

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

PESO PERFECTO

SALUD E IMAGEN

ÉPOCA II · NÚMERO 62

PVP UE: 2,40 € · USA: \$3.30

**SHARON
STONE**

Espléndida madurez

**TESTIMONIOS
DESDE GUADALAJARA**

19 Kg
MENOS

DESDE A CORUÑA

19 Kg
MENOS

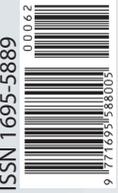
**MANTENERSE:
EL MEJOR PREMIO
DESDE
GUIPÚZCOA**

27 Kg
MENOS

**PIEL Y CABELLO
¡MÍMALOS!
CUIDADOS
DE INVIERNO**

**AEDELGAZA
SIN ESTRÉS**

**DIETA
14 DÍAS**
*para
activar tus
defensas*



MANTÉN EL ESTRÉS Y EL INSOMNIO A RAYA

Stabilium controla el estrés y la ansiedad
Equilum Nerv relaja tu cuerpo
Dormisan ayuda a dormir



De venta en centros especializados



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

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

Gerente: **Òscar 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), **Regina Roqués González**
 (Licenciada en Biología), **Mònica Herrero**
Sabaté (Técnico Superior en Dietética y
 Nutrición), **Rafael Ansón** (Presidente de la
 Real Academia de Gastronomía), **Sandra**
Ubía (Licenciada en Medicina), **Natalia**
Bettonica, Alex Blancafort, Aurora
Campmany, Luis Fernando Romo,
Delia G. Doménech, Rosa Girona,
Ángeles Pallás
 Fotografía: **Óscar Rodbag, Adrián**
Vázquez, Eztiphoto, Agencias

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

Edita: **Naturhouse Health, SAU**
Botánica, 57, Polígono Pedrosa
08908 L'Hospitalet de Llobregat
(Barcelona)

PUBLICIDAD:
Felipe Royo
Tel. 91 432 39 53
revista@pesoperfecto.es

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 Naturhouse Health, SAU. 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 Naturhouse Health, SAU.

¿Adelgazar SIN estrés? Sí, es posible

Muchas personas piensan que iniciar una dieta de adelgazamiento con el objetivo de perder peso equivale a abrir la caja de Pandora y entrar en una fase de estrés y ansiedad. Y lo afirman porque, seguramente, sus experiencias previas han sido desoladoras en ese sentido. Por eso, en este número de *PESO PERFECTO* queremos eliminar cualquier reticencia y os ofrecemos un completo informe en el que se demuestra que adelgazar y mantener a raya el estrés es 100% compatible. El primer paso, para ello, consiste en contar con el mejor respaldo profesional y con una dieta variada, fácil de seguir y a medida de nuestras necesidades, que nos garantice no pasar hambre. Ésta es, precisamente, la base del éxito del Método Propio Naturhouse.

Quien tiene muy claros estos principios es nuestra protagonista de portada, la siempre espectacular actriz Sharon Stone. A sus 56 años sigue siendo un *sex symbol* por excelencia y, como ha confesado en múltiples ocasiones, su bienestar físico se fundamenta en su estilo de alimentación.

Otros buenos ejemplos son los tres testimonios con los que charlamos este mes: Elvira (desde Guadalajara), Daniel (desde A Coruña) y Ana María (desde Guipúzcoa). Para ellos, perder peso con Naturhouse y mantenerse ha supuesto, además de una experiencia poco estresante, un nuevo comienzo en sus vidas.

En este número estrenamos la sección "La receta Naturhouse", que nos ofrece la mejor receta tradicional con muchas menos calorías, siempre creada por los Asesores de Naturhouse. Felicitamos a Mónica Herrero con la Tarta de Manzana Mone's Pie, buenísima, y ¡con la mitad de calorías!

Te invitamos a disfrutar con calma nuestros contenidos, sin un ápice de estrés. ○



Vanessa Revuelta
 DIRECTORA DE PESO PERFECTO

SUMARIO



64



3 EDITORIAL

6 CORREO

Dudas, sugerencias y preguntas de los lectores.

8 EL ESPECIALISTA RESPONDE

10 SABER + SOBRE...

Equinacéa y própolis

Aliados de tu sistema inmunitario.

14 VIVIR MEJOR

Legumbres todo el año

16 CÓMO SE CUIDA...

Sharon Stone

A sus 56 años, la actriz sigue siendo todo un *sex symbol* y continúa luciendo un cuerpo espectacular, en buena medida gracias a su cuidada alimentación. Te contamos cómo lo consigue.

20 UN KILO DE MENOS, UNA ILUSIÓN DE MÁS

Elvira Asenjo ha perdido 19 kilos en Azuqueca de Henares (Guadalajara).

Daniel Abeleira ha perdido 19 kilos en Arteixo (A Coruña) (pág. 24).

28 MANTENERSE: EL MEJOR DE LOS PREMIOS

Ana María San Sebastián perdió 27 kilos en San Sebastián y se mantiene en su peso desde hace más de 4 años.

22 ENTREVISTAS NATURHOUSE

Ángel García-Quismondo, Propietario y Asesor del centro Naturhouse en Azuqueca de Henares (Guadalajara).

Sonia Ferreiro, Propietaria y Asesora del centro Naturhouse en Arteixo (A Coruña) (pág. 26).

Enara Miranda, Asesora del centro Naturhouse en San Sebastián (pág. 31).

32 GASTRONOMÍA SALUDABLE, POR RAFAEL ANSÓN

Presidente de la Real Academia de Gastronomía.

Comer fuera de casa

sin que la báscula lo note

36 INFORME

Adelgaza y mantén a raya el estrés

42 DIETA 14 DÍAS

Un efectivo plan dietético valorado por profesionales de la nutrición.

44 LA RECETA NATURHOUSE

Tarta de manzana Mone's pie

Elaborada por Asesores Naturhouse y con menos calorías.

46 SALUD

Claves para activar las defensas

50 NUTRICIÓN

El magnesio

Beneficios para tu salud.

54 EN FORMA

Las mejores técnicas de relajación

57 CÓCTEL DIETÉTICO

New York

Un cóctel muy digestivo que te renovará por dentro.

59 GACETA GASTRONÓMICA

Restaurante El Pitaco

60 BELLEZA

Piel y cabello

Mímalos más en invierno.

64 ESTILO

Looks de temporada

66 ESCAPADA

Londres

69 AGENDA DE OCIO

70 SER FELIZ

Estrés y ansiedad

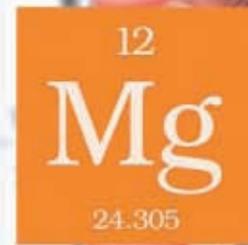
¿Se pueden evitar?

74 ESCAPARATE

76 CONCURSO

Ganadores Naturhouse de la estancia en Healthouse

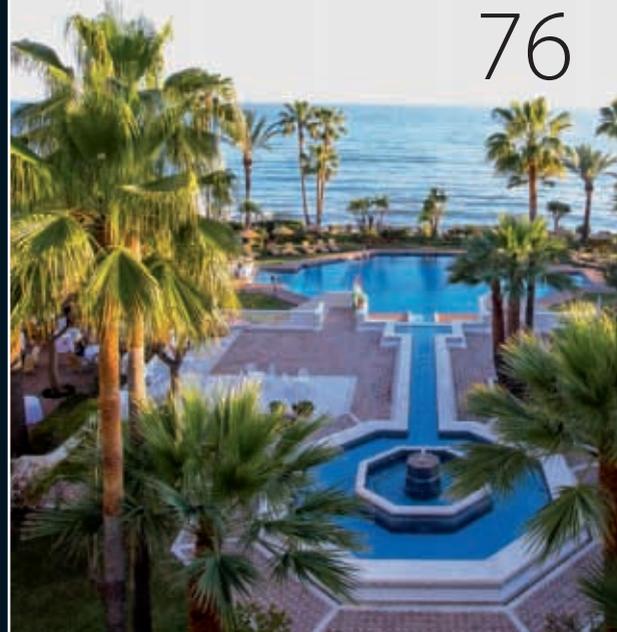
50



70



76



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

PRIMERAS RUTINAS COSMÉTICAS

Tengo una hija adolescente, de 15 años. ¿Qué productos de cosmética debería utilizar?

Silvia López (Santiago de Compostela)

A la edad que nos comentas, las hormonas están en plena revolución y la piel presenta a menudo exceso de grasa, con poros dilatados y formación de comedones, espinillas, granos... Lo mejor aquí es iniciar un ritual de buenos hábitos: debe acostumbrarse a mantener una higiene minuciosa con productos específicos (limpieza por la mañana y por la noche) y, también, utilizar una hidratante específica para pieles grasas. ●



BENEFICIOS DE LA JALEA REAL

¿Cómo actúa exactamente la jalea real sobre el organismo?

Luis Miguel Iruña (Pamplona)

La jalea real es una sustancia elaborada por las abejas, con gran concentración de nutrientes. Estimula las defensas naturales del organismo, aporta energía y reduce la sensación de fatiga. Por sus propiedades antisépticas y bactericidas, está considerada como un antibiótico natural que nos protege de infecciones. Regula y mejora el funcionamiento del aparato digestivo, y actúa como un regenerador celular que retrasa el envejecimiento prematuro de la piel. Asimismo, equilibra la tensión arterial, ayuda a reducir el colesterol y, por contener sustancias con acción vasodilatadora, combate las enfermedades cardiovasculares. ●



SERVICIOS SÓLO PARA ELLAS

He oído que existen hoteles que ofrecen servicios e incluso plantas únicamente para mujeres. ¿Podéis informarme?

Cristina Ochoa (Barcelona)

Hay cadenas hoteleras que ya empiezan a ofrecer servicios, habitaciones e incluso a reservar plantas enteras para su clientela

femenina. En estas habitaciones suele haber extras como medias de repuesto, plancha para el pelo, productos desmaquilladores, colchonetas de yoga... Por ejemplo, la cadena NH ya tiene un servicio Woman Style que incluye, entre otros, revistas femeninas, acceso a canales de televisión de moda, espejo de aumento, fruta variada, desayunos antiox... ●



HOTEL BELLA SKY (COPENHAGUE)

TENTEMPÍÉS MÁS ACONSEJABLES

A menudo recomendáis en la revista la necesidad de hacer cinco ingestas al día. Mi pregunta es: ¿qué resulta lo más aconsejable para tomar a media mañana y como merienda?

Mariana Bermúdez (Málaga)

Hacer cinco ingestas al día mantiene nuestro metabolismo activo, lo que incrementa el gasto calórico total del organismo y, además, evita que comamos más de la cuenta en la siguiente comida. Un tentempié a media mañana y a media tarde suaviza nuestra sensación de hambre y nos hace llegar a la mesa más re-



lajados y contenidos. Lo más saludable para estos tentempiés es optar por una pieza o zumo de fruta, galletas integrales o barras de fibra, un yogur desnatado o un puñado de frutos secos. ●

REGENERAR LA ZONA DEL ESCOTE

Después del verano, suelo tener la piel del escote bastante estropeada. ¿Qué me aconsejáis?

Sandra Quiñones (vía internet)

La piel de esta zona es muy sensible. Lo ideal es usar tratamientos formulados con sustancias activas que refuercen esos tejidos. La hidratación que aportan es intensa porque esa zona, al tener la piel tan fina y sensible, sufre de manera más acusada las agresiones tanto internas (cambios hormonales, variaciones de peso) como externas. Por su textura rica y untuosa, utiliza bálsamos y aceites para nutrir el escote a fondo. ●



ENDULZA
TU VIDA
SIN QUE
TE PESE



EDULCORANTE LÍQUIDO A BASE DE SACARINA, SUCRALOSA Y ESTEVIA

De venta en centros especializados



TEMPORADA DE GRIPE

Soy una mujer de 35 años y estoy embarazada de 4 meses. Me dirijo a vosotros porque quería saber si debo vacunarme de la gripe. Además, me han dicho que la vacuna de la gripe cambia cada año. ¿Es cierto? Muchas gracias.

Renata Fuensanta (Zaragoza)

La vacuna contra el virus de la influenza evita en un alto porcentaje el contagio de la gripe y la transmisión de ésta a otras personas. La vacunación se realiza cada año porque ésta va cambiando cada año según las cepas más probables. Es decir, existen muchísimos tipos de virus de la gripe y cada año se prepara la vacuna más adecuada para los que afectarán ese año. Es obligatoria para todos aquellos profesionales sanitarios y también para personas mayores de 65 años. También se aconseja en mujeres embarazadas. ●

APNEA DEL SUEÑO

Hola. Desde hace tiempo, observo que mi marido padece interrupciones del sueño y respira de manera muy exagerada, con ronquidos fuertes, y en ocasiones deja de respirar durante varios segundos. ¿Se puede tratar este problema?

Marga Hernández (Segovia)

Lo más probable es que tu marido sufra apnea obstructiva del sueño, un trastorno relativamente frecuente en el que se producen pausas en la respiración durante el sueño y, en definitiva, un sueño de mala calidad. Por este motivo quizá también sienta cansancio y somnolencia durante el día. Muchas veces es un problema de diagnóstico tardío, ya que se produce durante el sueño, y quien se da cuenta del problema suele ser un familiar o quien duerme con el afectado. Cuando la persona trata de respirar, el aire que consigue pasar por la zona obstruida puede causar ronquidos. Este problema es más frecuente en personas con sobrepeso. La apnea del sueño se trata, inicialmente, con cambios en el estilo de vida, la utilización de unos dispositivos bucales por la noche y, si no mejora, se puede solucionar mediante cirugía. ●



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

COSTRA LÁCTEA EN LA CABEZA DEL BEBÉ

Tengo un bebé de 4 meses y medio y he notado que le ha salido en la cabeza una especie de descamación seca, de color amarillo. ¿Qué puedo hacer? Muchas gracias.

Carolina Gómez (vía internet)

Por lo que nos describes, puede ser lo que se denomina costra láctea: un tipo de dermatitis seborreica que produce inflamación del cuero cabelludo donde se aprecia una costra amarillenta o, en ocasiones, también anaranjada. Es muy frecuente que aparezca en la cabeza, pero también puede aparecer en pliegues, en la frente, en las cejas y detrás de las orejas del bebé.

No te asustes, porque no se trata de un problema alérgico ni infeccioso y, por tanto, no se contagia. Tampoco requiere un tratamiento específico, aunque verás que mejora con la aplicación de vaselina sobre el cuero cabelludo o con la aplicación de un champú especial que podrás comprar sin problemas en cualquier farmacia. ●

CONJUNTIVITIS INFANTIL

Tengo un hijo de 9 años y siempre, a principios de otoño, empieza con una alergia muy fuerte en los ojos que le deben tratar con cortisona. Se le ponen muy rojos y le pican. ¿Existen antihistamínicos preventivos en este caso?

Juan Martínez (Bilbao)

Este tipo de conjuntivitis alérgica es un problema relativamente frecuente en la infancia. En aquellos casos en los que existe mucha inflamación se debe realizar un tratamiento con un colirio de cortisona, realizando una pauta reductora. Además, existe la posibilidad de combinar el tratamiento con un antihistamínico en gotas: mejorará el picor y, como bien dices, en algunas ocasiones se propone este tratamiento únicamente como medida preventiva en la alergia estacional. Resultan también muy útiles los lavados con suero fisiológico, ya que eliminan en parte alguno de los alérgenos causantes de la alergia. ●

RINITIS ALÉRGICA

Soy un chico de 37 años y me han diagnosticado rinitis alérgica. Me gustaría saber qué es y si puedo hacer algo para prevenirlo. Gracias.

Santiago Sarria (Toledo)

La rinitis alérgica se desencadena por alérgenos, como por ejemplo el polen o el polvo. Cuando se inhalan por la nariz estos alérgenos desencadenan una serie de reacciones en las que el cuerpo libera diferentes sustancias químicas, entre ellas la histamina, lo cual produce los síntomas de la rinitis alérgica: picores en la nariz, rinorrea (secreción acuosa por la nariz), estornudos e incluso ojos llorosos. Obviamente, el mejor tratamiento es evitar la causa que produce los síntomas. En muchas ocasiones es difícil saberlo o complicado evitarlos. Dependiendo del tipo de rinitis, tu médico te prescribirá el tratamiento adecuado, desde suero fisiológico para la nariz, antihistamínicos y otros medicamentos específicos (como descongestionantes, corticoides...), dependiendo de la gravedad de los síntomas. ●

MANTENER EL PESO SIN ESFUERZO



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

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



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

Equinácea y

ALIADOS DE TU SISTEMA inmunitario

DESPUÉS DEL VERANO, REEMPRENDEMOS LA RUTINA CON LAS PILAS CARGADAS, AUNQUE DEBIDO AL CAMBIO DE ESTACIÓN EL ESTRÉS AMBIENTAL O UNOS HÁBITOS DE VIDA POCO SALUDABLES TUS DEFENSAS PUEDEN DEBILITARSE. TE PRESENTAMOS A DOS BUENOS ANTIBIÓTICOS NATURALES: LA EQUINÁCEA Y EL PRÓPOLIS. DESCUBRE TODOS SUS BENEFICIOSOS EFECTOS SOBRE TU ORGANISMO.

TEXTO REGINA ROQUÉS GONZÁLEZ (LICENCIADA EN BIOLOGÍA) FOTOS AGENCIAS

Después de haber disfrutado de unas buenas vacaciones de verano, y aunque nos pueda parecer que volvemos con las pilas cargadas, con la llegada del cambio de estación y de los meses más fríos del año nuestro organismo tiende a debilitarse, motivo por el cual está más que recomendado adoptar una serie de medidas para aumentar nuestras defensas y mantener un buen estado de salud.

Precisamente para protegernos de las afecciones previsibles y aumentar las defensas, lo mejor es tomar medidas en cuatro puntos imprescindibles:

► **Dieta:** apuesta por una alimentación sana, a base de frutas, vegetales y verduras, excelentes fuentes de vitaminas y minerales.

► **Actividad física:** hacer ejercicio ayuda a mantenerse activo, más ágil y fuerte, además de combatir el estrés gracias a las endorfinas que se liberan.

► **Actitud mental:** vive con optimismo y con alegría, ya que está constatado que sufrir un conflicto emocional nos somete a estrés y baja las defensas de nuestro organismo.

► **Complementos:** ayuda a tu organismo con un aporte extra de vitaminas y minerales y, sobre todo, con extractos inmunoactivadores, como el própolis o la equinácea.

BENEFICIOS DEL PRÓPOLIS. También conocido como propóleo, es una sustancia que obtienen las abejas de las yemas de los árboles y que luego procesan en la colmena. Las resinas quedan potenciadas con las enzimas producidas por las glándulas salivales de las abejas y enriquecidas con los residuos de la digestión láctica de los gránulos de polen. Con ello, la sustancia se convierte en un potente antibiótico con el que cubren las paredes de la colme-



própolis

na, con el fin de combatir las bacterias, virus y hongos que puedan afectarla.

Se recolecta al comenzar la primavera, ya que es necesario para la colmena durante los meses más fríos.

Los egipcios ya utilizaban el propóleo como parte de los ingredientes para conservar las vísceras de los faraones. De igual modo, los antiguos griegos lo empleaban como desinfectante de heridas y como antibiótico para curar abscesos en la piel.

Según los especialistas, la clave de las propiedades antisépticas del propóleo se encuentra en los flavonoides que las abejas obtienen de las plantas de las que se extraído; unos importantes regeneradores del daño celular vegetal debido a sus cualidades altamente antioxidantes.

Además de esta sustancia, el própolis contiene también resinas y bálsamos,

**HISTÓRICAMENTE,
EL PRÓPOLIS SE HA
UTILIZADO COMO UN
POTENTE ANTIBIÓTICO
PARA PREVENIR
INFECCIONES**

cera de abeja, aceites esenciales, polen, minerales, provitamina A y vitaminas del grupo B, especialmente la B3.

Entre las propiedades medicinales que se le reconocen a este producto están: antibióticas (bactericida y fungicida); antivirales; antitumorales; cicatrizantes; antiinflamatorias; analgésicas; antialérgicas; epitelizantes; anestésicas, e inmunoestimulantes.

Históricamente, el própolis se ha utilizado como potente antibiótico para prevenir infecciones y, puesto que fortalece las defensas, también se usa para tratar catarros de las vías respiratorias altas, resfriado común, gripe, infecciones de amígdalas, sinusitis, otitis, laringitis o bronquitis.

CONTRA LOS RESFRIADOS. La equinácea purpúrea o simplemente *purple-coneflower* en inglés de Norteamérica, su zona nativa, es una fanerógama usada como planta medicinal y ornamental. Se trata de una planta herbácea con raíz negra y sabor picante.

La clave de las propiedades antisépticas del própolis se encuentra en los flavonoides que las abejas obtienen de las plantas

Sin duda, el uso más frecuente de la equinácea, y por el que es más conocida, es para reducir los síntomas del resfriado común o gripe. Esto se debe a las dos principales propiedades de esta planta:

- ▶ Su capacidad para **reforzar y potenciar el sistema inmunitario** al ser un antibiótico natural capaz de activar nuestra producción de leucocitos o glóbulos blancos (recordemos que son células que circulan por la sangre con la función de combatir las infecciones o cuerpos extraños).
- ▶ Como **antiinflamatorio**.



La equinácea se emplea para las enfermedades del aparato respiratorio, como sinusitis, bronquitis, faringitis...

Además, está demostrado que la equinácea contribuye a disminuir la fiebre, la mucosidad y la tos asociadas no sólo al resfriado sino también a otras enfermedades del sistema respiratorio, facilitando y acelerando con ello el proceso de recuperación.

Se emplea para las enfermedades del aparato respiratorio tipo sinusitis, bronquitis, faringitis... Y, además, esta planta también tiene otra serie de aplicaciones relacionadas con los procesos infecciosos, como pueden ser las del tracto urinario, ya que la equinácea actúa como

bloqueador de la acción de virus y bacterias, con la ventaja adicional de su excelente tolerancia.

A nivel del aparato digestivo, como planta estomacal estimula el apetito al aumentar las secreciones salivares y favorece la digestión en "estómagos perezosos". Asimismo, se puede usar como prevención a las bajadas de defensas cuando el organismo está sometido a estrés o a condiciones de debilidad física o psíquica que deprimen el sistema inmunitario.

Como ves, tanto el própolis como la equinácea poseen múltiples y variadas propiedades, siendo una ayuda natural para combatir la bajada de defensas provocada en ocasiones por los cambios ambientales, el estrés y, en otros casos, debido a unos hábitos de vida poco saludables.

Prepárate para empezar este otoño activando tus defensas al máximo y disfrutar los meses más fríos con energía y vitalidad. ■

CÓMO CONSUMIRLOS

► Hoy en día, el própolis se comercializa de muchas formas. Lo podemos encontrar en sobres o viales muy fáciles de consumir. También combinado con otros extractos en forma de vial, en sobres y en cápsulas. Asimismo, está presente en caramelos, esprays bucales y cremas y productos, tanto cosméticos como farmacéuticos. Cabe comentar que no siempre presenta el mismo color. Éste varía dependiendo de su origen, así como su olor. No obstante, recuerda mucho al de la cera de una colmena.

En el caso de la equinácea, prácticamente todas sus partes pueden emplearse para elaborar productos, así que podemos encontrar presentaciones de todo tipo y adecuadas para cada necesidad: en forma de extracto, tanto seco como fluido, en forma de cápsulas, como tintura y también como infusión, una de las formas de consumirla más frecuentes. También existen muchas lociones, cremas y apósitos para uso tópico. ○

PREPÁRATE PARA COMBATIR EL MAL TIEMPO



De venta en centros especializados



Legumbres todo el año

CATALOGADAS DURANTE MUCHO TIEMPO COMO "EL ALIMENTO DE LOS POBRES", YA EN LOS ALBORES DEL SIGLO XXI LAS LEGUMBRES RESURGEN EN LOS FOGONES MÁS ILUSTRES DE NUESTRO PAÍS.

TEXTO NATALIA BETTONICA FOTOS AGENCIAS

Junto a los cereales, las legumbres han sido la base de la alimentación del hombre mediterráneo durante muchos siglos. Eran (y son) fáciles de almacenar y podían conservarse durante mucho tiempo; resultaban muy nutritivas y proporcionaban unas proteínas difíciles de obtener en tiempos de escasez. Ahora, y tras atravesar una época en la que eran consideradas un alimento de a diario, de alto poder calórico y, para colmo, flatulento, emergen como una excelente solución gastronómica y nutritiva. Lentejas, garbanzos y judías, entre muchas otras, vuelven a reivindicarse en los mejores fogones.

20.000 ESPECIES DIFERENTES

Existen en todo el mundo alrededor de 20.000 especies y variedades de la familia de las leguminosas gracias a su fácil adaptación a cualquier condición climática.

Nuestro país alberga algunas de las variedades de legumbres más sorprendentes y valoradas del mundo. No es de extrañar, puesto que nuestros campos fueron los primeros en los que se sembraron alubias cuando Colón las trajo del Nuevo Mundo. Lentejas y garbanzos se siembran en territorio español desde la Antigüedad. Apoyadas por cambiantes terrenos y climas, las legumbres han ido evolucionando hacia este amplio abanico del que hoy disfrutamos. Gracias a esta gran variedad, España conserva hoy una riqueza gastronómica inigualable apoyada en estas pequeñas semillas que, una vez secas, son las legumbres.

Los españoles consumimos unos 6,1

kilogramos de legumbres al año, más del doble de la media europea. Tan sólo los griegos y los portugueses registran un mayor consumo. A pesar de lo que se cree popularmente, las legumbres no son ricas en grasas; muy al contrario, su contenido en grasas es reducido. Es más, una vez cocinadas, aportan pocas calorías y tienen un alto poder saciante, lo que ayuda en las dietas bajas en calorías.

EN LA ALTA COCINA

La alta cocina también está empujando y apostando por recuperar la cocina de las legumbres: de este modo, grandes cocineros han vuelto a utilizar las legumbres de forma constante y las tienen como base de algunos de sus platos más sofisticados. Para Carme Ruscalleda, tres estrellas Michelin en su restaurante Sant Pau, en San Pol de Mar (Barcelona), por ejemplo las *mongetes* (judías en catalán) "forman parte de mi paisaje bucólico infantil". Explica que las toma desde niña y que ahora le interesan como parte de su investigación culinaria. Incluso las utiliza verdes, "en un caldo liviano". Pero sobre todo las emplea ya maduras, ahora "con una técnica japonesa, tomada de un postre nipón, que consiste en hacer una pasta salada de *mongetes* que, después, se sirve en unos mil-

Cultivadas por infinidad de culturas desde la Antigüedad, se las considera alimentos nutricionalmente recomendables

hojas de butifarra negra de la casa". Esta original composición ofrece, en palabras de Carme Ruscalleda, un aspecto japonés y, a la vez, un claro sabor mediterráneo que se subraya con un aliño de aceite de oliva virgen extra.

También las exalta Nacho Manzano, chef del restaurante Casa Marcial, en Arriondas, cuyo establecimiento es uno de los puntos de peregrinación para los que quieren una fabada extraordinaria y para quienes buscan también un punto de experimentación en la cocina. Nos explica que para él la *faba* de granja, la faba asturiana, tiene tres cualidades que la hacen "única": "Su aspecto visual, tan estilizado y de formas sutiles; su finura en la boca y su sabor, tan elegante y lleno de personalidad". En su cocina se hace una fabada clásica de gran fama, pero, además, se va un poco más allá. "No nos gusta mucho deconstruir los platos tradicionales –asegura Manzano–, pero hemos hecho, por ejemplo, una fabada con tallos de cebolletas verdes, caldo de tomate y alubias, con unos toques de tocino, chorizo crujiente y *mousse* de morcilla".

Los nutricionistas recomiendan el consumo de, por lo menos, dos raciones de legumbres a la semana debido a su

LENTEJAS

Rubia castellana: es la lenteja común, la más habitual en nuestros mercados. La mejor para guisar.

Rubia de Armuña: se cultiva en Salamanca y se distingue por su color verde claro jaspeado, su sabor homogéneo y fino.

Pardina de Tierra de Campos: originaria de Palencia, León, Valladolid y Zamora. Más pequeña y de color marrón con puntos más oscuros, es suave al paladar.

Beluga: procedente de EE.UU., está considerada el "caviar" de las lentejas. Muy pequeñas y de color negruzco.

Lenteja verde de Puy: originaria de Francia, son pequeñas y muy ricas en pigmentos (se cultivan en una meseta volcánica), lo que les da su tonalidad jaspeada, verde, parda, azul... De sabor fino, algo dulzón, no es harinosa y tiene rápida cocción. ○

GARBANZOS

De Fuentesauco: originario de Zamora, tiene el sello de indicación geográfica protegida. Se suele cultivar en años alternos y se evitan los abonos químicos. Es esponjoso y de color blanco lechoso.

Pedrosillano: procedente de Salamanca, es pequeño, más bien liso y casi redondo, a excepción de un pico. De piel fina, no se despelleja al hervir.

'Cigronet' de l'Alta Anoia: se cultiva en la comarca catalana de l'Anoia. Es un garbanzo más pequeño aún que el pedrosillano castellano.

Venoso andaluz: de origen granadino, es más alargado y grueso que los demás. ○

JUDÍAS

Judión de La Granja: de escasa producción, fue introducido por los franceses en La Granja de San Ildefonso con el fin de alimentar al ganado. Pese a su tamaño, es delicado y suave al paladar.

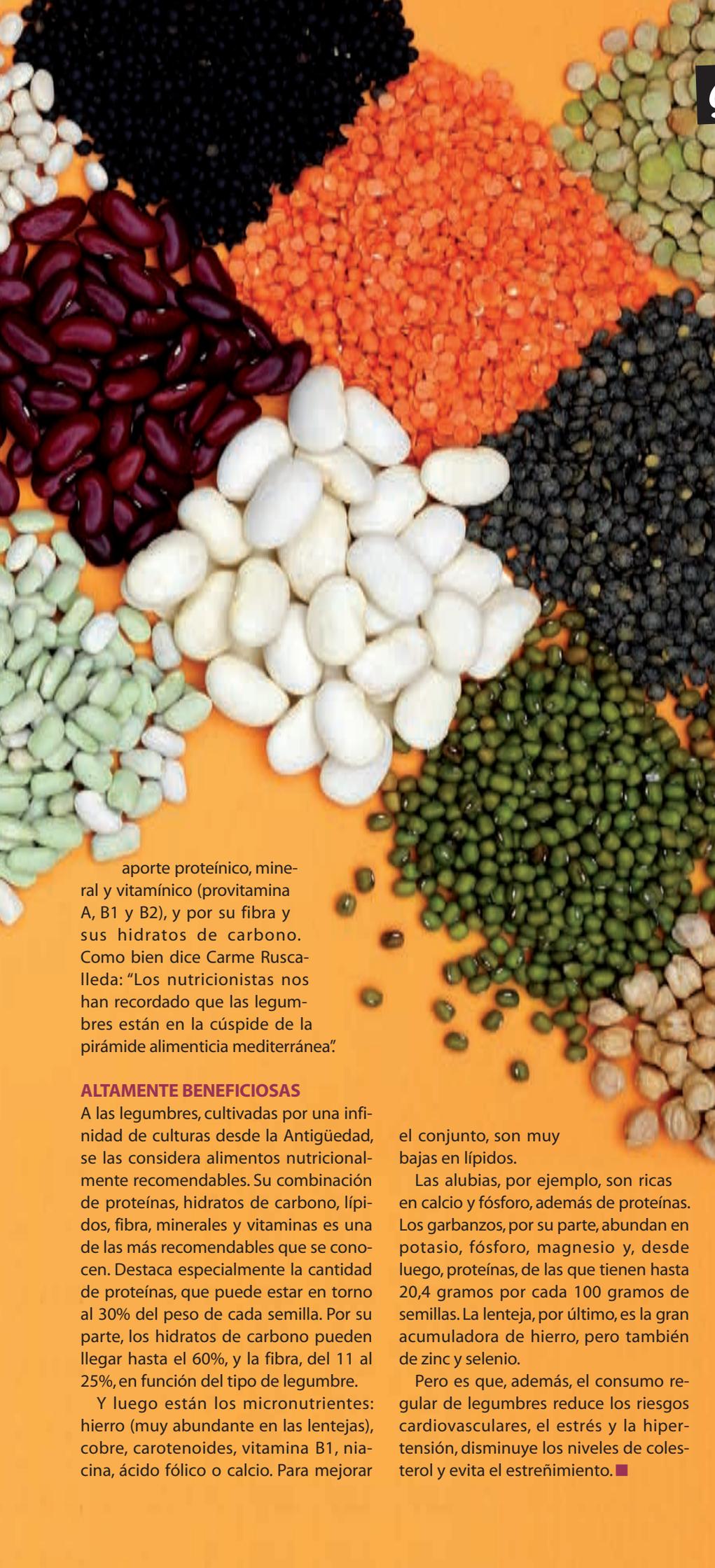
Santa Pau: originaria de la comarca de La Garrotxa (Cataluña), es muy apreciada por ser melosa y sabrosa.

Canela de León: es de un color canela, de forma elíptica y pequeña. Muy apreciada.

Tolosana: pequeña, de color morado muy oscuro y muy sabrosa. De Guipúzcoa.

'Ganxet': es la judía catalana por excelencia. Blanca, plana, ligeramente brillante y con forma de gancho.

'Fabes' de la granja: es la alubia asturiana por antonomasia, típica de la fabada. Se recolecta en agosto. ○



aporte proteínico, mineral y vitamínico (provitamina A, B1 y B2), y por su fibra y sus hidratos de carbono. Como bien dice Carme Rusalleda: "Los nutricionistas nos han recordado que las legumbres están en la cúspide de la pirámide alimenticia mediterránea."

ALTAMENTE BENEFICIOSAS

A las legumbres, cultivadas por una infinidad de culturas desde la Antigüedad, se las considera alimentos nutricionalmente recomendables. Su combinación de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, fibra, minerales y vitaminas es una de las más recomendables que se conocen. Destaca especialmente la cantidad de proteínas, que puede estar en torno al 30% del peso de cada semilla. Por su parte, los hidratos de carbono pueden llegar hasta el 60%, y la fibra, del 11 al 25%, en función del tipo de legumbre.

Y luego están los micronutrientes: hierro (muy abundante en las lentejas), cobre, carotenoides, vitamina B1, niacina, ácido fólico o calcio. Para mejorar

el conjunto, son muy bajas en lípidos.

Las alubias, por ejemplo, son ricas en calcio y fósforo, además de proteínas. Los garbanzos, por su parte, abundan en potasio, fósforo, magnesio y, desde luego, proteínas, de las que tienen hasta 20,4 gramos por cada 100 gramos de semillas. La lenteja, por último, es la gran acumuladora de hierro, pero también de zinc y selenio.

Pero es que, además, el consumo regular de legumbres reduce los riesgos cardiovasculares, el estrés y la hipertensión, disminuye los niveles de colesterol y evita el estreñimiento. ■

Sharon

Espléndida madurez

¡QUE LEVANTE LA MANO QUIEN NO QUIERA LUCIR IGUAL QUE ELLA A LOS 56 AÑOS! Y ES QUE SHARON STONE, EL ICONO DE LOS 90, SIGUE SIENDO UN MODELO DE MUJER EN TODAS LAS FACETAS DE SU VIDA. TE DESCUBRIMOS SUS TRUCOS DE BELLEZA Y ESTILO.

TEXTO LUIS FERNANDO ROMO FOTOS AGENCIAS

Cuando era pequeña, dijo: "De mayor seré la nueva Marilyn Monroe". Quizás el tiempo no le ha quitado la razón a Sharon Stone, porque el tópico de que las rubias son tontas no ha funcionado en ninguno de los dos casos. Con un coeficiente intelectual de 154 –la media está en 100–, la actriz siempre ha hecho gala de la combinación perfecta entre inteligencia y belleza. Nacida en Meadville (Pensilvania) en el seno de una familia numerosa de clase alta hace 56 años, Sharon Stone no conoció el estrellato hasta que protagonizó *Desafío total* (1990) con Arnold Schwarzenegger y, sobre todo, *Instinto básico* (1992). Desde entonces, ha sido el símbolo sexual del cine por excelencia.

No obstante, su primer trabajo fue en una cadena de comida rápida y de ahí saltó a los *books* de la agencia de modelos Ford, con la que hizo anuncios de televisión y prensa. En 1980 Woody Allen la llamó para un pequeño papel en *Recuerdos* y su primera aparición con texto fue en *Bendición mortal* (1981).

Tras varios papeles en películas de serie B, en la década de los 90 se convirtió en toda una *star* y posó para *Playboy*, con unas fotos que quedaron para siempre en el imaginario colectivo masculino.

A sus espaldas lleva dos matrimonios: el primero con Michael Greenburg (1984-1987) y el segundo con Phil Bronstein (1998-2004). La actriz no se ha vuelto a casar, aunque ha mantenido sonadas relaciones, como con el modelo argentino Martín Mica, a quien doblaba en edad. Últimamente ha salido con el rico empresario Michael Wudyka. Pero, sin duda alguna, su mayor tesoro son sus tres hijos adoptados, Roan (2000), Laird (2005) y Quinn (2005).

SU GRAN SECRETO DE BELLEZA. Ser una gran estrella de Hollywood no significa gastarse cantidades ingentes de dinero para cuidar la piel. Sharon Stone ha confesado en multitud de ocasiones que su gran secreto de belleza es el agua mineral, ya que nada más levantarse limpia su rostro con este líquido y, una vez que se lo ha secado, se aplica



Una heroína que se vuelca en ayudar a los demás

► Uno de sus momentos personales más críticos ocurrió en 2001, cuando sufrió un derrame cerebral que estuvo a punto de costarle la vida. Desde entonces, colabora con varias organizaciones que ayu-

dan a pacientes con esta misma dolencia. En el verano de 2012 acudió por primera vez a un plató de televisión en España para explicar su caso. Fue en el programa *Hay una cosa que te quiero decir*, donde apoyó públicamente a una mujer que había sufrido un derrame cerebral similar al suyo.

Stone



Para ella, "todas las mujeres de más de 40 años pueden lucir fabulosas si quieren"

protección solar y después una crema hidratante de textura cremosa y espesa.

De igual modo que colegas de la talla de Jane Fonda, al pasar de los cuarenta, que es cuando se empieza a notar la edad, la actriz se convirtió en imagen de la crema para la piel Dior Capture Totale, "porque todas las mujeres de más de cuarenta años pueden lucir fabulosas si ellas quieren". De hecho, fue su madre quien le dio su mejor consejo: "Cuando tenía 12 años, mi madre me dio un tarro de crema y me dijo: 'Póntela por la mañana y por la noche, no abuses del jabón en la cara, mantén la piel limpia y

También ha encontrado en la lucha contra el sida otro motor para hacer feliz a la gente. Su amistad con la ya fallecida Elizabeth Taylor, quien en su día creara la Fundación Amfar, le ha llevado a recoger el testigo de la actriz de los inolvidables ojos violeta y, varias veces al año, convoca y participa en varias galas —la más conocida tiene lugar coincidiendo con la celebración del Festival de Cine de Cannes—, en las que se recaudan millones de euros para la investigación del VIH". ○

Antes de iniciar una dieta en solitario, aconseja a sus seguidores que se pongan en manos de un nutricionista

me darás las gracias'. Ella me enseñó que hay que hidratar la piel y cuidarla bien".

Debido a sus frecuentes viajes, Sharon también protege su piel cuando va en avión. Usa una crema hidratante más fuerte, un protector labial, cremas de contorno de ojos para evitar las ojeras y productos oleaginosos en las piernas para aliviar el cansancio.

Además de los cosméticos, asegura que la mejor manera para tener una piel tersa y suave es evitar el estrés. Para ello, se relaja apagando las luces de casa, enciende velas aromáticas, hace que abunden en las diferentes estancias varios tipos de flores blancas, suele tener música *chill out* de ambiente y antes de meterse en la cama se da un baño con sales minerales "porque me ayuda a dormir como un bebé".

SU DIETA ANTIEDAD. Si uno echa mano de la hemeroteca, puede observar que Sharon Stone jamás ha tenido exceso de

peso. Pero el paso de los años pasa una factura que una actriz de su categoría no puede permitirse. Antes que iniciar una dieta en solitario, Sharon siempre ha

Vestida y peinada para conquistar

► Cualquier alfombra roja que pisa lo hace con glamour. Su escultural cuerpo y sus 174 cm de altura le permiten lucir a la perfección cualquier tipo de diseño. Desde los vestidos ajustados de noche de corte sirena, de colores vivos como rojo o azul eléctrico, a los más clásicos como el blanco y el negro, hasta las minifaldas más atrevidas, que dejan ver sus larguísimas piernas. Y, a pesar de su alta estatura, siempre lleva un buen taconazo. En su día a día, viste más cómoda e informal, con pantalones oscuros, zapatos planos y el pelo

recogido o tapado con alguna gorra. Sus peinados sí han variado constantemente, pero siempre ha mantenido el rubio en diferentes tonalidades. La forma ovalada de su cara hace que prácticamente cualquier peinado le quede bien. En los 90 apostó por un corte *pixie* con capas. Años después, por dejárselo más largo, a la altura de la mandíbula o hasta los hombros, y en función del acto social al que asistía, se hacía recogidos, sueltos con volúmenes en las puntas o con el flequillo recogido, dejando su rostro despejado. El corte a lo *garçon* ha sido su elección, muy favorecedora, en los últimos años. ○



Más allá de su vida en la gran pantalla y como modelo, mantiene un papel muy activo en obras benéficas, organizaciones humanitarias y causas medioambientales.

aconsejado a sus seguidores que se pongan en manos de un nutricionista que controle lo que comen.

Su dieta para sentirse bien, equilibrada y joven tiene como único secreto que sea sana. Evita en la medida de lo posible las grasas, modera la ingesta de hidratos de carbono y, a lo largo del día, aumenta las proteínas, las frutas y las verduras. Asimismo, apuesta por una alimentación con bajo índice glucémico, es decir, que prescinde absolutamente de los azúcares.

Para llevarla a cabo, clasifica los alimentos por colores, a modo de semáforo: el rojo son los que llevan el tope máximo de azúcar, por tanto deben evitarse (mantequilla, leche entera, maíz, mermelada, pan blanco, sandía, patatas, bebidas alcohólicas); los amarillos se consumen con moderación (leche semidesnatada, plátanos, pasta integral, vino tinto), y los verdes son tremendamente beneficiosos (judías verdes, lechuga, espinacas, fresas, naranjas, champiñones, pollo, pavo, merluza, ternera).

HACER CINCO COMIDAS AL DÍA. Para ella, es fundamental comer cinco veces al día y mantener una alimentación variada en la que no falte el pescado rico en ácidos grasos esenciales omega 3, los

zumos naturales, suele comer entre 4 o 5 huevos a la semana, bebe algo más de 2 litros de agua al día, evita la charcutería, los precocinados, los dulces y el alcohol.

De tanto en tanto se somete a tests genéticos, a los que también son aficionadas la reina Rania de Jordania y la actriz Geena Davis. Se trata de un estudio molecular de los nueve genes que tienen que ver con la obesidad para determinar la incidencia genética en los problemas de sobrepeso. Y parece que funcionan: todas ellas tienen una figura estupenda.

En su día a día simplifica bastante su alimentación: "Como lo que me hace sentir bien. No hago excesos, no tomo nada que me siente mal o que me haga sentir mal conmigo misma. No me gusta tener sobrepeso o perder la forma, así que como de manera equilibrada." ■

*Piensa que es fundamental
comer cinco veces al día y
mantener una
alimentación variada*

Pilates y entrenador personal

► Aunque muchos no lo crean, Sharon Stone asegura que para estar guapa y sentirse bien consigo misma "la felicidad es lo más importante. Lo que te pasa en tu interior se refleja en tu exterior". En su caso, la genética es un factor importante, porque nunca ha tenido tendencia a engordar, pero para mantenerse en forma y estar fibrada es partidaria de hacer pilates y ejercicios con la Power Plate (máquina vibradora) dos veces por semana.

Al pasar de los 50, la actriz sí se apuntó al gimnasio. "Cuando cumplí el medio siglo me di cuenta de que necesitaba muscular, tonificar, y empecé a usar las pesas. Tengo a un entrenador personal que está pendiente de lo que hago para que no me lastime y realice los ejercicios de manera correcta". También se ha apuntado a la moda de la gimnasia integrativa inventada por la entrenadora Valerie Orsoni y que usan otras estrellas de Hollywood. Si se siguen sus pautas, no te das cuenta de que estás haciendo ejercicio y los músculos se endurecen y se tonifican mientras se ve la televisión, se espera el autobús o mientras cocinas. ○



UN KILO DE MENOS,
UNA ILUSIÓN DE MÁS

“Necesitaba
gustarme y mejorar
mi autoestima”

Elvira nos recibe así
de esbelta y sonriente
junto a la ermita
de Santa Teresa.



Con 24 años, esta joven madre de Azuqueca de Henares se plantó antes sus kilos de más. Decidida y con ganas de bajar de peso fue hasta el centro Naturhouse de su localidad, donde Ángel, su Asesor, le marcó sus primeras pautas para empezar a adelgazar. Todo fue rodado y, según ella nos confiesa, los resultados “han sido mucho más espectaculares de lo que esperaba”. Porque, además de pesar 19 kilos menos, salta a la vista que Elvira está feliz y guapísima.



“De la ropa que tenía antes, nada me sirve.
Ahora puedo vestir como una chica de mi edad”

Elvira

19
Kg menos

**AZUQUECA
DE HENARES
(GUADALAJARA)**

Nombre **Elvira Asenjo**

Edad **24 años**

Profesión **Comercial**

Peso anterior **83 kg**

Peso actual **64 kg**

HA PERDIDO 19 kg

Tiempo transcurrido **10 meses**

Talla anterior **48**

Talla actual **38**

HA BAJADO 5 TALLAS

TEXTO DELIA G. DOMÉNECH FOTOS ADRIÁN VÁZQUEZ



Elvira posa como una modelo en la plaza del Ayuntamiento de Azuqueca de Henares, su localidad.

“PERDER PESO PUEDE SER EN UNA OBSESIÓN. Y YO, EN MI PRIMERA VISITA A NATURHOUSE, YA ME SENTÍ LIBERADA”

rece mentira, pero al marcharme a casa ya me sentía más ligera (risas), aunque fuera sólo mentalmente.

¿Te presionabas por perder de peso?

Sí. Necesitaba gustarme y mejorar mi autoestima. Perder peso se puede convertir en una obsesión y yo, después de esa primera visita, ya me sentí liberada, pensando que hacía muy bien en ponerme en manos expertas.

¿Quién te ha apoyado más durante todo el proceso?

Aparte de todo el equipo de Naturhouse, mi madre ha sido clave. Tuve un embarazo complicado y el parto fue algo traumático, por lo que al nacer mi bebé me instalé en casa de mis padres. Ella se ha encargado de cocinar para mí siguiendo las pautas de Naturhouse y me ha animado muchísimo. ¡Le estoy tan agradecida...! ■

Está espectacular. Elvira siempre ha sido una mujer guapa, pero desde que ha perdido sus kilos de más se ve radiante. Ahora se siente con energía. Una chica con ganas de vivir que se gusta a sí misma y con la moral por las nubes.

¿Cómo habías llegado a tener 19 kilos de sobrepeso?

Siempre he tenido tendencia a ganar kilos, era la gordita del grupo, aunque llegué a pesar tanto a raíz de mi embarazo... Fue entonces cuando la báscula se disparó.

Y decidiste ponerte a dieta...

Sí, varias veces. Así llegué a descubrir que no era capaz de perder peso por mí

misma, como le pasa a la mayoría de las personas. Un día pruebas algo y a los dos días lo dejas; alguien te dice que hacer tal o cual cosa adelgaza, pero resulta que contigo ni funciona y encima te sientes aún más decaída... ¡Qué os voy a contar!

¿Por qué elegiste Naturhouse?

Tenía muy buenas referencias y había visto resultados.

¿Recuerdas tu primera visita?

Sí. Entré a la tienda con ropa grande y ancha, la moral baja y pesando 83 kilos. Salí con la misma ropa y peso, pero animada para seguir las pautas que me marcó Ángel, mi Asesor. Pa-



UNA REVOLUCIÓN EN SU ARMARIO

► Elvira confiesa que tiene muchas ganas de probarse ropa nueva porque “nada de lo que tenía de antes me sirve”. Aunque le gustan los vestidos y si la ocasión lo merece se atreve con looks más seductores, se siente perfecta con unos tejanos y una camiseta. “Por fin me quedan bien y ahora que me siento ligera, son tan cómodos... Me he pasado el verano nadando para fortalecer mi tono muscular”. Mientras tanto, da unos buenos paseos con su hijo y cuando puede se escapa a hacer una clase de zumba, donde suda de lo lindo la camiseta. ○

En el Naturhouse de la Avda. de Guadalajara, 19 de **Azuqueca de Henares, Guadalajara**, **Elvira Asenjo** ha perdido 19 kilos



Ángel García-Quismondo

Propietario y Asesor del centro Naturhouse

“EL ASPECTO MÁS NOVEDOSO DEL MÉTODO NATURHOUSE ES EL ENFOQUE Y LA PERSONALIZACIÓN DE LAS DIETAS”



Ángel es Propietario y también Asesor de este centro Naturhouse en Azuqueca de Henares.

PLANTEAR UNA DIETA INDIVIDUALIZADA Y EQUILIBRADA, EN LA QUE NO HA PASADO HAMBRE, HA SIDO UNA DE LAS CLAVES DEL PROCESO DE PÉRDIDA DE PESO DE ELVIRA. Y ÁNGEL LA HA GUIADO EN ESTE CAMINO.

TEXTO DELIA G. DOMÉNECH FOTOS ADRIÁN VÁZQUEZ

Ángel, como experimentado Asesor de Naturhouse, nos habla del Método Propio Naturhouse y de la evolución de Elvira.

Hace menos de un año que estás al frente de este centro Naturhouse en Azuqueca de Henares. ¿Qué es lo que te animó a dar este paso?

Toda mi carrera profesional ha estado relacionada a combatir el sobrepeso, así que me pareció muy buena idea abrir este centro Naturhouse y ayudar a la gente a comer mejor. No hay que olvidar que hasta la propia Organización Mundial de la Salud define la obesidad como la epidemia del siglo XXI.

 **NATUR HOUSE** 

**AZUQUECA DE HENARES
(GUADALAJARA)**

Avda. Guadalajara, 19
Tel. 949 883 066

Más de 1.900 centros Naturhouse
Ver páginas: 78 a 81



Ángel García-Quismondo nos confiesa que abrió este centro Naturhouse para ayudar a personas a comer mejor, como en el caso de Elvira.

¿Cómo ha sido el caso de Elvira?

Los resultados se han visto de forma gradual, a lo largo del tiempo. Las modificaciones del estilo de vida las hemos ido introduciendo poco a poco y Elvira las ha asimilado rápido y bien.

Ha logrado el resultado esperado...

Sí, está guapísima. Y en su caso concreto hemos contado con la ayuda de su madre, involucrada desde el primer momento. ¡Así que ambas lo han hecho muy bien!

En resumen, el Método Naturhouse funciona porque...

Las dietas son equilibradas, variadas e individualizadas. Los Asesores tienen una preparación profesional que hace más fácil transmitir los hábitos de conducta alimentaria correctos. Y hay otro aspecto a destacar que la gente no ve: todo el grupo de profesionales que presta su apoyo en la sombra, desde la red comercial al departamento técnico, márketing, etc. ■

Como profesional de la nutrición, ¿qué opinión te merece el Método Propio Naturhouse?

El aspecto más novedoso del Método Naturhouse es el enfoque y la personalización de las dietas: transmitimos a nuestros clientes unos hábitos alimentarios correctos que puedan ser aplicados siempre y en cualquier circunstancia. Si lo hacen bien y siguen nuestras pautas, el éxito está garantizado.

¿Qué experiencias has tenido durante este tiempo?

Muy gratificantes. Reconozco que este trabajo es agradecido porque se pueden ver claramente los progresos realizados. La complicidad establecida entre el cliente y el Asesor Naturhouse hace que nos sintamos partícipes de cada éxito logrado.



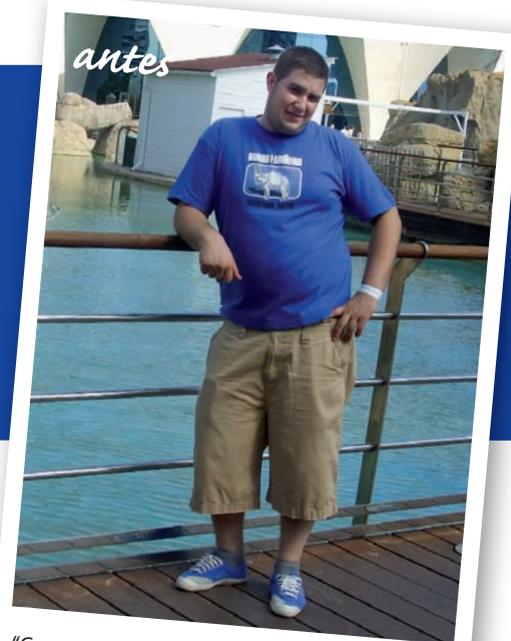
Ángel, en plena charla con Elvira y con Silvia Muñoz, Dependienta.

UN KILO DE MENOS,
UNA ILUSIÓN DE MÁS

“Ahora, más que guapo, me siento supersano”

Paseamos con Daniel, ahora mucho más estilizado, por la avenida Balneario de Arteixo, su localidad.

Viéndole ahora, delgado y en forma, nadie diría que hace tan sólo unos meses Daniel pesaba 19 kilos más. La verdad es que este joven de Arteixo está guapísimo, además de con la autoestima por las nubes. En apenas 4 meses ha conseguido darle la vuelta a su imagen y ahora, a sus 24 años, puede presumir de sentirse más sano que nunca y, por supuesto, de lucir una figura de escándalo. Daniel, ¡felicidades!



“Con 19 kilos de más me faltaba agilidad y me sentía agotado”

Daniel
19
Kg menos
ARTEIXO
(A CORUÑA)

Nombre **Daniel Abeleira Costa**
Edad **24 años**
Profesión **Operario de una fábrica de aluminio**
Peso anterior **99 kg**
Peso actual **80 kg**

HA PERDIDO **19** kg

Tiempo transcurrido **4 meses**

Talla anterior **56**
Talla actual **44**

HA BAJADO **6** TALLAS

TEXTO DELIA G. DOMÉNECH FOTOS ÓSCAR RODBAG

Daniel contesta una llamada en el paseo del Río de Arteixo, una de sus rutas preferidas también para ir en bici (foto inferior).



De niño, Daniel siempre pesó más que sus compañeros. Precisamente por eso, él siempre había aceptado su sobrepeso como algo normal. Pero un día, tras varias recomendaciones médicas como consecuencia de sentir molestias en las rodillas, decidió ponerse a dieta. Y no lo hizo con cualquiera, eligió a Naturhouse. Tampoco se embarcó en este reto solo: su novia también decidió perder sus kilos de más con Naturhouse. Y como era de esperar, las cosas bien dirigidas y compartidas salen y saben mejor.

¿Cómo ha sido la experiencia de ponerte a dieta?

Muy fácil. Puedo decir que soy el primer sorprendido, y si lo llego a saber, me pongo antes a ello...

¿Y por qué no te habías decidido hasta que fuiste a Naturhouse?

Al estar gordito siempre, ya desde niño, me había acostumbrado. Pensaba que era mi constitución. Tampoco tenía concien-

cia de lo bien que uno se siente al haber perdido un montón de kilos de más.

¿Cómo te sentías antes físicamente?

Me sentía más agotado, tenía dolor en las rodillas, menos agilidad... Pero como siempre había sido así, pues no tenía ni idea de lo bien que me iba a encontrar con 19 kilos menos.

Ahora tienes muy buen aspecto....

Bueno... No me quejo. Hombre, me miro al espejo y me veo muy bien, aunque para mí perder peso era sobre todo un tema de salud. Ahora, más que guapo, me siento supersano.

Supersano y... sabemos que también superacompañado, ¿verdad?

(Risas) Sí. La dieta la hemos hecho mi novia y yo a la vez. A ella le falta muy poco para llegar a su peso correcto y, aunque yo ya lo haya logrado, sigo acompañándola siempre que puedo al centro Naturhouse.

¿Habéis hecho el mismo tipo de dieta?

Sí, casi siempre hemos seguido las mismas pautas dietéticas y menús, y eso nos ha facilitado muchísimo las cosas. Unas veces cocinaba yo, otras ella, los padres...

Confiésanos: una vez llegaste a tu peso, el primer capricho que te diste fue...

Pues... ¡unos pantalones! (Risas) ¡Es que todos los que tenía en el armario se me caían! Ahora que ya estoy en mi peso no renuncio a alguna pizza o helado, porque con Naturhouse sé cómo compensarlo. ■

UNA DIETA ADECUADA A SUS HORARIOS

► Por su tipo de trabajo, con turnos horarios cambiantes, Daniel creía que le iba a costar seguir el Método Naturhouse. Pero Sonia, su Asesora, le marcó unas pautas adaptadas a sus horarios y, sobre todo, le remarcó la importancia de hacer cinco comidas al día. Todo ello ha evitado, por ejemplo, que Daniel llegara a casa con hambre los días que sale casi a las 12 de la noche. Otra de las claves fue reintroducir en su dieta alimentos antes olvidados, como más pescado y fruta, y su físico dio un salto exponencial cuando también empezó a practicar deporte. Ahora, los fines de semana le encanta salir con sus amigos en bici. ○



En el Naturhouse de la calle Ria del Ferrol, 2
de **Arteixo, A Coruña**,
Daniel Abeleira ha perdido 19 kilos



Sonia Ferreiro

Propietaria y Asesora del centro Naturhouse

“EN NATURHOUSE ADAPTAMOS LA DIETA A LOS HORARIOS Y NECESIDADES DE CADA PERSONA”



ESTA PROFESIONAL DE LA DIETÉTICA Y LA NUTRICIÓN ASESORA A LOS CLIENTES QUE SE ACERCAN HASTA SU CENTRO NATURHOUSE DE ARTEIXO A COMER DE UNA FORMA MÁS CORRECTA Y SALUDABLE.

TEXTO DELIA G. DOMÉNECH FOTOS ÓSCAR ROBBAG

Sonia Ferreiro está al frente de este centro Naturhouse de Arteixo, y ha sido la profesional responsable de asesorar y dirigir la exitosa dieta de Daniel.

¿Qué es lo que te llevó a ponerte al frente de esta franquicia Naturhouse?

Me surgió la oportunidad en diciembre de 2011, a raíz de un traspaso, y la verdad, me animé porque me encanta mi profesión y poder asesorar a la gente sobre cómo perder peso y comer de forma saludable.

Como profesional, ¿qué es lo que más valoras del Método Naturhouse?

Sobre todo, el hecho de que no hay alimentos prohibidos ni que tampoco hay que pesarlos. Aquellas personas que lo siguen, no pasan nada de hambre, sino todo lo contrario. Es curioso pero con Naturhouse, todo el mundo tiene la



ARTEIXO (A CORUÑA)
c/ Ria del Ferrol, 2
Tel. 881 99 06 85

Más de 1.900 centros Naturhouse
Ver páginas: 78 a 81

Sonia es, desde hace casi cuatro años, la Propietaria y también la Asesora de este centro Naturhouse situado en la población coruñesa de Arteixo.



“ES CURIOSO PERO, CON NATURHOUSE, TODO EL MUNDO TIENE LA SENSACIÓN DE COMER MÁS CANTIDAD QUE ANTES DE INICIAR LA DIETA”

sensación de comer más cantidad que antes de iniciar la dieta.

¿Cómo son tus clientes?

Si bien en Arteixo al principio la mayoría eran mujeres, ahora cada vez hay más hombres que vienen al centro. En cuanto a edades, también ha aumentado el número de jóvenes. Y es que la salud no entiende de edad ni de sexos.

¿Cómo ha sido el caso de Daniel?

Un éxito rotundo, ya que él no se imaginaba que iba a ser tan rápido. Por sus horarios de trabajo, pensaba que le iba a resultar más complicado, pero en Naturhouse adaptamos la dieta a los horarios y necesidades de cada persona.

¿Crees que es más fácil perder peso en el caso de los hombres?

Siempre suele ser más fácil, simplemente por razones fisiológicas que nos diferencian. De todas formas, a la hora de bajar de peso nunca podemos compararnos con

nadie, ya sea hombre o mujer. Cada persona es diferente y en Naturhouse nos adaptamos a cada caso en concreto.

¿Cómo ha influido que Daniel viniese al centro e hiciese dieta con su novia?

De modo muy positivo. Los dos se han beneficiado de las mismas pautas y variedad de menús, y poder compartirlos les ha simplificado la dieta. Daniel ya está en su peso correcto y su pareja está a punto de alcanzarlo.

Y una vez se ha conseguido perder peso, ¿qué es lo siguiente?

Se entra en la fase de mantenimiento. En ella se asientan los hábitos saludables adquiridos durante la dieta y se convierten en algo habitual. Sólo así es posible no volver a ganar peso. ■

Daniel sigue contando con su Asesora Sonia y con sus complementos Naturhouse cuando los necesita.





"Cuando veo fotos de mis viajes de hace más de 4 años, me cuesta mucho reconocirme físicamente."

Ana María

perdió **27** kg
y se

mantiene

en su peso
desde hace
más de

4 años

SAN SEBASTIÁN
(GUIPÚZCOA)

- ▶ Nombre **Ana María San Sebastián**
- ▶ Edad **47 años**
- ▶ Profesión **Economista**
- ▶ Peso en 2009: **92 kg**
- ▶ Peso actual **65 kg**
- ▶ Talla en 2009: **50**
- ▶ Talla actual **40**

bajó 5 tallas

“Me siento feliz y muy a gusto con mi nueva imagen”



EN 2009, ANA MARÍA ACUDIÓ A NATURHOUSE Y EN UNOS MESES PERDIÓ LOS 27 KILOS QUE LE SOBABAN. AHORA, MÁS DE CUATRO AÑOS DESPUÉS, LA VISITAMOS EN SU CIUDAD, SAN SEBASTIÁN, PARA QUE NOS EXPLIQUE CÓMO HA CONSEGUIDO MANTENERSE ASÍ DE GUAPA Y ESBELTA.

TEXTO DELIA G. DOMÉNECH FOTOS EZTI PHOTO
AGRADECIMIENTOS: MORENRU MODA (MIRACRUZ, 11).

Tras perder 27 kilos con Naturhouse y a sus 47 años, Ana María se siente más joven y vital que nunca. Ha cambiado sus atracones de comida y sus horas muertas en el sofá por un estilo de vida más saludable y activo. Le preguntamos cómo lo ha conseguido mientras paseamos con ella por San Sebastián, su ciudad.

Ana María, tú perdiste 27 kilos. ¿Cómo te sientes con tu nueva imagen?

Estupenda, ¡estoy en una nube! Me siento feliz y muy a gusto con mi nueva imagen. Desde que estoy en mi peso me identifico con la mujer que soy.

¿Y cómo te veías antes?

La verdad es que no me reconocía, tenía demasiado sobrepeso.

Antes de acudir a Naturhouse, ¿habías intentado perder peso?

Y tanto, estaba abonada a las dietas milagro. Pero, como os podéis imaginar, no me funcionaba ninguna. También estuve yendo a un endocrino, pero la dieta era tan severa que me costaba demasiado seguirla. Me pasaba todo el día pesando cualquier cosa que comía.

Hasta que, por fin, te pusiste en manos de Naturhouse...

Sí. Vi una publicidad y me acerqué hasta uno de sus centros

¿Cuáles fueron tus primeras impresiones al empezar el Método Propio Naturhouse?

Ya en la primera visita salí muy contenta. Me di cuenta de que era una dieta muy profesionalizada y totalmente diferente, que se adaptaba a mis hábitos y a mi horario. Y descubrí que, ya durante las primeras semanas, perdí mucho volumen corporal.

Y pasados apenas seis meses, logras-te llegar a tu peso correcto...

Ese día en concreto no lo olvidaré nunca. Me puse a aplaudir y a dar gritos de



Aquí, Ana María en la Playa de la Concha, con el castillo del Monte Igueldo al fondo. En la página de la izquierda, en los jardines del Parque de Aiete.

emoción en la consulta. Pero es que, además, coincidió que yo tenía por entonces una boda y por ello me sentí doblemente a gusto.

Imaginamos que perder 27 kilos ha sido una revolución en tu armario...

Sí, pero más que en el estilo de las prendas, ¡en la talla! Ahora, desde que me mantengo en mi peso, uso siempre la misma talla. Aunque os tengo que confesar que ahora me atrevo a llevar muchas prendas que antes no me favorecían.

Das a entender que te ha sido fácil mantenerte, sin sufrir variaciones de peso...

Muchísimo. Con Naturhouse he aprendido a comer y, siguiendo sus pautas, lo natural es mantenerse. Ya no me doy los atracones de antes y he pasado a hacer cinco comidas al día. He descubierto la fruta, me encantan las verduras, el pescado, la parrilla... Ahora como mejor y me siento mejor.

Tiene mérito, porque viviendo en San Sebastián y rodeada de pinchos...

(Risas) Es cierto que nuestra gastronomía es muy tentadora, pero también hay platos y pinchos riquísimos que son ligeros, como las *gildas* o los champiñones.

“AHORA ME ATREVO A LLEVAR MUCHAS PRENDAS QUE ANTES NO ME FAVORECÍAN”

Ana María junto al puente del Kursaal que cruza el río Urumea. Abajo, en una terraza de la plaza Gipuzkoa.



¿Cuándo vas a dar por finalizado el mantenimiento?

Para mí mantenerme equivale a comer bien, lo normal, y es lo que quiero hacer el resto de mi vida. Ahora como de todo, pero con cabeza. Me gusta seguir visitando a mi Asesora regularmente, me da mucha seguridad. Gracias a Naturhouse he aprendido muchas cosas útiles para mi día a día sobre alimentación y quiero seguir aprendiendo.

Al verte tan espectacular, muchas personas te preguntarán qué has hecho...

Sí, claro. Al ver los resultados y cómo me mantengo, muchas personas de mi entorno familiar y amigos se han animado a probar el Método Naturhouse. Mi hermana, por ejemplo, que vive en Sevilla, al verme tan guapa se puso en manos de un centro Naturhouse y también ha logrado perder todos sus kilos de más. ■



UNA DIETA, UN NUEVO ESTILO VIDA

► Ana María nos confiesa que antes, con sus 27 kilos de más, era una persona a la que le costaba moverse del sofá. Y, para ella, empezar a perder peso fue el detonante que le descubrió un nuevo hábito saludable: moverse y hacer ejercicio. “Primero probé la bicicleta y la cinta de correr en el gimnasio, y al final me animé a salir a correr por la calle. Me emocioné tanto que al año ya corrí la carrera de las Tres Playas (10 km). Tengo una foto llegando a la meta y una amiga me dice que ésa es la cara de la felicidad”. La misma que exhibe en esta imagen, tomando una infusión de Naturhouse y leyendo su Naturbook. ○

En el Naturhouse de la Miracruz, 7,
de **San Sebastián, GUIPÚZCOA,**
Ana María ha perdido **27** kilos

ENARA MIRANDA

Asesora del centro Naturhouse

“CON LAS PAUTAS
NATURHOUSE, ANA
MARÍA COME DE TODO
SIN ENGORDAR”



 NATUR HOUSE 

SAN SEBASTIÁN (GUIPÚZCOA)
Miracruz, 7. Tel. 943 32 66 72

Más de 1.900 centros Naturhouse Ver páginas: 78 a 81

ENARA, ASESORA DEL CENTRO NATURHOUSE DE ANA MARÍA, COMPARTE CON ELLA SU ALEGRÍA, Y CON NOSOTROS, SU EXITOSA EXPERIENCIA.

Enara Miranda está, también, doblemente feliz al ver cómo Ana María ha logrado perder 27 kilos gracias al Método Propio Naturhouse y se mantiene en su peso sin problemas ya pasados 4 años. Ella la ha asesorado nutricionalmente en todo este tiempo.

Enara, ¿cómo ha sido la experiencia de Ana María?

Su caso es el de una persona que ha dejado atrás una alimentación desequilibrada y una vida sedentaria para adquirir hábitos saludables en cada uno de los ámbitos de su vida. En apenas un año, y gracias al Método Naturhouse, bajó 27 kilos.

Una vez logró perder los 27 kilos que le sobaban, ¿qué pautas de mantenimiento le disteis?

Básicamente, que siga una dieta mediterránea, haga cinco comidas diarias, beba mucha agua y que controle en qué momentos del día debe introducir los hidratos de carbono. También que practi-

que algo de deporte al día y que tomase infusiones después de cada comida.

Ahora, ¿puede comer de todo o tiene alguna restricción?

Con las pautas Naturhouse, Ana María come de todo sin engordar. Ahora ella ya sabe en qué orden hacerlo y cuándo debe compensarlo.

Y sigue acudiendo al centro...

Ana María confía plenamente en Naturhouse, ya que de ser una persona de 92 kg y sedentaria ha pasado a ser una mujer

nueva de 65 kg, y deportista en una modalidad tan exigente como la media maratón. Y cuando se está preparando para ello nos pide siempre consejo.

Por último, de la riquísima gastronomía de vuestra zona, ¿qué platos recomendarías si no se quiere ganar peso?

Hay muchos, ya que partimos de una materia prima excepcional. Cualquiera de nuestros pescados asados o a la plancha, el bonito o bacalao encebollado con pimientos, las almejas a la donostiarra, los chipirones encebollados o en su tinta... ■



Ana María conversa con Ana Guezala, la Dependienta de su centro en San Sebastián.

COMER FUERA SINQUE LA B LO NOTE



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). ○

COMER FUERA DE CASA, POR TRABAJO, PLACER O NECESIDAD PUNTUAL NO EQUIVALE A DESCUIDAR LOS PRINCIPIOS DE UNA DIETA SALUDABLE. ASÍ, CADA VEZ MÁS, LOS MENÚS DE LOS RESTAURANTES Y DE LAS EMPRESAS DE RESTAURACIÓN COLECTIVA TIENEN EN CUENTA QUE SUS PROPUESTAS SEAN EQUILIBRADAS, LIGERAS Y, SOBRE TODO, NUTRITIVAS Y DIETÉTICAS.

Las complejas relaciones entre el placer culinario y la salud constituyen acaso la principal obsesión de los gastrónomos. Pero, para ahuyentar fantasmas, lo primero que hay que decir es que no se trata, en absoluto, de conceptos incompatibles sino que resultan, por el contrario, ideas complementarias. Es decir, se puede comer placenteramente sin que la báscula lo note. Y esta idea es válida tanto para la alimentación doméstica como para la que desarrollamos, muchas veces a nuestro pesar, varios o todos los días de la semana, fuera de casa.

CRITERIOS UNIVERSALES. Partimos de la base de que existe un criterio universal en cuanto al tipo de alimentos que deben consumirse dentro de una dieta cotidiana. Esto garantiza, por un lado, que se cubran las necesidades energéticas y nutritivas y, por otro, colabora en la prevención de ciertas al-

teraciones y enfermedades relacionadas con desequilibrios alimentarios.

Los nutrientes no están distribuidos de manera homogénea en los alimentos. En cada uno de ellos predomina, por tanto, uno u otro. Esto ha llevado a clasificarlos en diferentes grupos, de acuerdo con su afinidad nutritiva o a la principal función que desempeñan los predominantes en la composición del alimento en nuestro organismo.

La elaboración de dietas equilibradas puede facilitarse agrupando los alimentos en función de su valor nutritivo

LA ELABORACIÓN DE
DIETAS EQUILIBRADAS
PUEDE FACILITARSE
AGRUPANDO LOS
ALIMENTOS EN FUNCIÓN
DE SU VALOR NUTRITIVO



DE CASA... BÁSCULA

En tu fiambarrera:
recetas ligeras, con
frutas y verduras



vo, ya que con ello el aporte de calorías y nutrientes puede calcularse de forma precisa. No olvidemos que lo esencial de una buena nutrición es que la alimentación sea mixta y equilibrada, y que las cantidades, raciones y tipos de alimentos a consumir son proporcionales a las necesidades de calorías de cada persona.

En mi opinión, las diferentes recomendaciones dietéticas esenciales pueden resumirse en una única idea: hay que comer variadamente de todos los grupos de alimentos, aumentando el consumo de hidratos de carbono por encima del 50% del ingreso energético total, sin que la ingestión de azúcares simples sobrepase el 10%. A partir de esta base, se recomienda aumentar el consumo de frutas, vegetales y cereales, con reducción del consumo de azúcar refinado y alimentos ricos en él.

DIETA SALUDABLE FUERA DE CASA. Una dieta saludable es perfectamente asumible en el hogar, cuando podemos tener a nuestro alcance los productos y las preparaciones adecuadas para cumplirla estrictamente. El problema surgía, teóricamente, cuando visitábamos el restaurante y echábamos por tierra los esfuerzos domésticos realizados durante muchas

semanas. Más grave todavía resultaba verse obligado (como es moneda común en los ámbitos urbanos actuales) a comer siempre fuera de casa, lo que imposibilitaba claramente cualquier tipo de dieta.

Pero hoy, felizmente, las cosas han cambiado mucho y la restauración pública resulta muchas veces, además de placentera, saludable. Se puede certificar una imparable tendencia: a estas alturas del siglo XXI, fuera de casa se puede comer de una forma cada vez más sana, algo que afecta tanto a las comidas de trabajo como a las de placer.

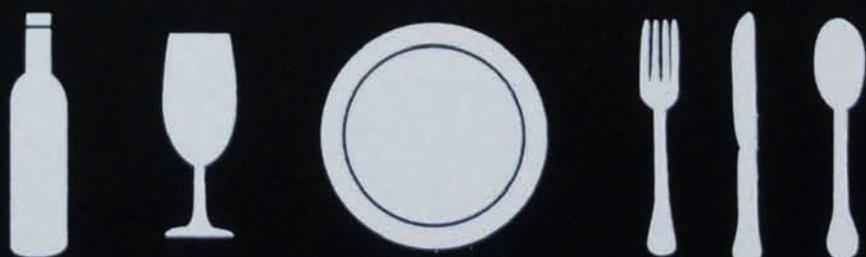
RESTAURANTE, COMIDA DE TRABAJO O FIAMBRERA. En el restaurante se puede tomar, por ejemplo, un gazpacho o una crema, tanto fría como caliente, y un pescado a la plancha con guarnición vegetal de tempo-

rada. Y, de postre, una macedonia de frutas. Desde el punto de vista profesional, también resultan muy recomendables este tipo de opciones, puesto que las comidas pesadas de digestiones interminables arruinan cualquier actividad laboral vespertina.

► En una **comida de trabajo**, un poco más formal, siempre resulta recomendable compartir raciones, porque, además, nos acerca a nuestros interlocutores. O también comer de tapas, que permite jugar con las recetas y descubrir muchos más sabores siempre en cantidades reducidas.

Y si la comida se realiza en el propio lugar de trabajo (una tendencia creciente, como consecuencia, en buena medida, de los efectos de la depresión económica vivida en los últimos años), el contenido de nuestras fiamberras puede ser irreprochablemente saludable, a través de recetas ligeras y siempre con una destacada presencia de verduras y frutas.

► Un **buen menú de fiambarrera** puede estar integrado, por ejemplo, por una ensalada de pasta con atún y verduras





Los menús saludables avanzan en la alta cocina, en las mesas populares y en la restauración colectiva

de temporada y una pechuga de pollo a la plancha, para rematarlo con una pieza de fruta, a poder ser estacional. Un menú, sin duda, placentero y bajo en calorías.

COMPLEMENTOS PARA NIÑOS Y TERCERA EDAD. Siempre hay que reivindicar la necesaria primacía de frutas, verduras y legumbres. En cualquier tipo de alimentación, doméstica o exterior, esto debe convertirse en un axioma. Además, cabe tener en cuenta que los complementos alimenticios de la dieta, como los que comercializa Naturhouse, refuerzan la dieta en casos muy necesarios, como la alimentación infantil o para la tercera edad.

En un momento de máxima preocupación por la obesidad, especialmente la infantil, sigue siendo terrible que hoy en día sólo el 50% de la población española mantenga hábitos alimenticios

saludables, mientras cerca del 40% apenas cumpla algunos aspectos básicos de las recomendaciones nutricionales y un 10% no las sigan en absoluto. Sobre todo si pensamos en lo sencillo que resulta corregir las malas prácticas alimentarias.

Comer fuera de casa no sirve ya como excusa, pues los menús saludables avanzan no sólo en la alta cocina (que, por definición, hay que considerarla como sana) sino también en las mesas

más populares y, sobre todo, en la restauración colectiva más habitual, incluyendo colegios, empresas y hospitales. Esta mejora de la alimentación pública en grandes grupos es una de las consecuencias positivas del afianzamiento de la Estrategia Naos, puesta en marcha hace unos años por la Administración.

UN TERCIO DE LOS ESPAÑOLES COME FUERA DE CASA.

En España, una de cada tres personas come fuera de casa entre semana y este porcentaje aumenta a un 60% los fines de semana. Con excepciones, los empresarios hosteleros han comprendido que, para garantizar unos hábitos de vida saludables, tenían que cuidar especialmente la composición de sus menús.

E insistimos en que no hay ninguna razón para que colisionen el placer de la buena mesa y el cumplimiento de las normas más elementales en mate-

Recetas creativas y sabrosas
de los chefs más prestigiosos

Sergio Pérez

Sergio Pérez descubrió la cocina con su abuela materna. Realizó unas prácticas en elBulli y viajó por Suiza, Londres, Nueva York y Hawái. Hace unos años creó el aula taller Chefslab y se especializó en la importación y exportación en el ámbito quinario.



Wok de brócoli y ternera

¿QUÉ SE NECESITA?

Ingredientes (para 4 personas) ▶ 400 g de filete de cadera ▶ 180 g de brócoli ▶ 100 g de guisantes ▶ 1 cebolla roja pequeña ▶ 100 ml de salsa de soja ▶ 1 diente de ajo ▶ 2 cucharadas soperas de aceite de oliva ▶ sal

ASÍ SE HACE

▶ Cortar los filetes en tiras y marinarlos con soja durante, al menos, 10 minutos, pero sin tenerlos en exceso. Reservar la soja sobrante. Por otro lado, pasamos los guisantes y el brócoli durante minuto y medio por agua hirviendo y los enfriamos después en agua con hielo. Escurrimos y reservamos. En un wok (también pue-

des utilizar una sartén) muy caliente, saltear en un poco de aceite de oliva, el ajo picado finamente, la cebolla roja y la carne. En el último momento se incorpora la verdura para que no se pase de cocción. Terminar de aderezar con la soja sobrante y un chorro de aceite de oliva virgen extra. ○



VALOR NUTRICIONAL (1 ración)

▶ 282 kcal/persona ▶ 24% lípidos
▶ 37% proteínas ▶ 39% carbohidratos

Juan Antonio Medina

Nació el mismo año en el que Zalacaín abrió sus puertas y en sus fogones trabaja como jefe de cocina desde 2004, tras ocho años como ayudante de Benjamín Urdiain. Con él, el restaurante consiguió sus tres soles Repsol.



Crema de verduras con huevas de trucha

¿QUÉ SE NECESITA?

Ingredientes (para 6 personas) ▶ 500 g de judías verdes ▶ 2 kg de cebollas ▶ 1 kg de calabacín ▶ 1 kg de puerros ▶ 200 g de hojas de acelgas ▶ 200 g de chalota ▶ 500 g de champiñones ▶ 500 g de patatas ▶ 120 g de huevas de trucha ▶ 4 cucharadas de aceite de oliva con licopeno ▶ hierbas aromáticas ▶ 2 l de agua ▶ sal ▶ pimienta

ASÍ SE HACE

▶ Lavar y cortar las verduras en trozos pequeños. En una cazuela, rehogar la cebolla y el puerro y, cuando estén transparentes, añadir el resto de las verduras excepto la patata cortada en cachelos, que añadiremos tras rehogar durante 4 minutos. Con la patata, dejamos un minuto más al fuego. Añadir el agua, la sal y la pimienta y



dejar cocer durante otros 15 minutos. Triturarlo todo con la batidora, colar con un colador chino fino y rectificar de sal y pimienta. ▶ **Presentación:** En un cuenco pequeño, servir la crema y espolvorear por encima las hierbas aromáticas. ○

VALOR NUTRICIONAL (1 ración)

▶ 330 kcal/persona ▶ 20% lípidos
▶ 17% proteínas ▶ 63% carbohidratos

LOS HOSTELEROS HAN ENTENDIDO QUE TIENEN QUE CUIDAR LA COMPOSICIÓN DE SUS MENÚS

ria nutricional. Quienes visitan los mejores restaurantes difícilmente pueden achacarles excesos en salsas o en composiciones de platos. Por eso, estoy convencido de que únicamente disfrutaremos de verdad comiendo si conseguimos combinar el placer y la satisfacción con la salud y la calidad de vida.

Como diría el profesor Grande Covián, mi gran maestro nutricional, "sólo comeremos lo que debemos si nos gusta". Y añadiría, "para comer bien, hay que comer de todo, poco". Su mensaje resuena ahora más nítido que nunca. ■

A



DELGAZA

Y MANTÉN A RAYA EL ESTRÉS

EL ESTRÉS ES UNO DE LOS MALES DEL SIGLO XXI, UN ESTADO EMOCIONAL QUE PUEDE LLEGAR A TENER GRAVES CONSECUENCIAS FÍSICAS. ENTRE OTRAS, ALTERAR EL ORGANISMO Y PROVOCAR OSCILACIONES DE PESO. ¿PUEDE EVITARSE SIN AGRAVAR LA ANSIEDAD Y EL NERVIOSISMO QUE LO CAUSAN? DEFINITIVAMENTE, SÍ. TOMA NOTA DE ESTOS CONSEJOS.

TEXTO AURORA CAMPANY FOTOS AGENCIAS

Aumentar de peso nos puede llegar a generar estrés. Del mismo modo que querer hacer dieta e iniciarla también puede suponer que nos pongamos más tensos de lo habitual. Por otra parte, el estrés también puede desembocar en aumento de peso. Mantener una alimentación saludable y equilibrada, y unas pautas de vida regulares es esencial para superar las causas que han podido llevar a una situación de estrés, justo el mismo remedio o receta que debe aplicarse también para perder peso. Así que ambos procesos son 100% compatibles.

¿QUÉ LO PROVOCA? El estrés es un estado emocional y físico que aparece ante la incapacidad de hacer frente a determinadas situaciones en nuestra vida. Es, en definitiva, la respuesta que en ocasiones encuentra nuestro organismo ante un cambio, sea físico o psíquico, que somos incapaces de superar.

► **¿Cuáles son esos cambios?** En general, situaciones extremas (pérdida del empleo, el fallecimiento de un ser querido, una ruptura sentimental...), pero no siempre. La gravedad de una situación determinada la aporta el afectado, es decir, las cosas son tan graves como queramos que sean. Así, mientras unos pueden soportar un duelo sin es-

En ocasiones, el estrés puede conllevar un aumento de peso por la ingesta compulsiva de alimentos

trés, otros caen en él por los malos resultados escolares de un hijo. El qué y el cómo nos afectan las cosas es absolutamente personal y cada uno valora los hechos que ocurren en función de sus vivencias anteriores, valores, estado anímico en ese momento...

► **¿Y cómo sé que estoy pasando por una situación de estrés?** En general, se detecta por las consecuencias que tiene, tanto físicas como emocionales: nerviosismo, problemas para dormir, falta de apetito o, por el contrario, apetito desahogado, apatía, problemas orgánicos (taquicardias, bajada de defensas), ansiedad, cambios bruscos de humor, exceso de actividad o agotamiento...

► **¿CÓMO REPERCUTE EN TU SALUD?** El estrés suele arrancar con un estado de excitación extremo que lleva al sistema nervioso a responder de manera exagerada a los estímulos. El organismo está en alerta y, en consecuencia, no son extraños los episodios de ansiedad.

En una segunda etapa, si no consigue superarse el motivo de la alteración, nuestro organismo lo afronta, pero si la situación sigue sin resolverse, las defensas naturales no tienen suficiente capacidad para evitar daños mayores.

Es ahí cuando el estrés puede empezar a tener consecuencias más graves. En tanto que afecta al sistema endocrino, bajan las defensas y nos vemos más expuestos a infecciones y enfermedades. No es extraño que en esta etapa aparezcan problemas digestivos, dermatológicos, dolores musculares, jaquecas...

IDENTIFICAR LOS

► Una cosa es vivir situaciones estresantes, y otra, ser víctima del estrés. No todo aquel que se pasa el día corriendo es una persona estresada, aunque cada vez el término se utilice con mayor ligereza. ¿Cómo saber si esta situación afecta a nues-



ES INDISPENSABLE DESTERRAR LOS ESTIMULANTES (CAFÉ, TÉ, REFRESCOS CON CAFEÍNA...) Y AQUELLOS ALIMENTOS QUE IMPLIQUEN DIGESTIONES PESADAS

► **¿Y EN TU PESO?** El nerviosismo y la ansiedad que comportan el estrés afectan directamente a nuestro modo de alimentarnos. La falta de tiempo, de paciencia, la improvisación... no son buenos aliados de una dieta equilibrada, como tampoco lo es la desgana o comer de forma compulsiva, reacciones extremas, pero que suelen alternarse en episodios de estrés.

Además, no es extraño que en una situación estresante

aparezcan alteraciones en el sistema digestivo: acidez, digestiones lentas y pesadas, colon irritable; reacciones lógicas del organismo resultantes de sumar un sistema nervioso alterado con hábitos de alimentación poco o nada saludables.

Por otra parte, las personas estresadas tienen mayor tendencia a aumentar su consumo de alcohol, café, tabaco, bebidas estimulantes... Eso contribuye a incrementar unos hábitos de vida poco saludables.

Todo ello explica que, en ocasiones, la báscula acabe reflejando el estrés.

SÍNTOMAS MÁS HABITUALES

tro equilibrio físico y emocional? No es fácil determinarlo, pero puede servirte de ayuda identificar algunos de los síntomas más habituales.

► **En lo emocional:** insomnio y pesadillas, falta de concentración, pensamientos

obsesivos, irritabilidad, tensión, ansiedad, temor irracional, cambios de humor, hiperactividad, sensación de soledad pese a estar en compañía.

► **En lo físico:** problemas digestivos, alteraciones cardiovasculares, cambios bruscos de peso, dolores musculares y de cabeza, tensión en la mandíbula y rechinar de dientes, abuso de estimulantes... ○



¿EL DÍA A DÍA TE **SUPERAS?**

Solución al
ESTRÉS



PERTRES, en CÁPSULAS, SOBRES Y VIALES

La **tila**, el **azahar**, la **melisa** y el **anís verde**, por su capacidad sedante y digestiva, constituyen una combinación aliada aconsejada para personas con estrés, nerviosismo, ansiedad o problemas digestivos.

El **garum armoricum** y los alimentos que contienen **taurina** (como las ostras), también ayudan a controlar el estrés.



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



¿Cómo? Con cambios bruscos de peso, tanto por exceso como por defecto. Pueden darse casos de pérdida de peso brusca, como consecuencia de alimentarse de forma desequilibrada, el estado nervioso y la falta de horas de sueño; y otros en los que el estrés conlleva un aumento de peso por la ingesta compulsiva de alimentos.

¿QUÉ CABE Y QUÉ NO EN UNA DIETA ANTIESTRÉS?

Evidentemente, es indispensable desterrar todo tipo de estimulantes: café, té, refrescos con cafeína, ginseng, guaraná..., así como también todo lo que implique digestiones pesadas tipo carnes rojas, embutidos, pastelería y repostería, lácteos enteros y platos muy condimentados. La dieta ideal debe ser ligera, de fácil absorción, proteica y baja en grasas. A modo de ejemplo, esta lista sería la de una compra ideal:

- ▶ **Lácteos:** mejor optar por desgrasados o semidesgrasados.
- ▶ **Carnes:** semigrasas y magras ricas en vitamina B.
- ▶ **Pescado:** blanco, pero también, muy especialmente, pescado azul, rico en omega-3.
- ▶ **Bebidas:** zumos y bebidas sin gas ni excitantes.
- ▶ **Cereales:** mejor integrales, pues la fibra favorece la digestión, y más recomendable el pan tradicional que el de molde.
- ▶ **Frutas y verduras:** de todo tipo y en abundancia. Son una fuente de vitaminas indispensable para reforzar nues-

tro sistema inmunológico.

Y si, además, optas por las infusiones relajantes (a base de tila, espino albar, valeriana, verbena...) seguro que los problemas digestivos y alimentarios que suelen asociarse a la vivencia de una situación de estrés irán disminuyendo y, con ello, los riesgos para la salud. Si has optado por una alimentación saludable y equilibrada, eso te ayudará a recuperar el peso idóneo y alejarás el riesgo de que el estrés acabe derivando en patologías asociadas a los kilos (de más o de menos).

VIDA TRANQUILA + ALIMENTACIÓN SALUDABLE. Alimentos al margen, una elección acertada del tipo de vida, de las prácticas y las costumbres del día a día son un buen remedio para evitar, alejar y mantener a raya el estrés.

La dieta debe ser equilibrada, para así evitar déficits de determinados nutrientes, minerales o vitaminas; las comidas, cinco al día, y deben respetarse los horarios. Es importante que el día arranque con un buen desayuno para evitar bajadas de azúcar a media mañana que pueden afectar al ánimo; la comida, a mediodía, saludable y equilibrada, y la cena, ligera y un par de horas antes de acostar-

Las dietas extremas pueden agravar el problema: comportan ansiedad y, si no las supervisan los expertos, déficit de algunos nutrientes

se como mínimo. Las dietas extremas sólo pueden llevar a agravar el problema; comportan tensión, ansiedad y, a menudo, si no son supervisadas por expertos, carencias de determinados nutrientes.

Además de mantener una alimentación equilibrada, es importante seguir otras pautas de vida saludables: dormir suficiente y en un horario regular; tener una rutina a la hora de acostarse; no trabajar o comer en el dormitorio; desconectar de las preocupaciones antes de acostarse (suelen ayudar los ejercicios de relajación). Tomar una infusión relajante o un vaso de leche caliente antes de dormir tiene un efecto sedante.

También es beneficioso en situaciones de estrés hacer alguna actividad física con regularidad. La práctica deportiva es terapéutica. Eso sí, mejor no hacer deporte poco antes de acostarse porque tendrá el efecto contrario: nos activará, cuando lo que conviene es prepararse para el sueño.

Aprender a relativizar los problemas, a reservar un espacio para el ocio y la desconexión es esencial para evitar el estrés. En este terreno, cuerpo y mente deben ir de la mano. ■

NUTRIENTES ESENCIALES CON EFECTO ANTIESTRÉS

▶ Para que el cerebro esté bien nutrido, la dieta debe aportar la suficiente energía. La obtendremos de los **hidratos de carbono**, esenciales para una buena concentración, memoria, rendimiento intelectual y estado anímico. Los alimentos de origen vegetal (cereales, legumbres, verduras...) son los

que nos aportan más y mejor calidad de carbohidratos.

También son fundamentales en una dieta antiestrés la **vitamina B1** (presente en el pescado y los frutos secos), ya que cuando nos falta estamos más irritables, y la **vitamina B6**, fantástica para paliar la fatiga y el nerviosismo (la encontraremos en carnes, pescados, frutas y verduras...). En general, todas las **vitaminas del grupo B** ayudan a fortalecer el sistema nervioso y tienen efecto sedante. Es por eso que se recomienda consumir levadura de cerveza como sedante.

Los **minerales** fortalecen la reacción de las hormonas ante el estrés. La falta de magnesio (que nos aportan, por ejemplo, los frutos secos) puede ser la causa de algunos casos de ansiedad. El calcio también es un relajante natural, de ahí la recomendación de tomar un vaso de leche antes de acostarse.

Combatir los radicales libres, que provocan el desgaste de nuestras células, reforzará nuestro organismo de cara a evitar la acción negativa del estrés. De ello se encargan, en general, las **vitaminas A, C y E**. La A la obtendremos de comer, por ejemplo, zanahorias, melón, coles, espinacas y brócoli; la C, de los cítricos, pimientos y tomates; y la E, de los frutos secos y aceites vegetales. ○



RELÁJATE



por el Día

por la Noche



*Con magnesio,
vitamina B6
y melisa*

y deja atrás el estrés

Una cápsula para cada momento

De venta en centros especializados

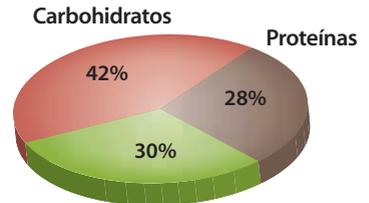




Dieta 14 días para activar tus defensas

1ª SEMANA

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> 1 PANAKIBIOTIC (15' antes del desayuno) Leche desnatada con café o té 2 biscotes FIBROKI con queso desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> Zumo de naranja y limón 	<ul style="list-style-type: none"> Espinacas rehogadas Pollo con champiñones 1 yogur desnatado BIO con REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> ½ papaya 	<ul style="list-style-type: none"> Espárragos verdes Bacalao al horno con cebolla y tomate 1 yogur desnatado BIO con REDUNAT FIBRA
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> 1 PANAKIBIOTIC (15' antes del desayuno) Leche desnatada con café o té 2 biscotes FIBROKI con jamón de pavo 	<ul style="list-style-type: none"> 2 kiwis 	<ul style="list-style-type: none"> Wok de verduras Salmón encebollado 1 yogur desnatado BIO con REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> 1 manzana 1 PEIPAKOΑ ANTIOX 	<ul style="list-style-type: none"> Endibias con tomate, cebolla, manzana y queso fresco 1 yogur desnatado BIO con REDUNAT FIBRA
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> 1 PANAKIBIOTIC (15' antes del desayuno) Leche desnatada con café o té 2 biscotes FIBROKI con queso desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> 2 mandarinas 	<ul style="list-style-type: none"> Calabacín, cebolla y brócoli (al vapor) Brochetas de pollo 1 yogur desnatado BIO con REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> 2 rodajas de piña 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de puerros Tortilla de cebolla y berenjena 1 yogur desnatado BIO con REDUNAT FIBRA 
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> 1 PANAKIBIOTIC (15' antes del desayuno) Leche desnatada con café o té 2 biscotes FIBROKI con jamón de pavo 	<ul style="list-style-type: none"> 10 granos de uva 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomate y cebolla Guisantes con verduras y jamón 1 yogur desnatado BIO con REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> 2 kiwis 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de judía verde con cebolla, pepino, zanahoria, tomate con vinagreta de mostaza Sepia con ajo y perejil 1 yogur desnatado BIO con REDUNAT FIBRA
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> 1 PANAKIBIOTIC (15' antes del desayuno) Leche desnatada con café o té 2 biscotes FIBROKI con queso desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> 1 plátano 	<ul style="list-style-type: none"> Pimientos y tomates asados Hamburguesa de ternera 1 yogur desnatado BIO con REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> 1 granada 1 PEIPAKOΑ ANTIOX 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza y zanahoria Merluza a la plancha con cebolla y champiñones 1 yogur desnatado BIO con REDUNAT FIBRA
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> 1 PANAKIBIOTIC (15' antes del desayuno) Leche desnatada con café o té 2 biscotes FIBROKI con jamón de pavo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 chirimoya 	<ul style="list-style-type: none"> Berenjena, calabacín y cebolla salteados con tomate natural y ajo Tiras de pollo a la plancha 1 yogur desnatado BIO con REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> Licudo de piña y naranja 	<ul style="list-style-type: none"> Escarola con cebolla, tomate, pimiento rojo, tomate y 2 huevos duros 1 yogur desnatado BIO con REDUNAT FIBRA
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> 1 PANAKIBIOTIC (15' antes del desayuno) Leche desnatada con café o té 2 biscotes FIBROKI con queso desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> 1 manzana 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada del huerto con arroz integral y gambas 1 yogur desnatado BIO con REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> Licudo de pera y naranja 	<ul style="list-style-type: none"> Espárragos verdes con conejo a la plancha 1 yogur desnatado BIO con REDUNAT FIBRA 



ENERGÍA: **1.328 kcal**
(media: 14 días)

2ª SEMANA

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> 1 PANAKIBIOTIC (15' antes del desayuno) Leche desnatada con café o té 2 biscotes FIBROKI con queso desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> 2 kiwis 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de champiñones Pollo encebollado 1 yogur desnatado BIO con REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pera 	<ul style="list-style-type: none"> Pimientos asados Bacalao al horno 1 yogur desnatado BIO con REDUNAT FIBRA 
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> 1 PANAKIBIOTIC (15' antes del desayuno) Leche desnatada con café o té 2 biscotes FIBROKI con jamón de pavo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 manzana 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor al vapor Atún fresco a la plancha 1 yogur desnatado BIO con REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> 2 mandarinas 1 PEIPAKOA ANTIOX 	<ul style="list-style-type: none"> Berenjena a la plancha Tortilla de cebolla y calabacín 1 yogur desnatado BIO con REDUNAT FIBRA 
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> 1 PANAKIBIOTIC (15' antes del desayuno) Leche desnatada con café o té 2 biscotes FIBROKI con queso desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> 10 granos de uva 	<ul style="list-style-type: none"> Escarola con tomate, cebolla, zanahoria Hamburguesa de pollo 1 yogur desnatado BIO con REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> Zumo de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de acelgas Conejo con hierbas provenzales 1 yogur desnatado BIO con REDUNAT FIBRA 
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> 1 PANAKIBIOTIC (15' antes del desayuno) Leche desnatada con café o té 2 biscotes FIBROKI con jamón de pavo 	<ul style="list-style-type: none"> 2 rodajas de piña 	<ul style="list-style-type: none"> Espinacas con tomate, garbanzos y calamar 1 yogur desnatado BIO con REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pera 	<ul style="list-style-type: none"> Corazones de alcachofa al ajillo Lenguado al limón 1 yogur desnatado BIO con REDUNAT FIBRA 
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> 1 PANAKIBIOTIC (15' antes del desayuno) Leche desnatada con café o té 2 biscotes FIBROKI con queso desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> 1 plátano 	<ul style="list-style-type: none"> Muslo de pollo con pisto de verduras 1 yogur desnatado BIO con REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> 2 kiwis 1 PEIPAKOA ANTIOX 	<ul style="list-style-type: none"> Wok de verduras Merluza con cerveza (del Libro de Recetas Otoño-Invierno Naturhouse) 1 yogur desnatado BIO con REDUNAT FIBRA 
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> 1 PANAKIBIOTIC (15' antes del desayuno) Leche desnatada con café o té 2 biscotes FIBROKI con jamón de pavo 	<ul style="list-style-type: none"> ½ papaya 	<ul style="list-style-type: none"> Brócoli salteado Lomo con pimienta negra 1 yogur desnatado BIO con REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> 2 mandarinas 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomate Tortilla de ajos tiernos y gambas 1 yogur desnatado BIO con REDUNAT FIBRA 
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> 1 PANAKIBIOTIC (15' antes del desayuno) Leche desnatada con café o té 2 biscotes FIBROKI con queso desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> 2 rodajas de piña 	<ul style="list-style-type: none"> Cuscús con verduras y ternera (del Libro de Recetas Otoño-Invierno Naturhouse) 1 yogur desnatado BIO con REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> 1 manzana al horno 	<ul style="list-style-type: none"> Rollitos de espárragos blancos con jamón de pavo Mejillones al vapor 1 yogur desnatado BIO con REDUNAT FIBRA 

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



Tarta de

CON **MENOS** CALORÍAS

En cada número de *PESO PERFECTO* te vamos a ofrecer la mejor receta de entre todas las propuestas por nuestros Asesores Naturhouse. Ángeles Pallás, nuestra especialista, las valora y selecciona la más sabrosa y ligera. En esta ocasión, ha elegido **Mone's pie**, una tarta de manzana elaborada con cuatro productos Naturhouse, igual de deliciosa pero mucho menos calórica que la tradicional. Y, además, muy fácil de preparar. ¡Pruébala!

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



Valoración receta tradicional

334 kcal

por ración

9% proteínas

38% lípidos

53% carbohidratos



182
kcal
menos

Valoración receta Mone's pie

152 kcal

por ración

16% proteínas

20% lípidos

64% carbohidratos

manzana

Mónica Herrero, Asesora Naturhouse en el centro de Bigai 3 (Barcelona), es la autora de esta sabrosa Mone's pie.



Mónica Herrero, Asesora Naturhouse, es la ganadora de nuestro concurso

'La receta Naturhouse'

Ingredientes

Mone's pie

light

PARA 8 PERSONAS

- ▶ 4 manzanas (2 ralladas y 2 para decorar)
- ▶ 50 g de Redunat Fibra*
- ▶ 50 g de Dietesse cereales Avena*
- ▶ 50 g de harina integral
- ▶ 3 huevos
- ▶ 1 c/s de levadura Royal
- ▶ 1 yogur natural desnatado
- ▶ 1 medida de yogur de leche desnatada sin lactosa
- ▶ 1 c/s de Pecva líquido con Stevia*
- ▶ 2 c/s de mermelada Dietesse-3 de albaricoque con Stevia*
- ▶ Mantequilla (para engrasar el molde)

** ingredientes aliados que necesitas*



Encuentra estos productos en tu centro Naturhouse más cercano (ver páginas 78 a 81)



Preparación

- ▶ Con la ayuda de la batidora, moler el Redunat Fibra junto con los cereales de Avena hasta conseguir un polvo fino. Añadir la harina integral y reservar.
- ▶ En un recipiente aparte, rallar 2 manzanas, previamente peladas.
- ▶ A continuación, añadir los ingredientes uno a uno e ir batiendo (el yogur y la leche desnatada, los 3 huevos, la cucharada de edulcorante Stevia, la ralladura de limón y la cucharada de levadura Royal).
- ▶ Por último, añadir la mezcla de harinas y batir de nuevo hasta lograr una pasta fina.
- ▶ Verter la masa en un molde redondo (previamente engrasado con mantequilla) y dejar reposar unos minutos.
- ▶ Mientras tanto, pelar las dos manzanas restantes y cortar a gajos. Decorar con ellas el sobre de la tarta formando una flor con la manzana.
- ▶ Hornear a 180 °C durante unos 35 minutos.
- ▶ Pintar con mermelada Dietesse-3 de albaricoque la parte superior de la tarta.
- ▶ Dejar enfriar y servir.

Claves para aumentar y reforzar tus defensas

LLEGA LA ÉPOCA DE FRÍO, EN LA QUE SOMOS MÁS SUSCEPTIBLES A UNA BAJADA DE DEFENSAS DE NUESTRO SISTEMA INMUNOLÓGICO, SOBRE TODO LOS NIÑOS Y PERSONAS MAYORES. TOMANDO ALGUNAS PRECAUCIONES, Y CON AYUDA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN, PODEMOS AYUDAR A FORTALECER NUESTRAS DEFENSAS Y A PREVENIR LA APARICIÓN DE RESFRIADOS Y CATARROS.

TEXTO SANDRA UBÍA (DOCTORA EN MEDICINA) FOTOS AGENCIAS

Nuestro sistema inmunitario nos protege de las sustancias nocivas. De hecho, reconoce y responde ante la presencia de los denominados antígenos, que son proteínas que se encuentran en la superficie de las células, los virus, las bacterias y los hongos. Ciertas sustancias tóxicas, como las presentes en productos químicos o drogas, y algunas partículas extrañas también pueden ser antígenos. El sistema inmunitario los detecta y destruye.

Pero también hay antígenos propios de nuestro cuerpo: el grupo más impor-

tante es el de los conocidos como HLA. El sistema inmunitario los reconoce como propios y por eso no los ataca.

El ser humano tiene diferentes tipos de inmunidad: la **innata**, aquella con la que nacemos. Son las barreras que constituyen la primera línea de defensa (la mucosidad presente en las vías respiratorias, el reflejo de la tos, las enzimas presentes en la piel y las mucosas, el ácido gástrico, la piel, etc.). Si un antígeno traspasa estas barreras, es atacado y destruido por el sistema inmunitario. El mecanismo que activa la fiebre,

por ejemplo, sería un resultado de este tipo de inmunidad.

Pero, por otro lado, también nos beneficiamos de una **inmunidad adquirida**, aquella que se desarrolla con la exposición a diversos antígenos a lo largo de la vida. Éste sería el proceso mediante el cual nuestro sistema inmunitario constru-

*Para fortalecer las defensas podemos tomar suplementos ricos en **vitaminas**, **oligoelementos** y ciertos **minerales***

Un aporte extra

- ▶ **POLEN:** Ingerir a diario pequeñas cantidades de polen durante unas semanas antes de los meses fríos ayuda a fortalecer nuestro sistema inmune (se puede tomar en cápsulas, que encontrarás en tiendas especializadas).
- ▶ **JALEA REAL:** La jalea real produce una mejoría general del organismo ya que estimula la regeneración celular. También se le conoce una fuerte capacidad antibacteriana y antiviral que se ha demostrado en numerosos estudios. Finalmente, se considera un reconstituyente natural, con acción antibiótica y antioxidante.
- ▶ **PRODUCTOS LÁCTEOS:** Los lácteos, y especialmente los yogures que contienen lactobacillus, ayudan a res-

taurar nuestra flora intestinal, que resulta importante para disminuir las bacterias dañinas de nuestro sistema digestivo.

▶ **HIDRATACIÓN:** También debemos recordar la importancia de beber mucha agua. En un proceso catarral, por ejemplo, una buena hidratación nos ayudará a combatir la fiebre y disolverá la mucosidad, y nos facilitará su eliminación.

▶ **DIETA ESPECÍFICA:** Una dieta dirigida por profesionales, diseñada para eliminar toxinas y depurar el organismo con suplementos específicos, puede reforzar nuestras defensas. ○



UN DÉFICIT DE DETERMINADOS NUTRIENTES EN NUESTRA ALIMENTACIÓN PUEDE LLEGAR A DEBILITAR EL SISTEMA INMUNITARIO

ye una defensa contra un antígeno específico que ha detectado.

Finalmente, nuestro organismo también puede experimentar una **inmunidad pasiva**, que se debe a anticuerpos que se producen en un organismo diferente del nuestro. Los bebés, por ejemplo, tienen inmunidad pasiva, dado que nacen con los anticuerpos que la madre les transfiere a través de la placenta. Estos anticuerpos desaparecen entre los 6 y los 12 meses de vida. Por este motivo, los pediatras insisten tanto en los beneficios de la lactancia materna durante los primeros meses, pues la madre sigue pasando a través de la leche anticuerpos de defensa al bebé.

Esta inmunidad pasiva también se puede deber a una inyección de antisueños que contienen anticuerpos formados por otra persona o animal o, a veces, fabricados incluso en un laboratorio. Éste sería el caso de algunas vacunas, como la anti-tetánica o la antigripal.

UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA.

Un déficit de determinados nutrientes en nuestra alimentación puede llegar a debilitar el sistema inmunitario. Por ejemplo, los déficits vitamínicos y de minerales pueden generar fallos y predisponernos a padecer numerosas enfermedades. Para fortalecer nuestras defensas es conveniente tomar alimentos y suplementos ricos en vitaminas, oligoelementos y ciertos minerales. Dentro de las vitaminas, es relevante la C, algunas del grupo B (vitaminas B12, B6), la E y la A.

VITAMINA C. Los aportes de vitaminas deberían tomarse durante todo el año, pero sobre todo son importantes durante el otoño y el invierno para ayudar a fortalecer el sistema inmune y así evitar la aparición de resfriados y de la gripe.

Siempre ha sido motivo de controversia saber si un aporte de vitamina C puede reducir la aparición de catarras y resfriados. En una revisión de varios estudios realizados con más de 10.000 perso-

Un aporte de vitamina C reduce la aparición de catarros, sobre todo en niños, embarazadas y personas mayores

nas se llegó a la conclusión de que el aporte de vitamina C reduce la aparición de catarros, sobre todo en aquellas personas más susceptibles: niños, embarazadas, personas de edad avanzada o con un desgaste físico importante (deportistas). También las personas que toman alimentos ricos en vitamina C de manera regular tienen resfriados de menor duración y severidad.

Las fuentes principales de vitamina C son frutas y verduras: naranjas, limones, pomelos, kiwis, fresas, arándanos, pimientos, col, tomates, guisantes y maíz.

ANTIOXIDANTES. Ciertos alimentos ricos en antioxidantes nos ayudan a fortalecer nuestro sistema inmune cuando aparece un problema: es el caso de la vitamina E y de algunos oligoelementos como el zinc, el magnesio y el calcio, mi-

nerales naturales que combaten la inflamación. El aceite de oliva, el de girasol, el germen de trigo y los frutos secos contienen cantidades elevadas.

Por otro lado, las zanahorias y los tomates son fuente de betacarotenos y una sustancia llamada licopeno, que también tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. El pescado azul (rico en áci-

dos grasos omega 3 y omega 6), la cebolla y el ajo también ayudan; el primero, por su acción anticatarral y antiinflamatoria, mientras que la cebolla y el ajo por sus propiedades broncodilatadoras, antiinflamatorias, mucolíticas y expectorantes.

FITOTERAPIA Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS. La fitoterapia es una terapia natural cuyos principios activos se encuentran únicamente en las plantas y se considera como un complemento para activar y estimular el sistema inmunitario. Debe ser prescrita por un especialista y también debemos informarnos antes sobre su indicación en niños, lactantes y mujeres embarazadas.

Existen suplementos alimenticios que complementan una buena alimentación rica en vitaminas y minerales que nos ayudará a mantener nuestro organismo protegido. ■

ALIMENTOS RICOS EN ANTIOXIDANTES NOS AYUDAN A FORTALECER NUESTRO SISTEMA INMUNE CUANDO APARECE UN PROBLEMA



Estado anímico, descanso y ejercicio

► Existe una relación entre nuestro estado anímico y el de nuestras defensas. Cuando una persona se encuentra deprimida o desanimada, triste o estresada, es más propensa a que se debilite su sistema inmunitario. También es frecuente que tras una temporada de nervios y estrés nuestro cuerpo resista, pero a la que se relaja (por ejemplo, al inicio de unas vacaciones o en fin de semana), enfermamos. Ello se puede prevenir con los complementos adecuados.

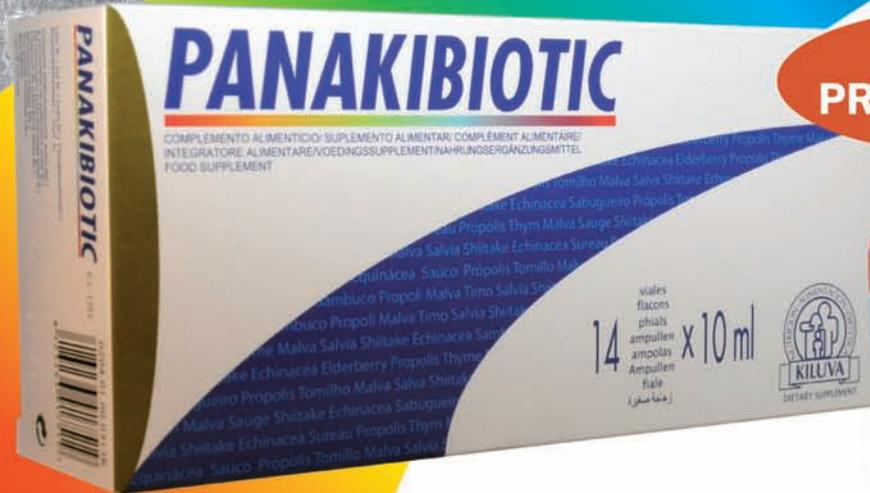
► Dormir bien también es beneficioso: mejora el estado de ánimo y nos da energía, a la vez que sirve para que el organismo repare daños celulares. Mientras dormimos, se produce una disminución del gasto energético, así que nuestro sistema inmune se recu-

pera antes con un sueño reparador. Los adultos necesitan dormir una media de entre 6 y 8 horas diarias para tener las defensas sanas.

► La práctica de ejercicio también fortalece el sistema inmunitario. La actividad física ayuda a eliminar bacterias de los pulmones (disminuyendo las posibilidades de contraer un resfriado, gripe u otra enfermedad de transmisión por vías respiratorias), así como a expulsar productos de desecho. Por otro lado, el ejercicio contribuye a enviar anticuerpos y glóbulos blancos (las células defensivas del sistema inmune) a través del cuerpo a una velocidad mayor, por lo que se cree que pueden detectar antígenos de manera más rápida. ○

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

LA MEJOR DEFENSA UN BUEN ATAQUE



NUEVA PRESENTACIÓN



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



MAGN

MENOS POPULAR QUE EL CALCIO, EL MAGNESIO SE IMPONE COMO UN MINERAL DE PRESENCIA IMPRESCINDIBLE PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DE GRAN PARTE DE LAS ACTIVIDADES DEL ORGANISMO. NECESARIO TANTO PARA NUESTRO SISTEMA NERVIOSO COMO PARA LA ESTRUCTURA ÓSEA Y MUSCULAR, ¡NO TE OLVIDES DE QUE TU DIETA TE APORTE LA MEDIA DIARIA RECOMENDADA!

TEXTO AURORA CAMPANY FOTOS AGENCIAS

Con unos 25 gramos de media de presencia en nuestro organismo, el magnesio es uno de los minerales esenciales para un buen funcionamiento de nuestros sistemas, en especial del nervioso y el digestivo. Pero sus beneficios van más allá: juega un papel relevante en más de 300 de las reacciones químicas habituales para el correcto funcionamiento del cuerpo humano.

Como sucede con otros minerales y vitaminas, obtenemos ese magnesio a través de la ingesta de alimentos. De ahí la importancia de asegurarnos de que en nuestra dieta figuran aquellos que nos lo proporcionan en mayor medida: las verduras de hoja verdes, las legumbres, los frutos secos (en especial las almendras) y las aguas "duras" (las que tienen mayor presencia de minerales en su composición). Como regla general, para saber qué alimentos nos aportan magnesio basta con saber cuáles nos aportan fibra, porque suelen coincidir.

¿QUÉ PASA SI ME FALTA? Una dieta con un bajo aporte de magnesio va a incidir en la presencia de este mineral necesario en nuestro organismo, lo que repercutirá, principalmente, en el funcionamiento del sistema nervioso y del sistema digestivo, aunque también puede incidir negativamente en la estructura ósea, debilitándola, e incluso en nuestro tono muscular.

El magnesio tiene un papel esencial en la buena transmisión de los impulsos

nerviosos, a través de los cuales el cerebro da las respuestas correctas a nuestro sistema nervioso ante los diversos estímulos. Eso explica que trastornos de falta de atención (TDA), la ansiedad, la fibromialgia, el síndrome de fatiga crónica, el nerviosismo, el insomnio y la depresión puedan tratarse con aportaciones extras de magnesio para paliar su déficit. Ese efecto calmante explica que se haya comprobado que tanto adultos como menores tienden a dormir mejor si ingieren magnesio antes de acostarse y que también sea recomendable para paliar el síndro-

¿CUÁNTO AL DÍA?

► **Especialistas en nutrición y salud han calculado que, como promedio, un hombre debe asegurarse que su dieta le aporte unos 350 g/día de magnesio, mientras que en el caso de las mujeres esta cifra es de 300 g/día, excepto las embarazadas. Durante la gestación, se recomienda una ingesta media de 350 g/día, por la importancia que tiene el magnesio para la formación de los tejidos del bebé. A modo de ejemplo, unos 300 gramos diarios de magnesio se pueden obtener de alguno de estos alimentos: una taza de chocolate, dos o tres rebanadas de pan integral, carne con una ensalada verde, un plato de legumbres o un plátano. Sencillo, ¿verdad? ○**

EL MAGNESIO TIENE UN PAPEL ESENCIAL EN LA BUENA TRANSMISIÓN DE LOS IMPULSOS NERVIOSOS

ESIO

BENEFICIOS
PARA TU
SALUD

2

g

305

me de abstinencia de los alcohólicos, que suelen presentar niveles escasos de este mineral. El abuso de los diuréticos es otra de las causas asociadas al déficit de magnesio en el organismo.

Además, este mineral ayuda a mantener los niveles de energía, disminuyendo la sensación de cansancio y la apatía.

En cuanto a su papel en la digestión, está demostrado que el magnesio alivia la acidez estomacal y actúa positivamente en el tracto digestivo, facilitando la asimilación de los alimentos y la evacuación de las heces.

El magnesio, tanto si se toma en suplementos como si se utiliza con pomadas o cataplasmas, mejora también las afecciones cutáneas.

ESTE MINERAL AYUDA A MANTENER LOS NIVELES DE ENERGÍA, DISMINUYENDO LA SENSACIÓN DE CANSANCIO Y APATÍA



LOS ALIMENTOS + RICOS EN MAGNESIO



CACAO
GERMEN DE TRIGO
LEVADURA DE CERVEZA
CEREALES INTEGRALES
FRUTOS SECOS
SEMILLAS
LEGUMBRES
VERDURAS DE HOJA VERDE

EFFECTOS BENEFICIOSOS. Una vez vistos los efectos negativos de una dieta que no aporta la cantidad de magnesio necesario, veamos cuáles son los beneficios si aseguramos su aporte diario recomendado:

1. Palia la acción de los radicales libres, responsables del envejecimiento de las células y, en consecuencia, del envejecimiento. Sin magnesio, las células pierden elasticidad antes.
2. Facilita el trabajo de las mitocondrias celulares, responsables de la distribución de energía al organismo.
3. Previene problemas cardiovasculares al ayudar a mantener las arterias en buen estado.

4. Disminuye la hipertensión.

5. Previene las complicaciones que se derivan de la diabetes porque facilita el metabolismo del azúcar.

6. Mantiene en buen estado la estructura ósea (en igual medida que el calcio)

7. Mejora la calidad del sueño. La hormona que regula el sueño, la melatonina, se altera por déficit de magnesio, lo que impide un buen descanso.

8. Aporta equilibrio psíquico, mejorando el estrés y rebajando la tensión acumulada gracias a que la serotonina, la hormona responsable del sistema nervioso y el estado anímico, depende en buena medida de un buen aporte de magnesio.

9. Asegura la fortaleza del sistema muscular al favorecer la producción de insulina por parte del organismo, y facilita su flexibilidad al rebajar la tensión acumulada en los músculos. De ahí que se recomienda en caso de rampas y calambres.

10. Previene el deterioro de la dentadura al asegurar el equilibrio de fósforo y calcio en la saliva, evitando que se dañen los dientes.

11. Equilibra el pH natural del cuerpo al reducir la acumulación de ácido láctico en la sangre.

12. Asegura la correcta hidratación de la piel.

13. Alivia el estreñimiento facilitando la evacuación. ■

APORTES DE MAGNESIO (por cada 100 g)

▶ Germen de trigo	260 g
▶ Almendras	258 g
▶ Soja en grano	250 g
▶ Levadura de cerveza	230 g
▶ Longaniza	200 g
▶ Cacahuets	174 g
▶ Arroz integral	131,5 g
▶ Garbanzos	122 g
▶ Pistachos	122 g
▶ Leche desnatada en polvo	117 g
▶ Cacao en polvo azucarado	107 g
▶ Chocolate sin leche	100 g

Magneva



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



MAGNEVA
20 sobres x 4,1 g

De venta en centros especializados



Las mejores técnicas

RELAJACI

¿TE SIENTES ESTRESAD@? PUES DEBES SABER QUE INCORPORAR A TU RUTINA DIARIA UNOS SENCILLOS EJERCICIOS Y PRÁCTICAS DE RELAJACIÓN PUEDE SER SUFICIENTE PARA NOTAR UN CAMBIO POSITIVO Y ESPECTACULAR. ÉSTAS SON LAS MEJORES TÉCNICAS.

TEXTO DELIA G. DOMÈNECH FOTOS AGENCIAS

No hace falta decir que el ritmo de vida actual suele ir acompañado de episodios de ansiedad y agotamiento físico y mental, por lo que en lugar de culparnos por nuestro estrés hay que pensar en cómo revertir esta situación.

Empieza por tomar nota: más allá de los indudables beneficios que reporta el yoga, hay otras disciplinas que también pueden ayudarte. Éstas

son el pilates, el *feetbal*, la esferodinamia o la eutonía.

En este sentido, los ejercicios y actividades propuestos a continuación permiten bajar el ritmo cardíaco, disminuir la presión arterial, aumentar el flujo de sangre, aliviar la tensión y el dolor, y mejorar la concentración. Es decir, suponen todo un plan de choque de lo más relajante para liberarse de la tensión corporal y del estrés ambiental. ■

QI GONG

► Es una gimnasia de bienestar que actúa como una reconciliación de todo el cuerpo y permite alcanzar la relajación. El *Qi* es la energía que circula, mientras que el *Gong* es el trabajo. La finalidad del *Qi Gong* es la de hacer circular la energía vital a través del movimiento del cuerpo. Esto se traduce en una serie de movimientos más bien lentos, ejecutados según los principios definidos y un orden bien pensado. La respiración y la concentración son primordiales, y su finalidad es conseguir armonizar los gestos y la respiración, y realizar movimientos muy fluidos. La práctica regular del *Qi Gong* puede ser una ayuda eficaz para paliar el estrés y liberar tensiones. ○

PILATES

► Este método se centra en el desarrollo de la musculatura profunda para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral. Practicándolo podrás conseguir un cuerpo armonioso, tonificado, flexible y coordinado. En sus ejercicios se coordinan movi-

mientos lentos con el control de la respiración. El método pilates se puede practicar con máquinas o en el suelo (con bandas elásticas, aros, pelotas y cajones) y lo encontrarás en la oferta de la mayoría de los gimnasios. Ojo: no está indicado en los tres primeros meses de embarazo. ○



de

N

FEETBA

► Esta técnica deportiva utiliza esferas de goma, de en torno a un metro de diámetro, para realizar trabajos aeróbicos sin impacto y mejorar la línea postural. En ella se ejercitan todos los músculos del cuerpo y es buena para el ritmo cardiovascular, la postura, la elongación y la flexibilidad.

Ojo: no se recomienda en personas con hipertensión o hernias de disco.○

ESFERODINAMIA

► Esta modalidad de *fitness* se realiza con una pelota de grandes dimensiones, un poco desinflada, y que consiste en movimientos lentos. Aunque originariamente sólo tenía fines terapéuticos, en la actualidad es habitual en numerosos gimnasios, ya que tiene muchos beneficios a la hora de corregir problemas de espalda y vicios posturales. La esferodinamia es muy placentera por la sensación que produce en nuestro cuerpo el hecho de jugar con la fuerza de gravedad al colocarnos sobre la pelota. Además, ayuda a relajar músculos y articulaciones.

Los principios de la técnica permiten superar progresivamente los acortamientos musculares más frecuentes, reforzar el trabajo de la musculatura abdominal y aumentar las posibilidades de sostén del cuerpo en el espacio y el rango de movimiento.

Es importante utilizar una pelota que se adapte a nuestro cuerpo, para evitar lesiones. Sus dimensiones varían pero habitualmente se usan de tres tamaños básicos: 20, 55 y 85 cm. Ojo: para realizarla conviene que sea supervisada por un instructor.○

GIMNASIA SUECA

► La armonía en la combinación de movimientos de brazos y piernas es la principal característica de esta rutina de gimnasia. Al practicarla, estamos aumentando la energía y la relajación, y fortalecemos además distintas partes del cuerpo sin padecer cansancio físico. Por ello, entre sus beneficios está el incremento de la resistencia física, la mejora de la relajación y la estimulación de la musculatura de distintas partes del cuerpo.○

EUTONIA

► Esta disciplina transdisciplinar de autodesarrollo tiene fines terapéuticos y educativos. Sirve para equilibrar el tono muscular y trabaja a través de movimientos lentos. Por ello, es una buena opción para quienes se sienten desequilibrados o estresados y buscan utilizar correctamente su energía.

Sus principales objetivos son: desarrollar una conciencia más profunda de la realidad corporal y espiritual; orientar la exploración del cuerpo hacia el descubrimiento de sí mismo; descubrir a través de una investigación personal los vínculos íntimos que existen entre la tonicidad y lo vivido consciente e inconscientemente, y adquirir el tono adecuado no sólo para la relajación, sino para la vida.

A través de ejercicios prácticos se potencia la prevención y reversión del deterioro de las funciones articulares; el desarrollo general de la sensibilidad y el aumento de la percepción propioceptiva y exteroceptiva; los re-



flejos posturales y cinestésicos; la mejora de las funciones vegetativas; la salud en general; el desarrollo de la confianza en uno mismo; y el uso adecuado del cuerpo en la vida cotidiana. Es una disciplina ideal para combinar con yoga, ya que ambas se complementan y potencian. ○

Y... 7 GESTOS EFECTIVOS

1 HAZ UNA ACCIÓN REITERATIVA. Ya sea caminar, barrer, lavar los platos, algún ejercicio de yoga o tai chi. De forma repetitiva, ayuda a desconectar y es relajante.

2 IMAGÍNA TE RELAJADO. Independientemente de tu entorno, procura visualizarte en un lugar y en una actitud relajada.

3 RESPIRA, INSPIRA... Cuando nos estresamos, la respiración es superficial y rápida. Por ello, concéntrate y respira pausadamente. Toma conciencia de cómo el aire pasa a tus pulmones, de la pausa entre inhalación y exhalación... Disfruta de la exhalación como modo de relajación.

4 DISFRUTA DE TU SENTIDO DEL TACTO. Tocar cosas agradables calma. Abraza a un ser querido, hazle un masaje a tu pareja o acaricia a tu mascota. El tacto de cosas agradables favorecen la relajación.

5 TÓMATE UNA INFUSIÓN. Fíjate que en muchos centros terapéuticos te ofrecen una infusión. Tómatela tranquilamente e involucra a tus sentidos del olfato, el tacto, el gusto...

6 ESCUCHA MÚSICA RELAJANTE. Elige canciones de ritmo lento, que incluyan sonidos de la naturaleza. Evita la música rápida y acelerada.

7 PIENSA EN POSITIVO Y... SONRÍE. Una actitud alegre y positiva es el primer paso para combatir el estrés. ¡Cuidate por dentro y por fuera! ○

GYM EN LA OFICINA

► Aunque todavía pocas, algunas empresas se han apuntado a lo que se denomina el *Office Gym* o gimnasia en la oficina. El objetivo es mejorar la condición física y mental de los empleados, para así aumentar el rendimiento. Aunque en tu empresa no se practique, puedes seguir las siguientes recomendaciones, que aliviarán el agotamiento muscular y mejorarán tu concentración.

- Levantarse cada hora y caminar al menos 20 metros.
- No sujetar el teléfono con el cuello.
- Mover a lo largo del día la posición de la pantalla, para no permanecer siempre en la misma postura.
- Sentarse con la espalda bien reclinada en el respaldo de la silla.
- Apoyar los pies correctamente.
- Coloca el teclado a unos 15 cm del ordenador, para poder apoyar bien la muñeca. ○



CÓCTEL DIETÉTICO

New York

UN CÓCTEL MUY DIGESTIVO QUE
TE RENOVARÁ POR DENTRO



New York

UN CÓCTEL MUY DIGESTIVO QUE TE RENOVARÁ POR DENTRO

NEW YORK, LA URBE DE VANGUARDIA DE TODO LO QUE INTERESA, EL EPICENTRO DE LO NUEVO, LO ESTIMULANTE... LA CIUDAD QUE TE RENUEVA, REVOLUCIONANDO TU INTERIOR PARA SACAR LO MÁS POSITIVO QUE LLEVAS DENTRO.

Esta energía es la que hemos querido inyectar en nuestro New York Cóctel, que actúa regulando el tránsito intestinal y renovándonos por dentro.

¿QUÉ NECESITAS PARA SU ELABORACIÓN?

- ▶ 25 ml de Aloe Vera
- ▶ 225 ml de Peipakoa Birregularis
- ▶ Hielo picadito
- ▶ Flor de Pensamiento Violeta
- ▶ Copa tipo Martini
- ▶ Una cañita



ASÍ SE HACE

- ▶ Coge una coctelera y llénala por la mitad con hielo pilé. Añade Aloe Vera y Peipakoa Birregularis.
- ▶ ¡Agita la coctelera con alegría! Así tu cóctel te dibujará una sonrisa positiva.
- ▶ Sobre una copa tipo Martini dispón hielo picadito y, sobre éste, vierte el contenido de la coctelera.
- ▶ Adorna New York con Flor de Pensamiento violeta y coloca la cañita. ¡Salud! ○



Encontrarás estos
productos en tu centro
Naturhouse más próximo





Avenida Badajoz, 25
28027 Madrid
Tel. 91 403 88 62
650 795 333
www.elpitaco.es

el pitaco

COCINA DE SIEMPRE CON LO MEJOR DE LA TEMPORADA

ESTEBAN GARCÍA SE CONVIRTIÓ HACE POCO MÁS DE UN AÑO EN PROPIETARIO Y NUEVO JEFE DE SALA DE ESTE RESTAURANTE SITUADO ENTRE LOS MADRILEÑOS BARRIOS DE CONCEPCIÓN Y ARTURO SORIA. FOTOS RESTAURANTE EL PITACO

Sus veinticinco años de experiencia como jefe de sala del Asador Guetaría avalan su profesionalidad y buen hacer al frente de este negocio dedicado a la cocina vasco-navarra y que es todo un homenaje a la tradición, con creaciones meditadas y una exhaustiva selección de materias primas de temporada.

Un servicio eficiente, de la escuela clásica, una atención personalizada y el mimo al producto conforman la filosofía de este restaurante, con la que, sin duda, generará aceptos.

El Pitaco es un gran espacio preparado para todo tipo de comidas o cenas de empresa, reuniones en familia o de amigos, con la calidad y excelencia como hilo conductor. Dispone de un amplio salón, muy luminoso gracias a sus ventanales en arco de media punta, que refuerzan un ambiente tradicional y sencillo, de igual forma que lo hacen el blanco de la mantelería y la madera de sus muebles. El

local cuenta con una barra de espera, ideal para disfrutar de un buen vino, de un vermú, para "picar" algo o tomar un café, y con un reservado para grupos.

A LA CARTA. Se puede empezar a disfrutar de su oferta con alguna de las sugerencias para compartir, como la brandada de bacalao o el pastel de puerros y gambas, un guiño a la cocina mediterránea. Entre los entrantes destacan las verduras de Tudela y las verduras de temporada, como los perrechicos, las alcachofas o los

espárragos trigueros. Los guisos son su especialidad. En este capítulo sobresalen recetas típicas como los callos a la madrileña o el rabo de toro estofado, sin olvidar sus excelentes carnes de ternera y buey a la parrilla o el emblemático *steak tartar*, que se elabora ante los ojos del comensal.

Los pescados frescos son otra de las estrellas de la carta, con sugerencias como el bacalao con cebolla frita, o, para compartir, el sapito (rape pequeño para dos personas), así como el rodaballo a la parrilla.

Como broche final, El Pitaco ofrece una selección de postres caseros tradicionales, como arroz con leche o tartaleta de manzana.

En definitiva, estamos ante uno de los destinos de la capital donde poder disfrutar de la gastronomía española de siempre. ■

PLATOS CON EL MARIDAJE PERFECTO

► Para armonizar, Esteban García aconseja siempre al cliente la mejor opción entre una amplia y selecta carta de vinos, escogidos entre prestigiosas bodegas nacionales y extranjeras: tintos, blancos, dulces, espumosos, de Jerez... Lo mejor para los paladares más selectos. ○



PIEL Y CABELLO

mímalos + en

i n

EL CONTRASTE ENTRE EL FRÍO EXTERIOR Y EL CALOR DE LA CALEFACCIÓN CASTIGAN NUESTRA PIEL Y CABELLO. OBJETIVO: PROTEGERLOS CON BUENOS CONSEJOS Y UN BUEN ABRIGO COSMÉTICO.

TEXTO ROSA GIRONA FOTOS AGENCIAS/ARCHIVO

Guantes, bufanda y gorro, si hace falta. Nos abrigamos para combatir el frío y esta misma protección es la que necesita nuestra piel y nuestro cabello para evitar que los perjudiquen los cambios extremos de temperatura que vivimos en invierno.

Hidratar para proteger y aportar confort

El principal problema de la piel en invierno es la deshidratación, porque este contraste de temperatura al que hacemos referencia pone en peligro el equilibrio de la película hidrolipídica (de agua y grasa) de nuestra piel. Si esto ocurre, se pierde el efecto barrera de la piel y ésta pierde capacidad de protección, además de mostrarse irritada, tirante y molesta.

La aplicación de productos hidratantes consigue apoyar esta película y contribuye a que ésta mantenga sus reservas de agua. El resultado es un alivio inmediato, incluso en el caso de las más secas, siempre y cuando el producto contenga los activos especiales para ello.

Cuidar el rostro

✓ **Plus de nutrición.** En invierno más que nunca la piel agradece la aplicación de mascarillas nutritivas. Un plus a la hidratación diaria.

✓ **Antirrojeces.** Cuando nuestras mejillas se encienden o sufrimos couperosis (venitas rojas que aparecen en mejillas y aletas de la nariz) es conveniente usar cosméticos específicos para pieles muy sensibles.

✓ **Los labios, los más delicados.** No hay que salir a la calle sin protegerlos bien con un labial hidratante, que podemos reaplicar tantas veces como deseemos.

✓ **Protección al sol.** La intensidad de los rayos UV se incrementa un 4% por cada 300 metros de altura y la nieve de la montaña actúa como un espejo reflejando el 85% de los rayos solares, con el riesgo de sufrir quemaduras. Si practicamos deportes de invierno, tendremos especial precaución de proteger la piel del sol.

Bajo la ropa

Las manos y el rostro son las zonas del cuerpo que más tiempo se ven expuestas a las inclemencias meteorológicas, pero también el resto del cuerpo sufre las consecuencias del invierno. Al quedar escondida bajo la ropa, la piel se ve sometida a una falta de oxigenación que provoca mayor sequedad y descamación. Además, el contacto y roce continuo con los tejidos (sobre todo sintéticos) propicia más sequedad y en algunos casos irritación.

Para evitarlo elige cosméticos nutritivos. Además de reparar e hidratar tu piel, actuarán como un escudo protector frente a las agresiones externas. Lo mejor es aplicarlos por la mañana después de la ducha y prestar especial atención a zonas rugosas como pies, codos y rodillas.

Cómo aumentar la eficacia de las cremas

Tras una exfoliación suave de toda la piel, hay que aprovechar la aplicación de crema para realizar un masaje por todo el cuerpo y estimular la circulación sanguínea. Empezaremos extendiendo el producto desde el tobillo hasta el muslo masajeadando la piel. Insistiremos en las zonas más secas (talones, rodillas y codos). Hidrataremos los brazos insistiendo en codos y antebrazos. Finalmente hidrataremos la espalda, hombros y cuello, sin olvidar la parte más difícil: la zona central.

Cuidados básicos (y muy efectivos) para el cabello

Los profesionales de Luis&Tachi nos dan algunas claves especiales para sanear nuestro cabello en invierno:

✓ **Uso del secador.** En invierno es casi obligado recurrir a él, lo que no tiene por qué resultar dañino si se siguen unas precauciones básicas:

- Mantener una distancia de seguridad y no acercar la boquilla demasiado al cabello.
- No usar mucho aire caliente, especialmente si el cabello es frágil y poroso.
- Dirigir el chorro del aire de arriba hacia abajo, con el fin de cerrar la cutícula y potenciar así el brillo del pelo.



vierno

La aplicación de productos **hidratantes** y **nutritivos** contribuye a que la piel mantenga sus reservas de agua

✓ **El frío electriza el cabello.** Para evitarlo podemos usar un acondicionador, que cerrará las escamas de la cutícula y dará así más cuerpo al conjunto de la melena.

✓ **Conviene usar peines y cepillos** de materiales naturales, ya que el plástico aumenta la electricidad del pelo.

✓ **En climas muy secos** las mujeres de cabello más frágil pueden sustituir el acondicionador por una mascarilla, que nutren de manera más intensa.

✓ **Las mujeres de pelo rizado** pueden evitar el encrespamiento del cabello con el uso de espumas y productos de alisado y protección al pasar el secador.

Ni frío ni calor...

Otras medidas que podemos tomar para proteger y cuidar nuestra piel son:

✓ Procurar que la temperatura ambiente del hogar no sobrepase los 20 grados.

✓ No abusar del agua muy caliente, ya que perjudica la circulación sanguínea y acentúa la flaccidez. ■

CABELLO

1. Karité. Nuit Capillaire, de Rene Furterer. Actúa durante la noche, manteniendo la nutrición y la protección natural del cabello (26 €).

2. Fluide Lacté Hydratant, de Phyto Paris. Fluido vegetal para hidratar, acondicionar y revitalizar el cabello fino, difícil de desenredar y peinar (30 €).

3. Acondicionador nutritivo, de Viviscal. Acondiciona, nutre y fortalece sin apelmazar el pelo. Para todo tipo de cabello, incluso el seco, dañado, fino o muy debilitado (14,95 €).

4. Biokera Champú Hidratante, de Salerm Cosmetics. Indicado para estados de deshidratación y debilitamiento general del cabello (11,49 €).



5. Champú suero fitomarina, de Algologie. Estimulante y revitalizador, a base de ginkgo biloba y ginseng (11,60 €).

6. Cepillo natural, de Termix. Con madera de fresno + cerda de jabalí y nylon (12,50 €). ○



CARA

1. Total Age Correction, de Lancaster. Mascarilla en crema envolvente para estimular la renovación celular. Hay que dejarla puesta durante toda la noche para obtener los mejores resultados (62 €).

2. Q10 Plus Antiarrugas CC, de Nivea. Producto único de uso diario con coenzima Q10 y creatina, dos fuentes de energía de las células (10,99 €).

3. Aqualia Thermal Dynamic Hydration Serum, de Vichy. Hidratación intensiva para ayudar a calmar la piel sensible, deshidratada y restaurar su comodidad (40 €).

4. Hydrance Optimale, de Avène. Sérum hidratante. Para pieles sensibles y deshidratadas, se adapta a todo tipo de piel, incluso la grasa, gracias a su fórmula ultraligera y oilfree (25,10 €).

5. Perle de caviar, de Algologie. Crema antiarrugas hidronutritiva para todos los cutis, pero especialmente para aquellos con tendencia grasa o mixta. Contiene extracto de perla de caviar, un regenerante celular, hidratante y nutritivo (40,5 €). ○

CUERPO

1. Loción corporal de Melocotón, de Naturalium. Bodymilk de textura cremosa que proporciona nutrición y cuidado para tu piel (2,50 €).

2. Bajo la Ducha Loción Corporal, de Eucerin. Acondicionador corporal que protege la piel sensible en la ducha (13,10 €).

3. Tiagén Superhidratante, de Interpharma. Emulsión corporal indicada para pieles muy secas y con tendencia a la descamación. No contienen parabenos ni colorantes (18 €).



4. Pack corporal, de Algologie. Compuesto por leche corporal hidratante de larga duración, enriquecida con aloe vera, glicerina de origen vegetal, aceite de oliva y de girasol. Además, es un peeling alisante y desincrustante de algas blancas que limpia los poros de la piel en profundidad, elimina las pieles muertas y los excesos de grasa (18 €). ○



EFFECTIVE 24 HEURES - ALGOLOGIE

**ACCIÓN
24 HORAS**

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



Algologie®

INTERNATIONAL

www.algologieinternational.com

SINFRÍO

LA MODELO RUSA IRINA SHAYK, LA ESTILISTA GIOVANNA BATTAGLIA Y LA EDITORA DEL BLOG DE MODA MYTHERESA.COM, VERONIKA HEILBRUNNER, NOS MUESTRAN TRES LOOKS DE CALLE A LA ÚLTIMA PARA COMBATIR LA LLEGADA DEL FRÍO.

FOTOS AGENCIAS/ARCHIVO



Bufanda
ESPRIT
(29,99 €)



Jersey
ESPRIT
(69,99 €)



Jersey
INDI & COLD
(119 €)



Collar
STRADIVARIUS
(9,95 €)

CUADROS MUY
CÁLIDOS

Pantalón
TOPSHOP
(50 €)



Cartera de
mano
ASOS
(42,86 €)



Zapatos
TOPSHOP
(76 €)



Zapatos
ASOS
(39,94 €)

Pantalón
ZARA
(25,95 €)

IRINA SHAYK





GIOVANNA
BATTAGLIA



Chaqueta
DENNY ROSE
(105 €)



Chaqueta
RIVER ISLAND
(75 €)



Cartera
SUITEBLANCO
(32,99 €)



Vestido
MASSIMO
DUTTI
(95 €)



Zapatos
H&M
(39,99 €)

SOFISTICADAMENTE URBANA



Abrigo
MASSIMO DUTTI
(195 €)



Vestido
TOPSHOP
(42 €)

Vestido
MISS
SELFRIIDGE
(65 €)

VERONIKA
HEILBRUNNER



TENDENCIA 'OVERSIZE'



Zapatillas
STRADIVARIUS
(39,95 €)



Cartera
ZARA
(15,95 €)



Gafas
ZARA
(17,95 €)

Londres, VITAL E IRRESISTIBLE

SIEMPRE 'TRENDY' Y A LA VANGUARDIA DE LAS ÚLTIMAS TENDENCIAS, LA CAPITAL BRITÁNICA NO MERECE NINGÚN TIPO DE EXCUSA PARA SER VISITADA DE NUEVO O PARA DESCUBRIRLA POR PRIMERA VEZ. ÉSTOS SON ALGUNOS DE SUS IRRESISTIBLES ARGUMENTOS.

FOTOS AGENCIAS/ARCHIVO/VISITBRITAIN.COM

Más información:
Embajada británica
en España
Pº de la Castellana, 259 D
28046 Madrid
Tel. 91 714 63 00

www.visitlondon.com/es

Cada año, alrededor de 3,5 millones de visitantes convierten Londres en el destino preferido del turismo internacional en el Reino Unido, ya que satisface tanto a los que planean una escapada cultural y vanguardista como a los que buscan empaparse en su tradición.

La vitalidad la transmiten sus mercadillos, sus calles y centros comerciales, sus pubs, su oferta gastronómica basada en todas las cocinas del mundo, sus cientos de teatros con una programación de musicales y obras de referencia...

PARAÍSO DEL 'SHOPPING'. Hay muchos Londres para los amantes de las compras: el de sus concurridos mercados, el de los grandes almacenes como Harrods, el de sus inmensas calles comerciales como Oxford Street, el de los encantadores mercadillos *vintage*... Toma nota: en Bond Street están las tiendas más exclusivas de alta costura, joyas, antigüedades y subastas. Y, en Carnaby Street, la moda de estilo urbano y los diseñadores más rompedores. Los amantes de los libros tienen su paraíso en Charing Cross Road, mientras

que el Londres de las sastrerías se ubica en la tradicional Jermyn Street y King's Road destaca por sus tiendas de decoración. Los mercadillos de Candem y Portobello (sábados) son un paraíso para los fanáticos de la ropa y el estilo *vintage*. Y Westfield Stratford City, junto al Parque Olímpico, es el centro comercial más grande de Europa.

EL LEGADO OLÍMPICO. Y es que, precisamente, la última transformación de esta siempre vibrante ciudad llegó de la



Panorámica del Támesis con algunos de sus reclamos turísticos: el Parlamento, el Big Ben y el London Eye.



LA RUTA DE SUS 'TOP' IMPRESCINDIBLES

► Londres es una ciudad llena de historia, plasmada en joyas como la Abadía de Westminster, la Torre de Londres o la Catedral de San Pablo. Si queda tiempo, visita alguno de sus interesantes museos: la National Gallery, el Museo Británico o el Victoria & Albert Museum. El tradicional cambio de guardia, en el Palacio de Buckingham, es otra típica parada, aunque el palacio sólo se puede visitar durante las vacaciones de Isabel II. Y, para los amantes de lo más moderno y cosmopolita, la Tate Britain y la Tate Gallery, los rascacielos de la zona de negocios de Canary Wharf o el London Eye, la noria con vistas sobre la ciudad. ○

mano de su proclamación como sede olímpica, en 2012. De este modo, una antigua zona industrial situada al este de la capital se transformó en el Parque Olímpico de Stratford, que alberga la Villa Olímpica, el estadio de atletismo y las principales instalaciones deportivas.

ZONAS EMBLEMÁTICAS. El legado olímpico otorga una excusa para recorrer el nuevo Londres, aunque conviene no olvidar zonas urbanas tan emblemáticas como Hyde Park, Greenwich Park, The Mall, Earls Court, el Hampton Court Palace, el Horse Guards Parade,

PARA LOS AMANTES DE LO MÁS MODERNO Y COSMOPOLITA, LA TATE BRITAIN, LA TATE GALLERY, LA ZONA DE NEGOCIOS DE CANARY WHARF O EL LONDON EYE



1



2



3



4

1. Carnaby Street. 2. Portobello Road. 3. Tienda en Notting Hill. 4. Oxford Street, una arteria muy comercial.

The Royal Artillery Barracks, el ExCel Exhibition Centre o los estadios de Wembley o Wimbledon.

EL ENCANTO DE NOTTING HILL.

Notting Hill es una de las zonas más deseadas de Londres. Y un excelente punto de partida en el que empaparse del vivo espíritu de esta ciudad. Aquí podemos encontrar de todo: desde eventos y restaurantes de fama mundial, a las galerías de vanguardia y teatros. El mejor punto de partida es la estación Notting Hill Gate o, como alternativa, la estaciones de Westbourne Park o Ladbroke Grove.

Y aunque cualquier época es buena para perderse y recorrer este barrio en-

cantador, cada mes de agosto, este enclave londinense atrae a miles de personas que celebran el festival callejero más grande de Europa: el carnaval de Notting Hill. De aires caribeños, un gran desfile de carrozas y bailarines desbordan las calles con sus elaborados e intrincados vestuarios, bandas de música calipso y una variedad de deliciosas propuestas de comida.

MERCADO DE PORTOBELLO. El popular mercado de Notting Hill, Portobello, toma su nombre de la calle que lo acoge: Portobello Road. Los principales días de mercado son los viernes y sábados, aunque de lunes a jueves los londinenses compran frutas y hortalizas

frescas aquí. El viernes se convierte en el paraíso de los objetos de segunda mano y aire *vintage*, aunque es el sábado el día de mercado más activo, cuando todos sus puestos están repletos de antigüedades a la espera de los cazadores de gangas.

Con casi un kilómetro de longitud, este bullicioso mercadillo del oeste de Londres ofrece una interesante variedad de mercancías, en la que es casi seguro encontrar un recuerdo único. Y, si deseamos las últimas propuestas en moda, conviene extasiarse con los escaparates de las boutiques de Westbourne Grove y Ledbury St.

CÓMO MOVERSE. Sea cual sea la duración del viaje, el transporte público es la opción más idónea. Nada más llegar, hazte con una London Travelcard (para 1, 3 o 7 días): da acceso ilimitado a metro, autobuses y trenes del centro de Londres (zonas 1 y 2). La Visitor Oyster Card, por su parte, es una tarjeta de viajes recargable e inteligente. Otra opción muy útil es el London Pass que permite entrar sin colas a más de 50 museos y monumentos. ■



MÁS DE 1.900 CENTROS NATURHOUSE EN EL MUNDO Y TAMBIÉN EN LONDRES

► 23 Notting Hill Gate, W11 3JQ London. T.00.44.02.07.98.50.619.○

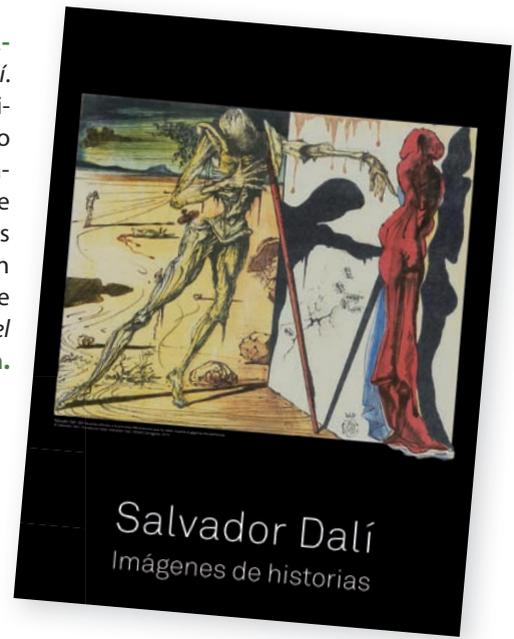
LIBROS

ENTRENADOR EN CASA. El bienestar físico es el primer requisito para la felicidad. Para introducir el ejercicio en nuestras vidas, el entrenador personal Fernando Orpinell ha seleccionado 30 ejercicios de yoga y pilates que pueden ponerse en práctica en cualquier momento y lugar, con varios niveles de exigencia. Están ilustrados por Patricia Soler. **Tu entrenador personal**, Fernando Orpinell. Ediciones Lectio (14,90 €)



ARTE

EL DALÍ MÁS GRÁFICO, EN ZARAGOZA. La exposición *Salvador Dalí. Imágenes de historias* muestra al público una faceta desconocida del genio de Figueras (Girona), la de sus llamados "Ciclos literarios de Dalí", en la que el artista copió y recreó obras literarias universales aportándoles su visión. En la imagen, su interpretación de una de las fábulas de La Fontaine: *La corte del León*. **Palacio de Sástago. Zaragoza.** Hasta el 11 de enero de 2015



EXPOSICIÓN

GIVENCHY, VISTO POR ÉL MISMO. En lo que es su primera incursión en el mundo de la moda, el Museo Thyssen-Bornemiza acoge una selección de las mejores creaciones del diseñador francés Hubert de Givenchy. Comisariada por el propio diseñador, de 87 años, ofrece un enfoque excepcional de sus colecciones a lo largo de medio siglo, desde la fundación en 1952 en París de la Maison Givenchy a su retirada profesional en 1996. Descubre los vestidos que diseñó para algunas de las personalidades más icónicas del siglo XX, como Jacqueline Kennedy, la duquesa de Windsor, Carolina de Mónaco o la que fue su musa y amiga, Audrey Hepburn. **Museo Thyssen-Bornemiza. Madrid.** Hasta el 18 de enero de 2015



CINE

UN THRILLER QUE HACE PENSAR. Michael Sheen, Ray Liota, Paz Vega o Andy García son algunos de los nombres de un reparto estelar en este *thriller* político. Está basado en la historia real del periodista estadounidense Gary Webb, que evidenció conexiones de la CIA en el mundo de la droga. **Matar al mensajero.** Estreno: 14 de noviembre



MÚSICA

¡PIRATAS A BABOR! El exitoso musical *Mar i cel*, de la prestigiosa compañía Dagoll Dagom, cumple 40 años y se reestrena en una tercera ocasión: un espectáculo para toda la familia que habla de la tolerancia entre culturas y que llega con fuerza renovada, nuevo casting y unos efectos que emocionan al espectador. **Mar i cel.** Teatre Victòria. **Barcelona.** Entradas ya a la venta. www.teatrevictoria.com

Estrés y ¿Pueden y evi

MUCHA GENTE VIVE ATRAPADA POR LOS PROBLEMAS DE ANSIEDAD Y ESTRÉS. PERO PODEMOS PREVENIR SU APARICIÓN O AFRONTARLOS CON ÉXITO CUANDO YA SON UN HECHO. TEXTO ÁLEX BLANCAFORT ILUSTRACIÓN AGENCIAS

Los problemas de ansiedad y estrés y las consecuencias que comportan son dos de los grandes males de nuestro tiempo. Un ritmo de vida demasiado exigente y las diferentes situaciones de la vida cotidiana que nos acaban superando subyacen tras ellos. Tampoco es ajeno al fenómeno la difícil coyuntura económica y social de los últimos años.

El estrés, pese a sus connotaciones negativas, tiene en períodos cortos aspectos positivos: nos hace más dinámicos, más productivos y sacar mayor provecho a ciertas situaciones. Genera atención, memoria y mayor alerta. Y lo mismo cabe decir de la ansiedad: se trata de una respuesta natural del organismo para afrontar una situación de peligro. Es una emoción más, como el miedo, la alegría o el enfado. El problema del estrés y de la ansiedad es cuando se descontrola, se prolonga en el tiempo y se convierte en una condición anómala que nos impide realizar vida normal. Incluso puede llegar a provocar situaciones de gran sufrimiento (caso de un ataque de pánico, que requiere atención médica).

Pero ¿pueden evitarse el estrés y la ansiedad? A nivel personal y con pautas relativamente sencillas de cumplir podemos incidir muy positivamente en la prevención o tratamiento de estos trastornos. Sí aun así tenemos dificultades, hay que consultar con un especialista, cuyas indicaciones y consejos nos ayudarán a recuperar nuestro bienestar.

Ante todo, frente a una situación de ansiedad y estrés es conveniente hacer un ejercicio de interpretación de las situaciones o los problemas que causan el trastorno. Según el psicólogo Antonio Cano, una de las claves de las situaciones de ansiedad es que "exageramos las consecuencias negativas que nos produce un problema o

situación determinada". Así, hipervaloramos la probabilidad de que ocurra algo malo, hacemos un análisis catastrofista de las consecuencias, llevamos a cabo anticipaciones negativas y, lo más importante, empezamos a sufrir un problema inexistente. Por tanto, desarrollar una actitud positiva hacia la vida es vital para prevenir y controlar el estrés.

Además, existen una serie de pautas ligadas con nuestros hábitos cotidianos y de salud que también tendrán un efecto positivo garantizado e inmediato:

- ✓ **Aprender a relajarse.** Practicar la relajación con asiduidad nos hará sentirnos mejor. Bastan 10-15 minutos al día.
- ✓ **Mantener una dieta saludable.** Debe ser equilibrada (evitando comidas que sobrecarguen nuestro organismo), comer relajadamente y con tiempo suficiente.
- ✓ **Descanso.** Hay que dormir lo suficiente, y aprender a desconectar: tener tiempo de ocio, fomentar las relaciones sociales...
- ✓ **Hacer ejercicio.** Ayuda a liberar tensiones e incrementa las endorfinas, sustancias que provocan sensaciones placenteras. ■



ansiedad

tarse?

Detecta tu nivel de ansiedad o estrés

► Te proponemos el siguiente test para evaluar si tienes ansiedad y, sobre todo, si ésta es preocupante y necesitas ayuda para superarla. Suma la puntuación de cada una de tus respuestas siguiendo esta correlación:

- ① **No, nunca**
- ② **Un poco**
- ③ **Bastante**
- ④ **Sí, siempre**

1 Tengo dificultades para relajarme

- ① ② ③ ④

2 Estoy ansioso/a por muchas cosas la mayoría de los días ① ② ③ ④

3 Me preocupo por cosas que mi entorno percibe de otra manera

- ① ② ③ ④

4 Me despierto por las noches

- ① ② ③ ④

5 Me siento agobiado/a continuamente ① ② ③ ④

6 Noto tensión muscular permanente ① ② ③ ④

7 Siento que tengo muy poco apetito

- ① ② ③ ④

8 Me siento muy irritable o a punto de estallar a causa de estar abrumado/a ① ② ③ ④

9 Me siento poco seguro/a de mí mismo/a ① ② ③ ④

10 Tengo temores exagerados

- ① ② ③ ④

11 Me inquieta el futuro, lo veo más bien negativo

- ① ② ③ ④

PUNTUACIÓN

Suma la puntuación de todas las sensaciones (valores 1, 2, 3 o 4) para saber cuál es tu nivel de ansiedad

De 0 a 11 puntos. Tu nivel de tolerancia al estrés y la ansiedad es bueno en general. No es preocupante.

De 12 a 22 puntos. Tienes ansiedad en ciertos momentos de tu vida pero no repercute en tu rendimiento (social, laboral o personal) ni te impide llevar a cabo tus actividades normales.

De 23 a 44 puntos. Excesivo. La ansiedad repercute en tus relaciones personales y trabajo. Debes poner remedio para no caer en un estado permanente de ansiedad.

Dieta antiansiedad

Cambiar la dieta puede ayudar a aliviar algunos síntomas de la ansiedad y el nerviosismo.

► Los granos enteros, las frutas y los vegetales son carbohidratos complejos que elevan los niveles de serotonina, el neurotransmisor que crea sensación de bienestar.

► El magnesio (mineral presente en vegetales de hojas verdes oscuras, los granos enteros y las nueces) ayuda a relajar los músculos.

► El triptófano es un aminoácido esencial que favorece el sueño, es antidepresivo y tiene efectos relajantes, ya que actúa como un ansiolítico. Abunda en la leche, el queso, los huevos, los cereales integrales, la soja y, en general, en las carnes. ○

Una gran FAMILIA con **8 ediciones** en el MUNDO



¡LA GRAN FAMILIA INTERNACIONAL DE LA REVISTA 'PESO PERFECTO' SIGUE CRECIENDO! ADEMÁS DE LOS LECTORES DE ESPAÑA, PORTUGAL, FRANCIA, ITALIA, POLONIA, ALEMANIA Y REPÚBLICA CHECA, TAMBIÉN LOS DE RUMANÍA DISFRUTAN, DESDE AHORA, DE LA INFORMACIÓN MÁS ACTUAL Y SALUDABLE CON LA NUEVA EDICIÓN DE 'PESO PERFECTO' EN RUMANO.

En 1984, **PESO PERFECTO** vio la luz por primera vez en España. Y, desde 2003, año de su segunda etapa, **PESO PERFECTO** se ha ido extendiendo con gran aceptación a otros países europeos como Portugal, Francia, Italia, Polonia, Alemania y República Checa. Ahora, y con la misma ilusión del primer día, damos la bienvenida a un nuevo miembro de esta gran familia: la edición en rumano.

Saber cómo alimentarnos de forma responsable y saludable para mantenernos en nuestro peso es el objetivo de la revista **PESO PERFECTO**, dirigida a un público cada vez más interesado en cuidar su alimentación y en mantener un estilo de vida saludable. Los lectores de **PESO PERFECTO** encuentran la mejor información sobre el mundo de la dietética y la nutrición, artículos y consejos relacionados con la salud, el bienestar, la belleza, la moda... Y dietas y recetas fáciles de elaborar, equilibradas y pensadas para gustar a toda la familia. Además de los reportajes de testimonios reales que explican en primera persona su proceso de pérdida de peso con el Método Naturhouse. ¡Gracias a todos los lectores en estos países! Vosotros sois nuestro impulso para seguir creciendo. ●



MÁS DE **500.000**
EJEMPLARES DE PESO PERFECTO



Bici plegable de Dahon

Si te gusta moverte sobre dos ruedas, la nueva bicicleta plegable Mu SL, de Dahon, ocupa muy poco espacio y sólo pesa 10,5 kg, lo que la convierte en una opción muy útil para el transporte diario. Y gracias a su precisión, frenada y rigidez, también es una compañera perfecta para los amantes del entrenamiento al aire libre y los deportistas entusiastas. www.spain.dahon.com

SACA AL 'MANITAS' QUE LLEVAS DENTRO

El nuevo taladro atornillador Auto-sense de Black+Decker es una herramienta ideal para quienes disfrutan con el bricolaje y también una buen aliado para iniciarse en él, ya que el usuario sólo debe seleccionar si necesita taladrar o atornillar y dejar que su tecnología Autosense haga el resto. Gracias a su microprocesador calibrado es capaz de detectar el material sobre el que se está trabajando, calcula de forma automática la fuerza y profundidad adecuadas y se para de forma automática cuando el tornillo llega a estar a ras de superficie. También incorpora una luz LED que permite tener una visión óptima de todo el proceso de trabajo en todo momento.

www.blackanddecker.es

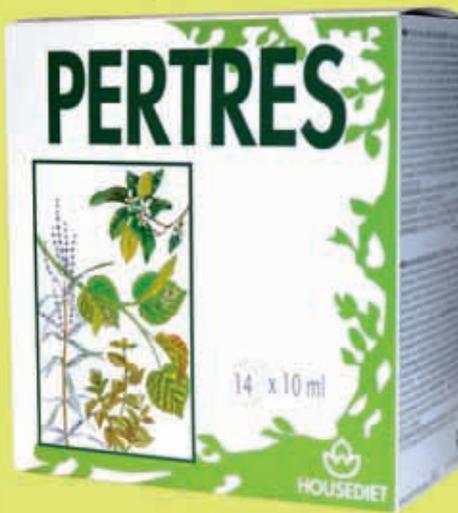


CUIDA TUS DEFENSAS

Bronisan Forte es un complemento alimenticio elaborado a base de equinacea, própolis, llantén, pino y tomillo. Todos estos ingredientes han sido tradicionalmente recomendados en el refuerzo del sistema inmunitario en períodos propicios a una bajada de defensas por cambios de estación, debilidad y estrés. Son especialmente activos a nivel de vías respiratorias altas y tracto digestivo, favoreciendo la inflamación y la mucosidad de estas vías. **De venta en centros especializados**



Pertres sobres: tu mejor aliado contra el estrés



Pertres sobres en un complemento alimenticio formulado a base de extractos de azahar, tila, melisa y anís verde. Todos estos ingredientes actúan relajando el sistema nervioso y digestivo, por lo que constituyen una combinación perfecta para personas que padecen estrés, nerviosismo, ansiedad o problemas digestivos. Pertres es, además, un gran aliado natural, con la ventaja adicional de que se presenta en sobres monodosis y es fácil de llevar a cualquier sitio, siempre contigo. **De venta exclusiva en centros Naturhouse.** www.naturhouse.com

Converse con estampados de Missoni

Este próximo invierno, las clásicas zapatillas Converse All Stars se tiñen con los reconocibles estampados de la firma italiana Missoni. Desde 2010, ambas firmas han colaborado en la confección de ocho colecciones First String de zapatillas premium de edición limitada, que celebran la artesanía y la autenticidad. Colorista, femenina y muy *fashion*, así es esta nueva colaboración. www.converse.es



EL MAGNESIO: ¡QUE NO FALTE EN TU DIETA!

El magnesio ha sido denominado por muchos expertos como el mineral antiestrés, ya que ha demostrado ser un tranquilizante natural que relaja los músculos y actúa de forma positiva sobre la transmisión nerviosa.

Previene la ansiedad y las fobias, los tics y el insomnio, por lo que está recomendado en tratamientos contra la depresión y el estrés. Además, ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga, y contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso. El magnesio regula la absorción y la asimilación del calcio, ejerciendo un papel primordial en el mantenimiento de unos huesos y dientes sanos y fuertes. **De venta en centros especializados**



Previene la ansiedad y las fobias, los tics y el insomnio, por lo que está recomendado en tratamientos contra la depresión y el estrés. Además, ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga, y contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso. El magnesio regula la absorción y la asimilación del calcio, ejerciendo un papel primordial en el mantenimiento de unos huesos y dientes sanos y fuertes. **De venta en centros especializados**



Tu equilibrio día y noche

Equilum relax cápsulas (de día y noche) es el resultado de una óptima combinación en la que intervienen magnesio y vitamina B6; la sinergia de ambos ingredientes promueven el equilibrio neuronal y ayudan a regular el estado de ánimo. En su formulación para la noche incluye melisa (*Melissa officinalis*), una planta de efecto sedante que nos ayuda a descansar mejor y a tener un sueño reparador. Es por ello que, Equilum, en la lucha contra el estrés, es tu aliado perfecto. **De venta en centros especializados**

La firma holandesa Sinner lanza sus nuevas gafas Bamboo. Este modelo cumple los máximos estándares de acabado y fabricación ecológica, usando un material con una de las tasas de crecimiento más rápidas del mundo: el bambú. Cada gafa está hecha a mano y va equipada con lentes polarizadas con máxima protección UVA. www.sinner.eu



BIMBO 100% NATURAL, AHORA MEJORADO

Bimbo renueva su variedad de pan natural 100%, ahora con una receta mejorada y que se elabora con masa madre. Gracias a ella, este pan intensifica su sabor, a la vez que sigue conservando todas las propiedades que le garantiza el doble horneado, una tecnología exclusiva de la marca que asegura un producto fresco y tierno durante dos semanas. Además, otra de sus ventajas es que cada rebanada tiene menos de 1 gramo de grasa. www.bimbo.es



Getyourhero: limpieza

Internet también ha llegado al punto de facilitar las tareas domésticas. Es el caso de la nueva web [getyourhero](http://www.getyourhero.com), ya que ofrece servicios de limpieza en casa de forma puntual o esporádica, un tipo de contratación de este servicio muy extendido en países como EE.UU. El mecanismo es fácil: sólo hay que entrar en www.getyourhero.com, detallar el tipo de limpieza que quieres y reservar las horas que necesites. Y una persona de su equipo de profesionales se desplaza hasta el domicilio el día y durante el tiempo acordado. www.getyourhero.com





HEALTHHOUSE

Las Dunas *****GL

TE PRESENTAMOS LOS PRIMEROS GANADORES DEL GRAN CONCURSO NATURHOUSE

¡Tú puedes ser el siguiente en ganar una semana para dos personas valorada en 6.900 € con programas y alojamiento incluidos! Participar es muy fácil:

**INFÓRMATE EN TU CENTRO NATURHOUSE
MÁS CERCANO.***

* BASES DEPOSITADAS ANTE NOTARIO

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

www.healthhouse-naturhouse.com

Ellos han ganado una semana en el gran hotel***** Healthouse por valor de 6.900€

España



Silvia Hurtado Solis,
cliente del Naturhouse de Av. Pintor Felo Monzón
de las Palmas de Gran Canaria

Bélgica



Astrid Delhaye,
con su marido

Italia



María Clementina
Gentili, y su marido,
Sergio Cannone

Polonia



Malgorzata Iwona Szegda

Francia



Julie Georges, en su centro
Naturhouse de Maule

Francia



Marion Jacquet,
en su centro de Argelès

Francia



William Vincent
en su centro Naturhouse de Moulins



Hay un NATURHOUSE muy cerca de ti



ESPAÑA



ÁLAVA

Lodio 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

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 **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 **Torre Vieja** Ramón Gallud, 101. T.965.70.74.70 **Villajoyosa** Ciutat de Valencia, 29. T.965.89.05.81

ALMERÍA

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

ASTURIAS

Avilés Av. S. Agustín, 3. T.985.56.46.36 **Gijón** Av. Schultz, 153. T.985.38.56.85 • Oriental, 1. T.985.31.43.15 • Corrida, 24. T.985.17.20.38 • 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 Tartiere, 4. T.985.26.61.66 **Mieres** Carreño Miranda, 50. T.985.46.71.08 **Oviedo** General Elorza, 20. T.985.11.55.95 • 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 **Mérida** Del Puente, 16. T.924.31.96.95 **Montijo** Teide, 6. T.924.45.08.05 **Villafranca de los Barros** Pl. Corazón de María, 2.

T.924.52.01.82 **Villanueva de la Serena** Ramón y Cajal, 8. T.924.84.62.47 **Zafra** Tetuán, 2. T.924.55.53.89

BALEARES

MALLORCA Ciutat Santa Ponça-Calvià Av. Rey Jaime I, 109. T.971.13.41.30 **Coll d'en Rabassa** Illes Pitiuses, 7. T.971.26.07.15 **El Arenal-Llucmajor** Formentera, 4 A. T.971.44.01.51 **Felanitx** Costa de Sa Plaça, 10. T.971.82.75.94 **Inca** Pl. Sa Quartera, 6. T.971.50.47.19 **Llucmajor** St.Miquel, 13. T.971.66.28.80 **Manacor** Ronda Institut, 38. T.971.83.48.99 **Pont d'Inca - Marratxí** La Cabana, 83. T.971.42.20.72 **Palma de Mallorca** Industria, 56. T.871.94.82.40 • Aragón, 52. T.971.27.52.08 • Blanquerna, 45. T.971.75.29.19 • Bonaire, 12. T.971.72.32.75 • Francisco Martí i Mora, 27. T.971.91.52.22 • Velázquez, 11. T.971.71.97.26 • Reis Catòlics, 25. T.971.25.74.10 **Port d'Alcúdia** Mariscos, 6 bajos. T.971.54.94.87 **MENORCA** Ciutadella Camí de Maó, 5. T.971.38.58.99 **Maó** Deia, 6. T.971.35.49.52 **IBIZA** Ibiza Carlos III, 28 F bajos. T.971.19 97.86 • Av. España, 62. T.971.39.34.35 **Santa Eulalia del Río** Mariano Riquer Wallis, s/n, edif. Xuquer. T.871.70.90.66

BARCELONA

Badalona 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 4º. T.93.427.17.56 • Navas de Tolosa, 361. T.93.243.19.48 • Puigcerdà, 239. T.93.278.26.48 • Av. Mistral, 17. T.93.423.40.73 • Bigai, 3. T.93.211.52.30 • Artesanía, 9. T.93.359.87.11 • Calaf, 35. T.93.414.73.38 • Trav. de Gràcia, 229. T.93.285.10.64 • Consell de Cent, 19. T.93.426.81.94 • Ramón Albó, 62. T.93.408.33.29 • Major Sarrià, 130. T.93.252.08.41 • Rogent, 81. T.93.450.48.39 • 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 **Cardedeu** Doctor Klein, 47, esq. c/ Montseny T.93.846.98.69 **Castelldefels** Iglesia, 30. T.93.665.25.45 **Cerdanyola del Vallès** 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 **Esplugues 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 II, 75-77. T.93.259.19.98 **Igualada** Rambla Nova, 32. T.93.116.00.23 **La Garriga** Samalús, 4. T.93.871.77.65 **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 Verdaguer, 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 Vallès** Av. Lluís Companys, 40. T.93.675.65.95 **Sant Quirze del Vallès**

Dolors Monserda 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 • Av. España, s/n. T.956.09.63.53 **Barbate** Ancha, 74. T.956.43.04.16 **Cádiz** Dr. Gómez Piana, L. 18. T.956.26.66.16 • Pza. Bécquer, 4. T.956.27.05.13 **Chiclana de la Frontera** Alamo, 21. T.956.53.18.07 **Chipiona** Isaac Peral, 60. T.956.37.19.45 **Conil de la Frontera** Catadores, L11, Ed. La Bodega. T.956.44.28.35 **Jerez de la Frontera** Av. Puerta del Sur. T.956.14.21.92 • Av. Descartes, Urb. Jardín del Inglés, Bl. 3. T.956.34.59.14 • 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.

CANARIAS

FUERTEVENTURA Morro Jable-Pájara Nasas, 3. T.665.69.77.07 **Puerto del Rosario** Isla de La Griosa, 17. T.928.34.47.96 **GRAN CANARIA** 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 Laguna** S. Antonio, 25. T.922.25.45.14 • S. Juan, 72. T.922.26.39.49 **Los Cristianos** Chayofita, Ed. Raquel Park, loc. 14. T.922.75.09.38 **Los Realejos** (El Toscal) La Longuera, 38. T.922.36.28.35 • **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 Taco, 166.

Método Naturhouse

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

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

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

20 años cuidando tu bienestar

más de 1.900 centros
VISITAS GRATUITAS
NATURHOUSE

GIRONA

Blanes Jaume Ferrer, 2. T.972.35.83.01
Banyoles Mercadal, 10. T.972.57.44.56
Figueres ST.Pau, 15. T.972.50.51.35 **Girona** Riu Güell, 25. T.972.41.48.63 • Francesc Ciurana, 21. T.972.41.16.45 **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 **Sant Feliu de Guíxols** Major, 45. T.972.32.84.40

GRANADA

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

GUADALAJARA

Azuqueca de Henares Av. Guadalajara, 19. T.949.88.30.66 **Guadalajara** Miguel Fluiteros, 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 Izpizúá, 5. T.943.55.41.03 **Hondarribia** Martxi Arzu, s/n. T.943.64.52.64 **Irún** Iglesia, 2. T.943.62.72.54 **Lasarte** Nagusia, 19. T.943.37.66.63 **Mondragón** Maalako Arrebala, 6. T.943.79.04.34 **Rentería** Viteri, 18. T.943.34.16.68 **San Sebastián** Miracruz, 7. T.943.32.66.72 • Fuenterrabía, 32, bajo. T.946.05.63.17 • Av. de Madrid, 11, bajos. T.943.05.35.35 **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 **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.959.07.10.17

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 **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 • Av. Ciudad de Linares, 22. T.953.75.41.89 **Villacarrillo** Canalejas, 8. T.953.44.20.95

LEÓN

Astorga José M^a 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 **Troboajo del Camino** Av. Párroco Pablo Díez, 239. T.987.80.54.69

LLEIDA

Balaguer Barcelona, 7. T.973.44.98.99 **Lleida** Av. Balmes, 6. T.973.28.10.09 • Alcalde Porqueres, 37.

T.973.22.57.33 • Dra. Castells, 17. T.973.20.16.13 **Mollerussa** Ferrer i Busquets, 65. T.973.60.31.81 **Tàrraga** T. Pelegrí, 31. T.973.31.16.20

LUGO

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

MADRID

Alcalá de Henares Pza. España, s/n. T.91.882.85.76 • Daoiz y Velarde, 3. T.91.882.04.91 **Alcobendas** Marqués de Valdavia, 103. T.91.661.29.11 • Ctra. de Burgos Km. 14,5, C.C. Carrefour. T.91.484.02.10 **Alcorcón** CC Tres Aguas, Av. S. Martín de Valdeiglesias, 20. T.91.619.34.85 • Colón, 37. T.91.641.66.54 • Concepción Arenal, 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** Ruíz de Alarcón, 6, local 5. T.91.849.34.40 **Coslada** Av. de la Cañada, 73. T.91.669.22.94 **Fuenlabrada** Los Ángeles, 10. T.91.690.23.80 • Zamora, 13. T.91.606.62.25 • Grecia, 28. T.91.608.00.11 • Irlanda, 2. T.91.607.45.14 **Getafe** Toledo, 28. T.91.683.39.68 • Av. España, 13. T.91.683.31.87 **Humanes** Vicente Alexandre, 2. T.91.498.28.45 **Las Rozas** Av. Comunidad de Madrid, 37, C.C. Burgocentro I. T.91.710.35.00 **Leganés** Reina Sofía, 27. T.91.686.57.95 • Río Manzanares, 6. T.91.694.03.27 **Madrid** Martínez de la Riva, 4. T.91.477.09.92 • Jazmín, 16. T.91.383.24.41 • Pedro Laborde, 48. T.91.777.53.78 • Esteban Mora, 47. T.91.326.73.91 • Gran Vía Hortaleza, 92. T.91.382.47.26 • La del 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 • 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 • Paseo de Extremadura, 43. 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 • San Bernardo, 24. 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

MÁLAGA

Arroyo de la Miel (Benalmádena) Félix Solesio, 5. T.952.32.18.39 **Antequera** Mercillas, 25. T.952.70.63.12

(Continúa en la página siguiente)

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** Navarra, 111. T.964.24.20.07 • Pza. Clavé, 3. T.964.20.97.18 • Fola, 26 (entre Pza. de la Paz y Pza. Fadrell). T.964.06.38.28 **La Vall d'Uxó** Av. Corazón de Jesús, 38. T.964.69.77.36 **Onda** Av. País Valencià, 94. T.964.77.65.68 **Villarreal** Pere III, 11. T.964.05.55.83 **Vinaroz** S. Vicente, 27. T.964.45.67.62

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 **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

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 • 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 • P^o de Ronda, 45. T.981.12.87.18 • San Andrés, 84. T.981.22.15.67 **Arteixo** Ría de Ferrol, 2. T.881.99.06.85 **Betanzos** Av. de Castilla, 1. T.981.77.28.88 **Carballo** Sol, 63. T.981.75.51.96 **El Burgo** Andrés Pan Vieiro, 16-18. T.981.66.09.02 **Ferrol** Magdalena, 27. T.981.35.94.68 • Ctra. Castilla, 134. T.981.37.21.18 **Fene** Av. Marqués de Figueroa, 15. T.981.34.40.72 **Noia** Suárez Oviedo, 1, (Pl. Constitución). T.981.82.18.80 **Narón** Dr. Valero, s/n. T.881.93.38.69 **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

(Viene de la página anterior)

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 Cónsul). T.951.93.14.20 • La Hoz, 1. T.952.32.23.09 • C.C. "Alameda", Prolongación de la Alameda, s/n, local 17, planta 0 **Marbella** Av. Gral. López Domínguez, 20. T.952.85.73.54 • Av. Miguel Cano, 6, C. C. Marbella. T.952.82.05.39 **Rincón de la Victoria** Av. del Mediterráneo, 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** Avenida del Recuerdo, 17. 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

NAVARRA

Burlada Merindad de Sangüesa, 10. T.948.06.24.02 **Pamplona** Monasterio Urdax, 43 esq. c/ Oliva. T.948.25.40.20 **Tudela** Miguel Eza, 6. T.948.82.84.06

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 **Porrño** Ramón González, 68. T.986.34.87.54 **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 • Rosalía de Castro, 41 **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

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 **Puebla del Río** Palmar, 6. T.955.77.23.69 **San José de la Rinconada** Madrid, 105. T.955.79.07.12 **Sevilla** León XIII, 32. T.954.43.53.17 • Elda, 7. Parque Alcosa T.954.52.19.39 • 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. Goles de l'Ebre, 143. T.977.48.22.82 **El Vendrell** Carnissería, 8. T.977.15.51.09 **Mora d'Ebre** Dr. Peris, 5. T.977.40.00.25 **Reus** Av. Pere el Cerimoniós, 19. T.977.30.06.59 • Paseo Prim, 15, bajos 1. T.679.11.18.08 **Salou** Vía 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 **Benetuser** Av. Camí Nou, 71. T.96.375.97.16 **Burjasot** Ctra. de

Liria, 78. T.96.364.11.49 **Catarroja** Av. Rambleta, 39. T.96.127.43.35 **Gandía** Pº Germanías, 63. T.96.296.12.90 **La Pobla de Vallbona** Poeta Llorente, 142, Ed. Ícaro II. T.96.276.34.30 **Llíria** Pl. Major, 62. T.96.279.23.10 **Massamagrell** Valencia, 20. T.96.144.21.31 **Meliana** Industria, 4. T.96.149.99.58 **Mislata** Av. Gregorio Gea, 48. T.96.184.88.54 **Moncada** Pza. Maestro Iborra, 2. T.96.130.00.85 **Oliva** Poeta Querol, 19. T.96.285.57.93 **Ontinyent** Furs, 11. T.96.238.77.75 **Picassent** Calvari, 8. T.96.061.63.04 **Puçol** Sta. Marta, 4. T.96.146.40.00 **Puerto Sagunto** Virgen de los Dolores, 4. T.96.269.01.97 **Silla** San Rafael, 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-B. T.96.105.59.97 **Valencia** Parra, 9. T.96.346.86.80 • Málaga, 39. T.96.346.11.97 • Justo Vilar, 26. T.96.329.19.51 • Ciscar, 40. T.96.395.33.45 • Humanista Mariner, 17. T.96.328.40.35 • Ramiro de Maeztu, 32. T.96.330.41.45 • Torreta Miramar, 2. T.96.360.00.73 • Héroe 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 • C.C. "El Saler", Autopista al Saler, 16, local 3, planta 0. **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 Cistèrniga** González Silva, 16. T.983.40.38.94 **Laguna de Duero** Av. Madrid, 44. T.983.54.30.80 **Medina del Campo** Maldonado, 5. T.983.83.76.83 **Valladolid** Tudela, 2. T.983.30.02.79 • 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 • Elexabari, 1, esq. c/ Gordoniz T.94.443.63.83 • María Díaz de Haro 7, esq. c/ Rodríguez Arias. T.94.427.43.96 • Heliodoro de la Torre, 7. T.94.475.55.05 • Alameda de Urquijo, 35. T.94.443.40.10 • Av. Maurice Ravel, 2. T.94.446.00.92 • Henao, 36. T.94.402.47.86 **Durango** Murueta Torre, 8. T.94.603.06.66 **Erandio** Karl Marx, 8. T.94.467.31.12 **Galdácano** Juan Bautista Uriarte, 32. T.94.600.16.61 **Gernika-Lumo** Don Tello, 32. T.94.625.32.05 **Getxo** Algortako Etorbidea, 67. T.94.491.02.27 • Amistad, 4, Las Arenas. T.94.480.08.36 **Lejona** Barrio Elexalde, 26. T.94.607.24.22 **Munguía** Butroi, 13. T.94.674.13.68 **Portugalete** Gregorio Uzquiano, 16. T.94.493.43.77 **Santurce** Las Viñas, 29. T.94.646.21.29 **Valle de Trápaga** Dr. Mulero, 1. T.94.657.29.54

ZAMORA

Zamora 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 • 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 • 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 • C.C. "Gran Casa", María Zambrano, 35, local 50



SÍGUENOS EN facebook
www.facebook.com/Spain.NaturHouse

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, 2ª. 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 • 19 Rue de l'Enseignement. T.00.32.02.20.32.334 **Charleroi (Hainaut)** Galerie Bernard 10 Bld. Tirou, 139. T.00.32.07.15.87.100 **Cuesmes (Hainaut)** 22a de L'Auflette. T.00.32.06.53.49.585 **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 **Mouscron (Hainaut)** Petit Rue, 42. T.00.32.56.84.54.40. **Namur** Place Chanoine Descamps, 9. T.00.32.08.12.21.127 **Neupré (Pleinevaux)** Av. Marcel Marion, 2. T.00.32.04.36.13.133 **Nivelles (Brabant Wallon)** Rue du Pont Gotissart, 6. T.00.32.06.72.21.466 **Tournai (Hainaut)** Rue des Chapeliers, 52. T.00.32.06.93.53.491 **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 **Waremmé** 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 **Sarafovo-Burgas** 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 **Stara Zagora** 48 Kolio Gantchev str. T.00.35.98.84.26.70.29

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** Kranjčevićeva, 30. T.00.38.51.36.47.007

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 **London** 23 Notting Hill Gate, London W11 3JQ. T.00.44.02.07.98.50.619 **Gibraltar** Cornwall's Center, Units 3A-3B. T.00.35.02.00.52.000

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 • (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 Tepetlacalco. T.00.52.53.65.31.06 **Tlalpán (D. F.)** (Ajusco) Ctra. Picacho Ajusco, 175, loc. 56 Pb Col. Héroes de Padierna. T.00.52.26.15.36.24 **Tuxtla (Chiapas)** (Tuxtla Plaza Sol) 5a Norte Poniente, 2.650, loc. E-02, Col. Las Brisas. T.00.52.19.61.12.50.362 **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

T.00.40.369.448.925

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

RUSIA

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

SUIZA

T.00.41.78.682.79.37

TÚNEZ

T.00.21.65.58.55.959

NATUR HOUSE
Expertos en Nutrición y Dietética

EN EL PRÓXIMO NÚMERO

A la
venta en
enero

INFORME

ELIMINA EXCESOS Y KILOS DE MÁS

SALUD

Tus huesos, más fuertes

NUTRICIÓN

¡VITAMÍNATE! EN TU JUSTA MEDIDA

EN FORMA

¿QUÉ PRACTICAN LAS 'CELEBRITIES'? HAZ COMO ELLAS

BELLEZA

LO MÁS NUEVO: Apúntate a la nutricosmética





Expertos en Nutrición y Dietética

¿Aún no eres amig@?



ENCUÉTRANOS
EN **facebook**



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

Comparte tu experiencia y tus trucos con todos.



 Me gusta



www.facebook.com/Spain.NaturHouse



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**