. Cosculluela, 26. T.976.66.77.55 **Utebo** Plaza Zaragoza, 2. T.976.78.74.29 **Zaragoza** Av. América, 44. T.976.27.36.67 • San Miguel, 42. T.976.23.84.52 • Alberto Duce, 4-6. T.976.52.48.67 • Duquesa de Villahermosa, 7. T.976.55.60.75 • Sobrarbe, 47-49. T.976.51.98.97 • Pedro Alfonso, 4. T.976.33.47.70 • Leopoldo Romeo, 11. T.976.41.35.54 • Pº Teruel, 19-21. T.976.22.45.05 • Marcelino Unceta, 6. T.976.33.84.05 • Tomás Bretón, 50 bajo. T.976.56.24.35

INFORMACIÓN CENTROS NATURHOUSE EN OTROS PAÍSES

ALEMANIA

Erlangen Rathausplatz, 5 (Einkaufszentrum Neuer Markt). T.00.49.91.31.97.42.935 **Nürnberg** Wilhelmshavener Str, 15. T.00.49.91.13.95.73.334 **Saarbrücken** Vorstadt, 41. T.00.49.68.19.54.59.388

ANDORRA

Sant Julià de Lòria Av. Verge de Canolich, 82, 2º. T.00.376.84.20.10

BÉLGICA

Bruxelles (Ixelles) 2 place Fernand Cocq. T.00.32.25.13.74.16 • 314 Chaussée d'Anvers. T.00.32.02.20.32.311 **Charleroi (Hainaut)** Galerie Bernard 10 Bld. Tirou, 139. T.00.32.07.15.87.100 **Huy (Liège)** Rue Saint Remy, 6A. T.00.32.85.61.31.61 **Jette (Bruxelles)** Rue Ferdinand Lenoir, 32. T.00.32.02.42.88.818 **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 (Pleinveaux)** 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 **Tubize (Brabant Wallon)** 85 rue de Mons. T.00.32.48.33.00.991 **Uccle (Bruxelles)** Rue du Postillon, 17. T.00.32.02.34.67.553 **Wareme** Rue De Huy, 18A. T.00.32.01.93.32.632 **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 **Sarafoburgas** Spa hotel Atlantis, 58 Angel Dimitrov str. T.00.35.98.88.62.23.55 **Sofia** 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 **Tánger** 143, Avenue Hassan II. T.00.212.05.39.37.18.85 **Tetuán** 1, Avenue Medefal Afailal-Bab El Okla. T.00.212.05.39.99.10.32

MÉXICO

Atizapán de Zaragoza (Estado de México) Av. Jinetes, 203, Col. Fracc. Arboledas T.00.52.53.70.31.10 **Benito Juárez (D.F.)** (Soriana División del Norte) Av. Municipio Libre, 314, loc. 2, Santa Cruz Atoyac. T.00.52.56.05.87.43 • (Centro Insurgentes) Av. Insurgentes Sur, 1605, loc. 39, Col. San José Insurgentes. T.00.52.56.61.64.81 • (Naturhouse Coapa) Av. Escuela Naval Militar 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 **Cuautitlán (Estado de México)** (Perinorte) Av. Hacienda Sierra Vieja, 2, Fracc. Hacienda del Parque. T.00.52.58.93.96.45 **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 **Naucalpán (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 Tepetlaco. 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 **Xalapa (Veracruz)** (Pza. Ánimas) Av. Lázaro Cárdenas esq. Paseo de Las Palmas, 1, loc. 137, Fracc. Las Ánimas. T.00.52.12.28.81.28.759

PANAMÁ

T.00.507.667.50.506

PERÚ

Lima (Santiago de Surco) Calle Monte Rosa 113, tienda 114, Centro Comercial Chacarilla del Estanque. T.00.511.250.92.58 • Centro Comercial Jockey Plaza (Plaza Vea) Av. Javier Prado Este 4200. T.00.511.355.25.11

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

Curepipe. Garden Village Commercial Centre T.00.230.674.35.55. **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 • Supermercado Supert Pola Lope de Vega. Av. Lope de Vega esquina calle Gustavo Mejía Ricart. T.00.18.09.54.74.342

REPÚBLICA ESLOVACA

T.00.42.02.73.13.26.14

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

RUMANÍA

Alba Iulia (Alba) Str. Revolutiei, 14, Bl B4. T.00.40.37.40.69.599 **Arad B-Dul**, Revolutiei, 1-3, Bl. H. Ap. 3. T.00.40.74.55.14.914 • Str. Mihai Eminescu, nr 22, parter. T.00.40.74.93.74.221 **Bacău** Str. Mihai 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. Boulevardul 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 **Dej (Cluj)** Str. Crangului, nr 4, bl U2, sc A, ap 19. T.00.40.74.45.44.766 **Deva (Hunedoara)** Str. Boulevardul 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 30 T.00.40.72.27.35.933 **Piatra Neamt** Str. Boulevardul 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.00.40.74.92.47.193 **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. Boulevardul 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. Boulevardul Mihai Viteazu bID, sc C. T.00.40.74.10.72.066

RUSIA

Odintsovo city. Str. Chikina, 8A. T.00.79.85.22.00.800

TÚNEZ

T.00.21.65.58.55.959



EN EL PRÓXIMO NÚMERO

A la
venta en
octubre



INFORME

ADELGAZA Y MANTÉN A RAYA EL ESTRÉS

SABER MÁS SOBRE...

Equinácea y própolis

ALIADOS DEL SISTEMA
INMUNITARIO



NUTRICIÓN

EL MAGNESIO

BENEFICIOS PARA TU SALUD



EN FORMA

LAS MEJORES técnicas de relajación

BELLEZA

PIEL Y CABELLO

MÍMALOS MÁS EN INVIERNO

PRIMER SORTEO DEL GRAN CONCURSO NATURHOUSE



UNA SEMANA DE ENSUEÑO EN EL GRAN HOTEL**** HEALTHOUSE-LAS DUNAS POR VALOR DE 6.900€



El pasado día 30 de Mayo, a las 10:43h en Barcelona, y ante el Notario José Eloy Valencia Docasar, se llevó a cabo el **primer sorteo del concurso Naturhouse** que sortea, hasta diciembre del 2014, semanas de lujo en el recientemente inaugurado centro Healthouse, en Estepona, Málaga.

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

Presentamos a la ganadora:
Silvia Hurtado Solis,
cliente del Naturhouse de
Av. Pintor Felo Monzón,
de las Palmas de Gran Canaria,
junto con la propietaria del centro,
Rita Asensio.

TÚ PUEDES SER EL SIGUIENTE, INFÓRMATE EN TU NATURHOUSE MÁS CERCANO

gran
CONCURSO
NATURHOUSE



HEALTHHOUSE
Las Dunas *****GL

Relajación y Bienestar

GANA 1 SEMANA DE ENSUEÑO

POR VALOR DE 6.900€

PARTICIPAR EN EL SORTEO ES MUY FÁCIL

Sólo tienes que llevar 3 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.

