

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

PESO PERFECTO

SALUD E IMAGEN

ÉPOCA II · NÚMERO 63

PVP UE: 2,40 € · USA: \$3.30

**MARTINA
KLEIN**

*Una belleza
al natural*

**TESTIMONIOS
DESDE CÓRDOBA**

18 Kg
MENOS

DESDE LAS PALMAS

26 Kg
MENOS

**MANTENERSE:
EL MEJOR PREMIO**

**DESDE
BARCELONA**

14 Kg
MENOS

**¿CUÁNDO NECESITAS
VITAMINAS
COMO SUPLEMENTO?**

**CÓMO LOGRAR QUE
LOS NIÑOS
COMAN DE TODO**

**DIETA
14 DÍAS**
*para
depurar el
organismo*

PLAN DE

CHOQUE

PARA RECUPERAR LA LÍNEA

ISSN 1695-5889



QUE NO TE FALTE EL MAGNESIO EN TU DÍA A DÍA



El magnesio ayuda a:

- Disminuir el cansancio y la fatiga.
- Mejorar la calidad del sueño.
- Mejorar el metabolismo energético.
- Un funcionamiento óptimo del sistema nervioso.
- Combatir el estrés.
- Mantener los músculos, huesos y los dientes en condiciones óptimas.





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

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

Gerente: **Òscar Voltas**
 Coordinadora editorial: **Nuria González**
 Redactor jefe: **Toni Sarrià**
 Redacción: **Gemma Figueras,**
Marta Carrera y Paco Martínez
 Edición: **Cisco Figueroba**
 Maquetación: **Cristina Vilaplana,**
Xavier Julià y Samuel Vergés
 Colaboradores: **Alicia Sierra** (Licenciada
 en Biología), **Lydia Silverio Rodríguez**
 (Licenciada en Biología), **Olga Jiménez**
Charnegué (Diplomada en Nutrición
 Humana y Dietética), **Rafael Ansón**
 (Presidente de la Real Academia de
 Gastronomía), **Sandra Ubía**
 (Licenciada en Medicina), **Laura Bel,**
Natalia Bettonica, Alex Blancafort,
Aurora Campmany, Luis Fernando Romo,
Delia G. Domènech, Àngeles Pallás
 Fotografía: **Óscar Rodbag, Marcos**
de Rada, Agencias

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

Edita: **Naturhouse Health, S.A.U.**
Botànica, 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, S.A.U. 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, S.A.U.

Tenemos un buen plan para ti

Una siempre estupenda **Martina Klein** abre este nuevo número de *Peso Perfecto*: descubrimos cómo se cuida, siguiendo una dieta saludable y equilibrada, de la misma manera que lo hacen nuestros tres testimonios: **Matilde**, desde Córdoba (18 kilos menos); **Noelia**, desde Las Palmas de Gran Canaria (26 kilos menos), y **Mónica**, desde Barcelona (14 kilos menos), tres mujeres ahora vitales, activas y con una figura estupenda que han aprendido a cuidarse y se mantienen espléndidas gracias al Método Naturhouse.

Siempre al iniciar un año, todos nos planteamos nuevos retos y buenos propósitos, como perder los kilos que nos sobran. Para ayudarte a cumplirlo de una forma sencilla y sobre todo saludable, en nuestro informe encontrarás las mejores recomendaciones dietéticas y los consejos más prácticos para llevar a cabo un plan de choque nutricional que te ayude a compensar cualquier exceso. Un plan basado en el orden y el equilibrio, con el que verás disminuir los kilos de más de tu báscula. Y como un valioso plus a este plan de choque, descubrirás que nuestra **Dieta 14 días** está repleta de menús variados y apetecibles que te facilitarán la labor de depurar tu organismo.

Tanta buena voluntad merece un premio, que encontrarás en la sección **LA RECETA NATURHOUSE**, la tarta **NATUR SACHER** creada por nuestra Asesora **Laia Sabria**; es fácil de elaborar, riquísima y, sobre todo, ligera. Disfruta de ella y de todos los contenidos de este número. Con ellos, lograr tu **PESO PERFECTO** está más a tu alcance que nunca. ○



Vanessa Revuelta
 DIRECTORA DE PESO PERFECTO

SUMARIO



3 EDITORIAL

6 CORREO

Dudas, sugerencias y preguntas de los lectores.

8 EL ESPECIALISTA RESPONDE

12 SABER + SOBRE...

Alcachofa y rábano negro

La mejor combinación depurativa.

16 VIVIR MEJOR

El pan está de moda

18 CÓMO SE CUIDA...

Martina Klein

La exmodelo, que este año cumple 40 años, vive un gran momento personal y profesional. Y luce tan guapa y natural como siempre. Te desvelamos sus mejores trucos de estilo, belleza y alimentación.

22 UN KILO DE MENOS, UNA ILUSIÓN DE MÁS

Matilde Montilla ha perdido 18 kilos en Córdoba.

Noelia Guerra ha perdido 26 kilos en Las Palmas de Gran Canaria (pág. 26).

30 MANTENERSE: EL MEJOR DE LOS PREMIOS

Mónica Romero perdió 14 kilos en Barcelona y se mantiene en su peso desde hace más de 1 año.

24 ENTREVISTAS NATURHOUSE

María José Calero Propietaria y Asesora del centro Naturhouse en Córdoba.

Yadila Martínez, Propietaria y Asesora del centro Naturhouse en Las Palmas de Gran Canaria (pág. 28).

Beatriz Lobera, Asesora del centro Naturhouse en Barcelona (pág. 33).

34 GASTRONOMÍA SALUDABLE, POR RAFAEL ANSÓN

Presidente de la Real Academia de Gastronomía.

¿Cómo conseguir que un niño coma de todo?

38 INFORME

Plan de choque para recuperar la línea

44 DIETA 14 DÍAS

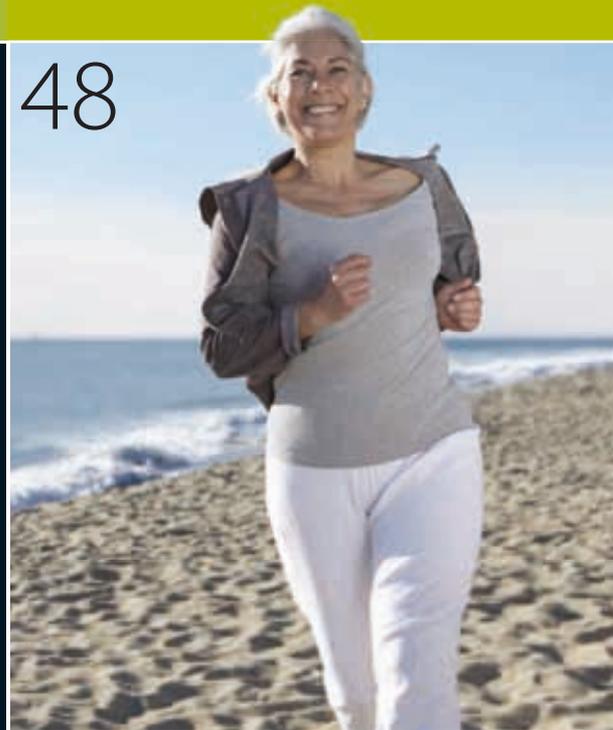
Un efectivo plan dietético valorado por profesionales de la nutrición.

46 LA RECETA NATURHOUSE

Tarta Natur Sacher

Con menos calorías.

48



48 SALUD

Huesos más fuertes

52 NUTRICIÓN

Vitaminas

¿Cuándo necesitas un suplemento?

56 EN FORMA

¿Qué practican los famosos?

60 NATURHOUSE SPORTS

Comprometidos con el deporte

62 BELLEZA

Apúntate a la nutricosmética

66 ESCAPADA

Moscú

69 AGENDA DE OCIO

71 GACETA GASTRONÓMICA

Club A de Arzábal

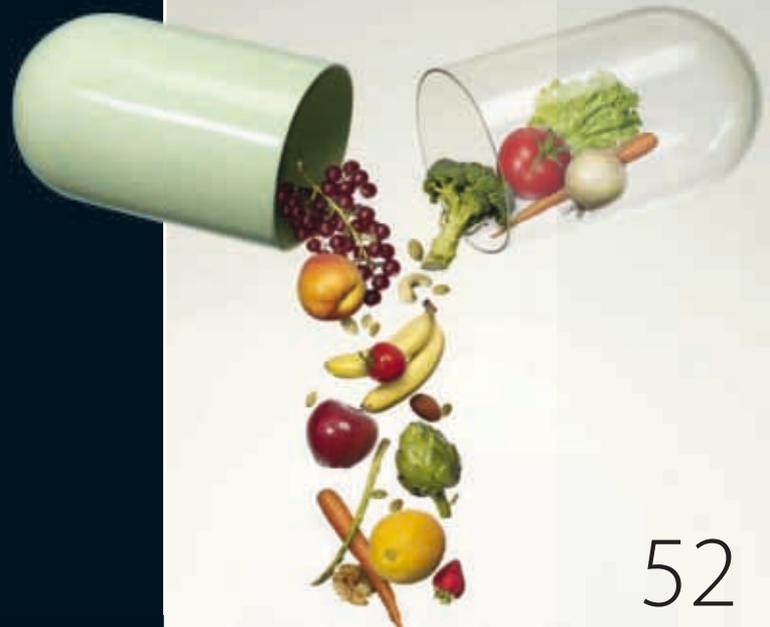
72 SER FELIZ

¿Cómo afecta la tecnología a nuestra felicidad?

74 CONCURSO

Ganadores Naturhouse de la estancia en Healthouse

76 ESCAPARATE



52

12



72

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

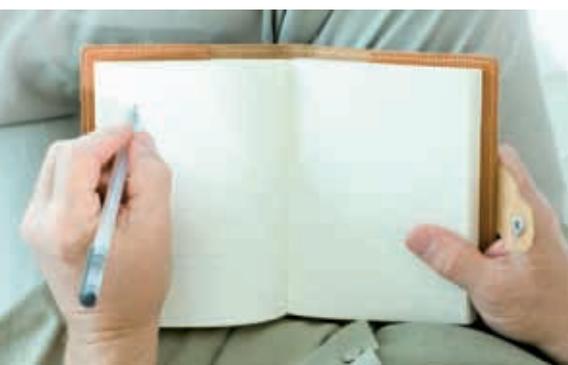


CUIDADOS MASCULINOS

Desde hace unos años, los hombres nos cuidamos más. Y, dentro de esta tendencia, voy leyendo que está en auge un concepto que se llama *grooming*. ¿Qué es exactamente?

Marcos López (por Internet)

El *grooming* es una palabra anglosajona que agrupa y define tres conceptos relativos al cuidado masculino: un depurado corte de cabello, el cuidado de la piel y, por último, el mantenimiento de cejas, patillas, barbas y bigotes. Es decir, relaciona el *look* capilar del hombre con el facial. Este concepto guarda relación con el actual auge de las barberías y todo lo *vintage*, la moda *hipster*, etc. ●



ALIMENTOS PARA LA MEMORIA

Hola, aunque todavía soy joven, me gustaría saber qué tipo de alimentos son más aconsejables para fortalecer y reforzar la memoria.

Sandra González (Oviedo)

El cerebro reacciona a los alimentos que ingerimos, por lo tanto, podemos asegurar su mejor rendimiento mediante la

CONSEJOS PARA EL GIMNASIO

Con vistas a apuntarme al gimnasio, ¿qué máquinas o actividades son más aconsejables para prevenir el aumento de peso?

Martina Calso (Barcelona)

Además de cuidar tu alimentación (que es la base de todo buen manteni-

miento), la actividad física también ayuda. Los expertos aconsejan de 120 a 150 minutos semanales para mantenerse en forma y prevenir la ganancia de peso. La máquina de remos, la bicicleta estática, la natación, el aerobio con *steps* o el acuareobio resultan todos ellos buenos aliados para quemar grasas. ●



RECETAS CON FLORES

Hola, amigos de *Peso Perfecto*. Soy una chica joven que se está aficionando a la cocina. ¿Qué variedades de flores recomendáis para que podamos usar habitual o esporádicamente en nuestras recetas?

María Antonia Arjona (Tenerife)



Las flores del calabacín se usan rebozadas, en *risottos* o rellenas de *mozzarella*. Y puedes usar las rosas para elaborar helados, pasteles y mermeladas. En la cocina francesa, por ejemplo, muchas recetas usan flores de melocotón y violetas para aromatizar platos de carne, pichones o pescados como la trucha. Y, en la cocina asiática, con flores de lirio se preparan caldos y ensaladas. ●

FE DE ERRATAS

En la sección Nutrición del número pasado (*Peso Perfecto* 62), dedicada al magnesio, no eran correctas algunas cantidades. Ésta es la tabla correcta de aportación de magnesio de algunos alimentos. ●

APORTES DE MAGNESIO (por cada 100 g)

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

ingesta de vitaminas del grupo B (lechuga, plátano, pescado azul, lácteos, hígado y levadura de cerveza) y vitamina C (cítricos). También se aconsejan los minerales que proporcionan los frutos secos, los cereales integrales y el huevo; los ácidos grasos omega-3 (semillas de calabaza y lino, pescado azul); los azúcares de absorción lenta (cereales integrales y frutas), y el triptófano, un aminoácido esencial presente en carnes, lácteos, huevos, pescados y soja. ●

**Antioxidante
Refuerza
tus
Defensas**

**Regula
el tránsito
intestinal
diario**

**Disfruta
sus
beneficios**



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



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

www.naturhouse.com



EMBARAZO TRAS CESÁREA

Tengo una hija de 8 meses que nació por cesárea y estoy embarazada de 10 semanas. ¿Supone algún riesgo no haber esperado el tiempo que me aconsejaron?

Mercedes González (Lugo)

Actualmente, la cesárea es una cirugía muy segura con un índice de complicaciones muy bajo. Sin embargo, se sabe que ciertos riesgos son más altos tras una cesárea (infecciones, lesión del sistema urinario y, el más temido, la hemorragia). Además, una cesárea también puede producir o favorecer complicaciones en futuros embarazos (placenta previa, placenta adherida y, la más grave, una ruptura uterina). Para evitar sobre todo esta última, se aconseja esperar un mínimo de 18 meses antes de quedar embarazada de nuevo, ya que es el tiempo que se considera que la cicatriz del útero de tu anterior cesárea está consolidada. Si pasa menos tiempo, probablemente te aconsejarán en el segundo embarazo una cesárea programada sobre la semana 37 ya que, en tu caso, tendría más riesgo de ruptura uterina en un parto vaginal. ●

PREVENIR LA ASTENIA PRIMAVERAL

Me gustaría saber qué es la astenia primaveral y qué efectos produce. También, si se puede hacer algo para combatirla o si se aconseja tomar vitaminas. Gracias.

Rebeca Fuenlabrada (Zaragoza)

La astenia primaveral consiste en un cansancio extremo que aparece en esta época, sin causa aparente. Aunque no existen evidencias científicas para determinar el origen de este trastorno biológico, parece ser que los cambios de horario, horas de luz y presión atmosférica podrían ser los responsables de una disminución de las endorfinas (hormona del bienestar) que llevaría a presentar esta sintomatología, caracterizada por insomnio, cansancio, falta de energía, somnolencia diurna, disminución del apetito, malestar... El tratamiento se basaría en llevar una dieta equilibrada, rica en frutas y verduras, y un complejo vitamínico. Si los síntomas dificultan la actividad diaria, tu médico de cabecera puede plantear un tratamiento para coger el ritmo del sueño de nuevo. ●



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

ROTURA EN EL HOMBRO

Tengo 62 años y me han diagnosticado una rotura en un tendón del hombro, en el manguito de los rotadores. Pero yo no he tenido ningún golpe o caída. ¿Por qué se produce?

Rosa María Huerga (Madrid)

El manguito de los rotadores es un conjunto de cuatro tendones que estabilizan la articulación del hombro. Existen básicamente dos tipos de rotura en esta articulación: la que se produce de manera traumática por un accidente o la que se desarrolla gradualmente, por desgaste. Asimismo, las fracturas pueden ser parciales o totales. Los síntomas que produce esta rotura son variados, aunque se suelen describir como dolor en el brazo, pérdida de fuerza, etc. Si la rotura es total, normalmente se suele realizar una cirugía reparadora, que hoy en día suele ser por vía artroscópica. Antes de practicarla, se acostumbra a valorar la edad del paciente, la incapacidad e interferencia con la vida laboral del paciente y la sintomatología que presenta. ●

ACÚFENOS, O PITIDOS EN EL OÍDO

Soy un hombre de 56 años y, desde hace un mes, noto como un pitido constante en el oído. No sé que hacer, ya que hasta ahora me han recetado unas gotas con las que no mejoro. ¿Podéis aconsejarme?

Miguel Martínez (Barbate)

Los acúfenos son los ruidos que se perciben en el oído y que no se escuchan en el entorno. La mayoría de pacientes lo describen como un pitido agudo o un zumbido dentro del oído, que durante el día no se percibe tanto a causa del ruido ambiental y por la noche, más intensos, pueden llegar a alterar el sueño y la calidad de vida del paciente. Los acúfenos son un problema relativamente frecuente, pues pueden llegar a padecerlos hasta un 3% de la población general. Normalmente, requiere un abordaje multidisciplinar con otorrinolaringología y neurología, ya que debe descartarse algún problema a nivel del oído medio o externo (desde un tapón de cerumen hasta una infección, entre otros). Puede ser un problema más severo cuando no tiene ningún origen tratable y, a veces, es difícil encontrar la medicación adecuada. Te aconsejo que acudas primero a un otorrino para descartar una patología menor, y que sea él quien te derive a otro especialista si así lo precisas. ●

TENDINITIS DEL CORREDOR

Soy una chica de 36 años aficionada a salir a correr. Noto molestias en el tendón de Aquiles y me han dicho que quizás es una tendinitis. ¿En qué consiste?

Nuria Carrera (por Internet)

Existen varias tendinitis que pueden afectar a las personas que corren: las más comunes son la del tendón de Aquiles y la rotuliana (inflamación del tendón que sujeta la rótula). Las tendinitis son muy molestas y, a veces, difíciles de tratar, ya que consisten en la inflamación de la estructura del tendón (acúmulo de tejido fibroso conectivo, compuesto fundamentalmente por colágeno), a partir de microlesiones debidas a la sobrecarga de esa zona. Normalmente, el diagnóstico se realiza con una ecografía o una resonancia magnética. El tratamiento se basa en el reposo y antiinflamatorios. ●

Tránsito INTESTINAL

SOBRE
1
DIARIO



LA SOLUCIÓN PARA TU REGULARIDAD



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

DE VENTA EXCLUSIVA EN LOS CENTROS
 NATUR HOUSE 



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

www.naturhouse.com





LOS NIÑOS COMEN MEJOR SI VEN COCINAR

Factores como comer en familia, el modo de cocinar las verduras o el tiempo que se dedica a la elaboración de los platos influyen de manera positiva y pueden ser incluso decisivos para que los niños tomen decisiones más saludables a la hora de comer. Ésta es una de las conclusiones a las que ha llegado un estudio publicado por la Sociedad para el Estudio de la Ingesta. La investigación, realizada por la Universidad Estatal de Pensilvania (Estados Unidos) demuestra que los niños cuyas familias dedican más tiempo a cocinar en casa también se decantan por opciones menos calóricas cuando eligen sus comidas. ○

LOS BENEFICIOS DE PROMOVER UNOS BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS YA DESDE LA CUNA

El primer año en la vida de un niño puede ser fundamental para que adquiera buenos hábitos alimenticios, según un completo estudio publicado en la revista *Pediatrics*. La principal conclusión de esta investigación pone de manifiesto que los patrones alimenticios persisten en el cerebro más tiempo del que se pensaba. Para ello, el estudio ha analizado la dieta de 1.500 niños de unos seis años de edad y la ha comparado con los hábitos alimenticios adquiridos durante su primer año de vida.

Así, el estudio ha conseguido demostrar que los niños que siguieron una dieta baja en fruta y verdura durante su primer año de vida mantenían esa tendencia a la edad de seis años. También, que el miedo a probar alimentos a menudo procede de haber seguido una dieta pobre en variedad y sabores. En definitiva, estudios como éste inciden en la importancia de pautar una dieta de calidad cuando se inicia la alimentación complementaria. ○

ALIMENTOS QUE NOS AYUDAN A DORMIR MEJOR



Entre la multitud de consejos y sugerencias para conciliar el sueño que normalmente se dan, también figura la pauta de optar por determinados alimentos en la cena. Según los especialistas, antes de irse a dormir lo ideal es consumir aquellos que más calman al organismo y que aumentan los niveles de serotonina, enzima que favorece en el sueño. Por lo tanto, lo más recomendable es cenar alimentos poco grasos y de fácil digestión, como los hidratos de carbono complejos (panes, cereales, pasta y galletas saladas integrales, así como el arroz integral), proteínas magras (queso bajo en grasas, pavo, pollo y pescado) y grasas no saturadas (frutos secos). ○



EFFECTOS PROTECTORES DE LA ZANAHORIA

Al vapor, hervida, cocida, licuada o, simplemente, cruda: la zanahoria forma parte del grupo de alimentos con "efectos prometedores" a la hora de prevenir algunos tipos de cáncer, según señala la OMS en su informe *World Cancer Report 2014*. Se recomienda junto con las espinacas y los tomates, hortalizas que también contienen carotenoides, como alimento idóneo para prevenir el cáncer de mama. En este sentido, otro informe de la Universidad de Newcastle (Reino Unido) asegura que, si se cuece entera y después se trocea, contiene un 25% más de falcarinol, compuesto que la protege del ataque de hongos y que en nuestro organismo actúa como protector ante el desarrollo de ciertos tipos de tumores. ○

NUEVAS INVESTIGACIONES DESTIERRAN MITOS SOBRE LA CELIAQUÍA

Ni retrasar la introducción de alimentos que contienen gluten ni la lactancia materna proporcionan protección alguna contra la celiaquía. Un reciente estudio del Centro de Investigación Celíaca y Tratamiento del Mass General Hospital for Children (MGHfC), situado en Massachusetts (Estados Unidos), revela que la pérdida de tolerancia al gluten –un compuesto de proteína presente en el trigo, el centeno y la cebada– es un proceso dinámico y que no está relacionado con una mayor o menor ingesta del compuesto en los bebés, con lo que destierra uno de los falsos mitos más extendidos sobre la celiaquía. ○



CONTRA LA HIPERTENSIÓN, AGUA MINERAL

Tradicionalmente, ha existido la creencia de que el agua con gas podía provocar un aumento de la tensión arterial. Sin embargo, un estudio reciente del Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) no sólo desmiente esta afirmación, sino que concluye todo lo contrario: el consumo de agua mineral con gas protege de forma activa contra la hipertensión arterial. Es más, su ingesta reduce las concentraciones de aldosterona en hombres y mujeres sanos, tanto si el consumo de esta agua se realiza en combinación con alimentos (durante las comidas) como sin ellos. La aldosterona es una hormona esteroide que actúa en la conservación del sodio secretando potasio e incrementa la presión sanguínea. ○



DIETA MEDITERRÁNEA Y CÁNCER DE MAMA

La dieta mediterránea tiene un importante efecto protector ante el riesgo de desarrollar un cáncer de mama. Así lo concluye el estudio EpiGEICAM, coordinado por el Centro Nacional de Epidemiología del Instituto de Salud Carlos III. El consumo de pescado, verdura, fruta y legumbres puede reducir el riesgo de desarrollar cáncer de mama hasta en un 30%. Por el contrario, la dieta occidental (basada en alimentos fritos, aperitivos salados y carne) es la más perjudicial en ese sentido y, lo que es más preocupante, es la más frecuente en mujeres jóvenes. ○

¿ADICCIÓN A LA COMIDA?

La posible adicción a comer no proviene tanto de los propios alimentos como del entorno: ésta es la principal conclusión a la que ha llegado una investigación del consorcio Neurofast en la que han participado países de toda Europa. El estudio resalta que, excepto la cafeína, no existen evidencias de que los distintos componentes de los alimentos provoquen una adicción basada en una determinada sustancia. En cambio, sí puede generar un comportamiento adictivo la facilidad de acceso a la comida o a una amplia exposición a numerosos alimentos sabrosos y baratos. ○



LOS ESPAÑOLES CONSUMIMOS MENOS CALORÍAS QUE HACE CUATRO DÉCADAS

A principios de la década de 1960 la población española consumía una media de unas 3.000 calorías al día. En la actualidad, esa cifra ha bajado de modo ostensible y apenas supera las 2.600 de media. Este descenso, comprensible si se piensa que desarrollamos actividades menos físicas que, entonces, se acompañaba, sin embargo, de un mayor sedentarismo en los hábitos cotidianos de muchas personas, hasta el punto de que se estima que un 42% de la población de nuestro país nunca realiza ningún tipo de actividad física o deporte. ○



BUSCAR MOTIVACIONES PARA LA FELICIDAD

La psicóloga social Sonja Lyubomirsky desvela en sus estudios que la felicidad por algún evento ambiental positivo –como casarse u obtener un aumento de sueldo, por ejemplo– tiene una duración máxima de dos años. A partir de ese momento, hay que buscar nuevos estímulos para continuar siendo felices. Aunque la genética determina la felicidad en un 50%, es importante buscar estos incentivos por los grandes beneficios que reporta ser feliz para la salud y el bienestar de una persona. Para lograrlos, la autora cree que es necesario que cada persona busque la satisfacción mediante “actividades intencionales”. ○

Alcachofa y rábano

LA MEJOR COMBINACIÓN DEPURATIVA

¿CUÁNTAS VECES NOS HEMOS SENTIDO PESADOS Y CANSADOS TRAS FIESTAS Y EVENTOS DONDE LOS EXCESOS GASTRONÓMICOS SON LO MÁS HABITUAL? ¿TE GUSTARÍA TENER UN REMEDIO SANO Y NATURAL PARA DEPURAR TU CUERPO EN POCO TIEMPO Y MEJORAR, INCLUSO, ESAS DIGESTIONES QUE SE HAN IDO HACIENDO MÁS PESADAS? PUES, BUENAS NOTICIAS: AQUÍ ESTÁ. TEXTO LYDIA SILVERIO RODRÍGUEZ (LICENCIADA EN BIOLOGÍA) FOTOS AGENCIAS

Son dos soluciones depurativas, sanas y fáciles de encontrar, presentes en nuestra dieta habitual, la mediterránea, y de cuyos efectos para el organismo nos podemos beneficiar. Estos remedios son el rábano negro y la alcachofa, nuestra mejor combinación depurativa.

El hígado es uno de los órganos más fascinantes del cuerpo. Es como un laboratorio, capaz de descomponer y fabricar miles de sustancias, entre ellas aminoáci-

GRACIAS A TODAS
SUS PROPIEDADES,
EL RÁBANO NEGRO
SE RECOMIENDA
COMO DEPURADOR
DEL HÍGADO



negro



dos, glucosa, colesterol, triglicéridos y diferentes hormonas. Además, procesa las toxinas que ingerimos y las convierte en sustancias diferentes que, o bien podemos reutilizar, o bien eliminar del organismo. Por ejemplo, el alcohol de una copa de vino. Es un tóxico, pero el hígado lo metaboliza hasta convertirlo en agua, dióxido de carbono y ácido acético, que es un ácido orgánico natural, que se excreta por la orina. Porque el hígado no almacena toxinas. No es un filtro, como el del aspirador, sino un convertidor.

De igual modo, los riñones tampoco almacenan toxinas. Filtran la sangre y separan los compuestos que nos quedamos, que pasan de nuevo a la sangre, de aquellos que eliminamos, que se expulsan a través de la orina.

Algunos compuestos pueden facilitar el funcionamiento del hígado y de los

riñones. La combinación depurativa que el extracto de estas dos plantas, alcachofa y rábano negro, ejerce sobre el hígado, la vesícula biliar y los riñones tiene un efecto diurético y depurador. El principal

La combinación del extracto de estas plantas ejerce un efecto diurético y depurativo sobre el hígado, la vesícula biliar y los riñones

proceso es la producción de bilis y su expulsión de la vesícula biliar, imprescindible para la correcta digestión. Un hígado y unos riñones limpios, una sangre limpia y, a su vez, una piel limpia son el resultado. Veamos los verdaderos responsables de esos efectos beneficiosos de estos vegetales.

Rábano negro

Es una planta herbácea que se cultiva en casi todas las zonas templadas del planeta. Se usa desde tiempos de los egipcios por sus propiedades medicinales y curativas. Dichas propiedades se deben, principalmente, a su riqueza en aceites esenciales de alto contenido en azufre orgánico, considerado un

potente antioxidante, bactericida y fungicida. Estas sustancias son, en parte, responsables de su gran efecto diurético (favorece la eliminación de líquidos en retención) así como de su efecto digestivo (evita el estreñimiento y estimula el movimiento intestinal, lo que a su vez favorece la evacuación).



EFFECTOS BENEFICIOSOS. El consumo de rábano negro estimula también la musculatura de la vesícula biliar, razón por la que, se ha considerado como colerético (aumenta la producción de los niveles de bilis). Además, tiene un efecto colagogo (facilita el vaciamiento de la vesícula biliar). Gracias a todas estas propiedades se recomienda como depurador del hígado. Su ingesta también disminuye la producción de gases digestivos, ayuda en caso de digestiones lentas, reduce los niveles de colesterol, etcétera.

LA ALCACHOFA CONTIENE UNA SUSTANCIA AMARGA, LA CINARINA, QUE ACTÚA SOBRE LA FUNCIÓN DEL HÍGADO Y LA VESÍCULA BILIAR

De sus minerales, los más abundantes son el potasio –que interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula– y el yodo, que es indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroides, que regula el metabolismo. Además, contiene calcio, magnesio y fósforo. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos. Por último, este mineral forma parte de huesos y dientes, mejora el sistema inmunitario y posee un suave efecto laxante.

La alcachofa

Por su parte, la alcachofa es una planta perenne originaria del sur de Europa, del Mediterráneo. Aunque así se denomina a la planta y *alcachofa*, a su fruto, este último término se da también de forma habitual a la primera.

La alcachofa contiene una sustancia amarga, la cinarina, que actúa sobre la función del hígado y la vesícula biliar. Sobre el hígado, provoca una regularización de sus funciones, sobre todo en la formación de bilis (efecto colerético) y de las funciones antitóxicas de este órgano. Además, regula y facilita la secreción de bilis (efecto colagogo) y, al mismo tiempo, alivia las molestias digestivas. Ejerce también una acción reguladora sobre el riñón, ya que facilita la eliminación de agua y productos de desecho.

COLESTEROL Y GRASAS. Los principios activos presentes en la alcachofa tienen como propiedad provocar la eliminación de colesterol sanguíneo, lo que se traduce en un marcado efecto protector contra los problemas arteriales.

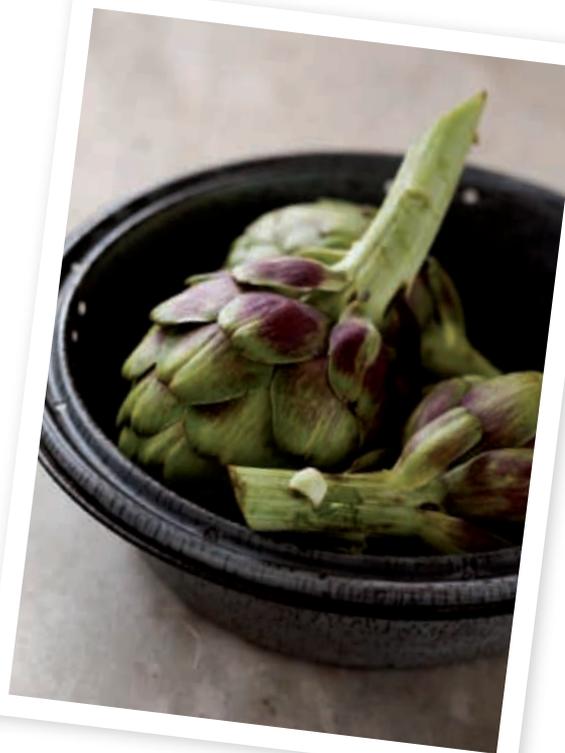
Un ejemplo: se sabe que para digerir 100 gramos de grasa, el cuerpo necesita como mínimo 20 gramos de bilis. Sin embargo, el organismo sólo dispone de 2 a 4 gramos que circulan varias veces al día por el intestino. Un preparado a base de extracto de hojas de alcachofa puede ser la solución más efectiva porque, gracias a su propiedad estimuladora de secreción de la bilis, facilitará la digestión de las grasas.

La alcachofa ejerce también una acción reguladora sobre el riñón, al facilitar la eliminación de agua y productos de desecho

Hoy en día se sabe que los extractos de hojas de alcachofa, por su contenido en cinarina y ácido clorogénico, son capaces de disminuir los niveles de grasas en sangre y de ejercer un importante efecto protector para el hígado gracias a sus propiedades antioxidantes. Esta actividad se debe a la acción captadora de los radicales libres que se producen en el organismo a consecuencia del funcionamiento de las células.

Por otra parte, el extracto de alcachofa posee importantes propiedades antidiabéticas debido a la inulina, un ingrediente activo potenciador de la acción del páncreas que ayuda a reducir los índices de azúcar en sangre.

Por otra parte, el extracto de alcachofa posee importantes propiedades antidiabéticas debido a la inulina, un ingrediente activo potenciador de la acción del páncreas que ayuda a reducir los índices de azúcar en sangre.



ACCIÓN CONJUNTA. En resumen, la acción conjunta de los principios activos de la alcachofa y del rábano negro nos asegura un efecto depurativo y saludable que nos permite disfrutar de nuestra gastronomía sin que nuestro organismo se vea desmejorado por nuestras costumbres culturales. ¡Disfruta y cuidate con los extractos de estas dos magníficas plantas! ■

TU HÍGADO ES QUIEN SUFRE LOS EXCESOS



DEPURA TU ORGANISMO



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

DE VENTA EXCLUSIVA EN LOS CENTROS
NATUR HOUSE



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

www.naturhouse.com





EL PAN

está de moda

ES UNO DE LOS ALIMENTOS CLAVE DE LA DIETA MEDITERRÁNEA. ENGLOBADO DENTRO DEL CONJUNTO DE LOS CEREALES, QUE CONFIGURAN LA BASE DE LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA PARA LA SALUD HUMANA, CONSTITUYE UNA IMPORTANTE FUENTE DE HIDRATOS DE CARBONO, INDISPENSABLES PARA PROPORCIONAR ENERGÍA AL ORGANISMO. TEXTO NATALIA BETTONICA FOTOS AGENCIAS

Agua, harina, levadura y sal. Fórmula magistral, en cierto modo mágica, incluso sagrada, con la que se elabora uno de los alimentos más antiguos: el pan. Responsable de conquistas, revoluciones, civilizaciones, guerras y descubrimientos, es decir, protagonista de la historia de la humanidad, el pan es fundamento y base de la alimentación moderna. Cada pueblo tiene su cultura y su propia cultura del pan también.

Decía el famoso gastrónomo y fotógrafo Leopoldo Pomés que "la hora de la verdad en materia palatal son ¡los bocados inolvidables! –y añadía, como tales– ahí

está el pan. En sus mil formas y propiedades, envolviendo o conteniendo, aprisionando o acariciando, mórvido o crujiente, tostado o frito, humedecido o sobrio. Dando cuerpo o colaborando en tantas maravillosas sopas universales".

Blanco o rubio, negro o integral, de molde o chapata, bollo o barrita, picatoses o elegantemente alargado como un bastón, de centeno, de amapola, de nuez y pasas, de cebolla, de aceitunas, de cerveza, de especias, de tomate o de queso, solo o acompañado, para empujar succulentas salsas o para armonizar succulentos embutidos, o como una de las más ilus-

tres combinaciones de nuestra cocina, de payés con tomate frotado, una pizca de sal y aceite de oliva virgen extra... Sencillamente irresistible.

Por eso, porque para mí, como para otros muchos amantes de la buena mesa y del placer de comer, el pan es simplemente imprescindible, vital, inolvidable en la práctica y en la memoria, siento una indudable satisfacción por el resurgir del buen pan. Afortunadamente, cada vez más, en mesas de fama irrefutable el pan está tomando protagonismo y se ha convertido ya en producto de autor. ■

Mayorga

MUSEO DEL PAN DE VALLADOLID.

En la antigua iglesia de San Juan, en Mayorga del Campo, este museo alberga todo lo que hay que saber para conocer el pan en todos sus aspectos. El recorrido se inicia en la planta tercera, donde los cereales son protagonistas. En la segunda planta se encuentra *La molienda*, apartado donde el visitante puede descubrir la evolución histórica de los molinos, así como los diferentes tipos de harinas que existen. En la primera planta nos espera la panificación: su evolución histórica, los ingredientes, panes famosos en el mundo o la relación de este alimento con el mundo del arte. Finalmente, en la planta baja se subraya la importancia del pan en la cultura popular, y encontramos un rincón de degustación, un aula didáctica y un espacio audiovisual.

Carretera de Sahagún, 47. Mayorga del Campo, Valladolid.



Classic Line

PAN DE AUTOR DE ORIOL BALAGUER.

Considerado uno de los pasteleros más importantes e influyentes del mundo, Oriol Balaguer nos descubre su nueva faceta creativa: la de panadero. Inspirado por la arquitectura y la cultura del diseño, Balaguer, inventor de nuevos placeres dulces, ha creado en muy pocos años un patrimonio panadero y repostero excepcional cuyo recetario conjuga innovación y calidad. Es la hora del pan artesano, "como el de antes," subraya. Con Classic Line, Balaguer recupera las texturas, los aromas, el paladar del pan de siempre, rescata "el pan que sabe a pan" y ofrece piezas de autor impregnadas de una personalidad característica.

Benet i Mateu, 62. Barcelona



Viena La Baguette

TRADICIÓN E INNOVACIÓN. Cuatro generaciones de maestros panaderos y 120 años elaborando pan artesano. Viena La Baguette es uno de los obradores de más fama. Paco Fernández no olvida a su bisabuelo, que hacía a mano hasta 100 sacos de 80 kilos de pan diario. Los tiempos cambian, pero la buenas costumbres perduran, así que, sin renunciar a la nuevas tecnologías, sigue apostando por el trabajo manual. Su harina integral está molida a la piedra; desde Alemania le llegan los centenos y desde Asturias, la harina de escanda. Nada de aditivos, sólo buen aceite de oliva. ¿El resultado? Una sorprendente variedad de pan de primera.

Antoñita Jiménez, 58. Madrid



El pan es tendencia. De ahí los nuevos obradores que rescatan las elaboraciones tradicionales

El Pan de Agüimes

DESDE CANARIAS. Se suele decir de un pan extraordinario que “es más bueno que el pan de Agüimes”. En esta población canaria se hornea un pan artesanal de calidad y sabor indescritibles. Por ejemplo, en El Pan de Agüimes lo llevan elaborando desde hace más de medio siglo. Ubicada en el centro del casco histórico de la villa, esta empresa tradicional mantiene los métodos y técnicas tradicionales: pan natural sin aditivos, con las mismas características que ya describían generaciones atrás. **Pedro García Cabrera, 26. Agüimes, Gran Canaria**

Baluard

COMO EL DE ANTAÑO. Cuando Anna Bellsolà abrió su panadería, poco podía imaginar que a todas horas y todos los días del año una fiel clientela haría cola para comprar sus panes. Pero poco importa la espera cuando la recompensa huele y sabe a pan del bueno. Anna lo tiene claro: “empleamos harinas de todo tipo, también ecológicas, según el tipo de pan, pero siempre de muy alta calidad porque ahí está la clave para un buen pan: los ingredientes y las horas de reposo de las masas”, que en su caso siempre son superiores a 16 horas. Cuarta generación de panaderos, Anna sabe lo que sus clientes quieren: pan esponjoso, crujiente y duradero. Su nuevo establecimiento, Panadería Baluard en Bakery, da la bienvenida a los clientes del Praktik Bakery Hotel (Provença, 279), un singular hotel y panadería.

Baluard, 38. Barcelona



CÓMO SE CUIDA

M ar



Martina Klein

La sonrisa más familiar

EQUILBRADA, DISCRETA, SOLIDARIA, GUAPÍSIMA... MARTINA KLEIN PARECE TENERLO TODO. ELLA ES UNO DE LOS ROSTROS MÁS POPULARES DE NUESTRO PAÍS, GRACIAS A SUS MÚLTIPLES APARICIONES EN LA PEQUEÑA PANTALLA Y A NUMEROSAS CAMPAÑAS DE PUBLICIDAD. COMPARTIMOS SUS MEJORES SECRETOS PARA ESTAR BIEN POR DENTRO Y POR FUERA.

TEXTO LUIS FERNANDO ROMO FOTOS AGENCIAS

Nacida en Buenos Aires en 1976, Martina Klein llegó a Barcelona junto a su familia con 12 años y a los 15 ya estaba ejerciendo como modelo. Se matriculó en Historia, pero no llegó ni a empezar porque le tocó el turno a París... la cuna de la moda. Ahora, ya retirada, la modelo es uno de los rostros más conocidos del país por su colaboración en diferentes programas y campañas de publicidad.

Nada más hay que mirar su cara angelical para darse cuenta de que los impresionantes ojos azules de Martina Klein brillan de una forma especial. Está enamorada, es una mamá a tiempo completo y elige con cuidado y libertad todos sus trabajos. No echa de menos subirse a una pasarela, aunque atesora recuerdos muy bonitos de todas las veces en las que ha sido el objeto de deseo de los flashes.

Durante años fue una de las más cotizadas en Gaudí y Cibeles, aunque también ha trabajado en Milán, Nueva York o Londres. Ángel Schlessler fue su hado madriño, aunque también ha desfilado para Vittorio & Lucchino, Alexander McQueen o Lolita Lempika, y ha realizado importantes cam-

paññas para marcas muy conocidas. Admiradora a Eugenia Silva, Laura Sánchez, Verónica Blume y Laura Ponte.

APARICIONES TELEVISIVAS.

No contenta sólo con ser modelo, Martina Klein quiso tentar a la suerte en el mundo de la televisión y la interpretación, por lo que en 1998 colaboró en el *late night* de TV3 de Jordi González *Les 1.000 i una*; ejerció de tertuliana en *Las mañanas de Cuatro* en el año 2006 y debutó como presentadora en el programa *Celebrities* dos años más tarde. En el año 2010 sorprendió a la audiencia con su especial habilidad como humorista en *El club del chiste* y también ha actuado temporalmente en la exitosa serie *Águila Roja*. Y el remate a su faceta profesional lo pone con sus columnas, que ella misma escribe y a

las que no le quitan ni una coma, en diferentes periódicos y revistas.

RITUAL DE BELLEZA. Martina admite que la belleza no la obsesiona, aunque sí vigila qué le sienta bien. Lo más importante para la exmodelo es lavarse la cara con un jabón cremoso que no le haga daño a la piel y, sobre todo, la clave está en la hidratación, a todas horas del día, desde que se levanta hasta que se acuesta. "Mi piel necesita hidratarse, es algo que me da mucho placer", admite con una dulce sonrisa que ha cautivado, desde sus comienzos, a todos los que la han conocido.

De hecho, tiene muy claro que su piel es la mejor tarjeta de presentación; por eso, para la cara, suele usar extracto de lenteja porque ayuda a que los poros se hagan más pequeños o a que desaparezcan, lo que proporciona a su piel un aspecto

más terso y suave.

Aunque parezca mentira, no le gusta perder mucho tiempo mirándose en el espejo, por eso, es partidaria de los llamados productos multifunción, que suman diferentes propiedades para cuidar la piel: matizar los brillos, mantener la suavidad, disminuir las arrugas de expre-

"El secreto está en no disfrazarse, ser natural y no dejar de ser una misma", asegura

sión... No suele ir muy maquillada y suele ponerse una base muy ligera, algo de colorete y bastante rímel.

En cuanto a su cabello, precioso en las distancias cortas, lo cuida con las líneas Fuerza y Brillo y Rescate en un Minuto (ambas de Pantene, marca con la que colabora). Casi cada dos meses acude a la peluquería a que le corten las puntas y el flequillo, y entretanto se lo cuida con un buen champú hidratante y se cuida las puntas con aceite de almendras. "No hay que obsesionarse porque el secreto está en no disfrazarse, en ser natural y no dejar jamás de ser uno mismo", asegura.

¡Por cierto! Si le abres el bolso, además de tener el móvil y algunos objetos de su hijo, es fácil encontrar una máscara de pestañas Miracle Touch, de Max Factor, un colorete crema que sirve como *blush*, sombra y *gloss*, así como alguna crema Max Serum Effect de Olay, marca de la que también es imagen desde hace años.

UN ESTILO 'CASUAL CHIC'. Martina es una persona coqueta y admite que la moda crea adicción pero, en su caso, lo tiene todo controlado. Es una de las pocas personas que mantiene una coherencia entre su forma de ser y su manera de vestir, ya que en el día a día se siente cómoda con camisetas sencillas, zapatillas de deporte y vaqueros.

Siempre da lecciones de estilo, sin quererlo, en cualquier evento porque la sencillez y la discreción es su lema. Apli-



ca "el menos es más" de la arquitectura en su día a día. Sabe perfectamente andar en bailarinas y, en los actos sociales, subirse a unos estupendos tacones de 12 centímetros que realzan su figura. Mima bastante sus pies por una cuestión de salud, así que en la vida diaria usa zapatillas que amortiguan y que casan con la forma del pie, se pone *shorts* y mallas y camisetas informales. De todos los tipos de calzado confiesa sin reparos que "odio las plataformas".

COLORES FETICHE. Independientemente de la situación y del momento en el que se encuentre, a la exmodelo le encanta sentirse femenina y poner una nota de color en sus prendas. Le encanta el naranja "porque es positivo, transmite energía y tiene fuerza" y también el teja.

En los eventos no abusa de vestidos llamativos, le sientan de maravilla el escote en palabra de honor y los minivestidos drapeados de un solo hombro. Su estilo gusta tanto que, en el listado de las mujeres más guapas y mejor vestidas, Martina ha llegado a desbancar a todo un referente en los últimos años: Sara Carbonero.

Su dieta: "Mientras escucho a mi cuerpo, soy feliz"

Sigue una dieta equilibrada, sin excesos ni tampoco obsesiones

► Una de sus máximas es sentirse cómoda por dentro y por fuera, por eso Martina suele repetir que "mientras escucho a mi cuerpo, soy feliz". Al igual que le ocurre con los cuidados estéticos, a la hora de alimentarse sigue una dieta equilibrada, sin excesos ni tampoco obsesiones.

A lo largo del día bebe muchísima agua para hidratarse (uno de sus vi-

*Martina siempre
mantiene
coherencia entre
su manera de ser
y de vestir*

La prenda fetiche de su armario es un abrigo de lana comprado en Londres, concretamente en Camden Town, en tona-

lidades marrón, naranja, negro y amarillo, muy setentero y, como ha declarado en alguna ocasión, "cuando lo llevo, parece sacada de un disco de los Beatles". ■

Algunas fotos colgadas por Martina en su Instagram; junto a su pareja, Àlex Corretja, y en su faceta de modelo.



cios es el agua de Vichy). Y, en la cocina, uno de sus platos favoritos son los muslos de pollo deshuesados –que trocea y los fríe hasta dejarlos doraditos–, con salsa de soja y *mozzarella* o *burrata*. No sigue una dieta estricta, pero de tanto en tanto una nutricionista le da los consejos esenciales para sentirse

bien por dentro y por fuera. Por las mañanas desayuna bien, zumos, cereales, lácteos; entre comidas no le da por patatas fritas ni dulces porque "si comiera todo lo que me apetece estaría como una bola, así que me dosifico" y jamás come chipirones, calamares o pulpo (no le sientan bien).

Por lo demás, le encantan las ensaladas, los pescados bien hechos a la plancha, la pasta que come al mediodía, a veces se da algún capricho con las pizzas, no come pan durante las comidas, los postres tampoco son su pasión, disfruta yendo a tomar vinitos con sus amigas y confiesa un secreto que quiere compartir: "Si por la tarde hago la siesta –no siempre puede por sus compromisos profesionales y por su papel de madre– al despertar suelo tomar algo de chocolate".

A lo largo de tantos años de profesión, con innumerables cambios de horarios, ha aprendido que su mejor secreto de salud y belleza es dormir bien las ocho horas: se refleja en su piel. ○

Martina y Àlex: una pareja equilibrada

► Cuando en el año 2008 rompió su relación con el cantante Àlex de la Nuez tras nueve años de convivencia y un hijo en común, Pablito, la modelo comentó: "No tengo ni tiempo ni ganas de enamorarme. Entre Àlex y yo hay mucho cariño y respeto". Pero el tiempo todo lo cura y dos años después llegó otro Àlex a su vida, de apellido Corretja, actual entrenador de tenis y padre de dos hijos.

La llegada a su vida de este deportista de élite le cambió su forma de ver la vida, especialmente, a la hora de cuidarse. Juntos suelen practicar una clase semanal de *crossfit* y, por su cuenta, practica *body balance* y *body combat* porque, de esta manera, encuentra el equilibrio ideal entre mente y cuerpo. También suele correr unos 40 minutos a la semana y realiza clases de *dance* (a ella le encanta bailar).

De las muchas conversaciones que tiene con su actual pareja, con la que ya hay rumores de matrimonio, el deporte es uno de sus temas favoritos porque, gracias a él, le ha ayudado a sentirse mucho mejor en el resto de facetas de su vida. ○

UN KILO DE MENOS,
UNA ILUSIÓN DE MÁS

“Gracias a
Naturhouse toda la
familia come bien”

Matilde nos
recibe en el
Puente Romano,
con la silueta
de la Judería y
la Mezquita de
Córdoba al fondo.



Matilde es un ejemplo de mujer todoterreno: con una familia a la que sacar adelante y un trabajo al que se dedica en cuerpo y alma... y poco tiempo para ella. Por eso, cuando probó a perder peso con Naturhouse y vio que le resultaba tan fácil se dio cuenta de que era justo lo que necesitaba. Un método eficaz, saludable, sencillo y capaz de encajar en su ritmo de vida. Ahora sólo hay que verla: ¡está guapísima!



“Después de mi segundo embarazo, aumenté 20 kilos de más que no podía perder”

Matilde
18
Kg menos
CÓRDOBA

Nombre **Matilde Montilla**
Edad **50 años**
Profesión **educadora social**
Peso anterior **91 kg**
Peso actual **73 kg**

HA PERDIDO 18 kg

Tiempo transcurrido **10 meses**

Talla anterior **52**
Talla actual **46**

HA BAJADO 3 TALLAS

TEXTO DELIA G. DOMÈNECH FOTOS ÓSCAR RODBAG

Matilde está radiante. Basta con verla en las fotos que *Peso Perfecto* ha hecho con ella en Córdoba para este reportaje. Pero lo que quizá no transmite a simple vista es toda su energía, positivismo y vitalidad.

¿Desde cuándo tenías un problema de sobrepeso?

Desde hace 20 años. Me sucedió como a otras muchas mujeres, en mi segundo embarazo aumenté 20 kilos de peso y ya no los pude bajar.

¿Y nunca habías conseguido perderlos?

Hasta hace bien poco, no. Había probado de todo, pero no había manera. No bajaba peso porque no lo hacía bien. Me hinchaba a verduras y plancha, pero luego me comía todo lo que les sobraba a los niños...

¿Qué más hacías mal?

Llegar a casa, abrir la nevera y comerme lo primero que me encontraba preparado. Uno de mis hijos es un cocinillas, por ejemplo, hacía espaguetis, pues yo llegaba por la noche a las tantas y me daba un buen atracón.



Matilde, posa para *Peso Perfecto* como una modelo en un rincón del parque Juan Carlos I de Córdoba.

Hasta que conociste Naturhouse...

La verdad es que sí, la dieta ha ido muy bien. He perdido peso poquito a poco. Hay personas que cambian fácilmente de hábitos, pero yo soy de las que les cuesta un poquito más. Pero, aun así, Naturhouse ha funcionado conmigo porque es una dieta práctica, cómoda y muy sencilla de seguir.

Y, ahora, ¿cómo son tus menús?

Con Naturhouse he aprendido a comer de forma correcta. Mi padre tiene un huerto y no me faltan verduras en mi cocina. Además, como él se va de junio a septiembre, me toca a mí hacer de hortelana. Cojo tomates, acelgas, espinacas, calabacines...

También hago mucha plancha, sobre todo pescado. Por ejemplo, me gusta mucho preparar ensalada de tomate con sardinas en conserva.

En épocas como las vacaciones, ¿también sabes moderarte?

Sí. Veraneo en Chipiona con mi familia. Allí, mi madre y yo salimos a pasear cada mañana y vamos hasta Rota, que son dos horas. A la vuelta paramos en la misma pescadería. El pescadero nos conoce porque compramos pescados, como dice él, "raros" para ir probando todo lo que tiene el mar. Lo preparamos al horno, con una ensalada, fruta... Vamos, que gracias a Naturhouse toda la familia come bien. ■



PURA ENERGÍA VITAL

► Matilde tiene un trabajo tan intenso como motivador. Trabaja en un centro de menores como educadora y, en cuanto llega al centro, derrocha toda su energía para hacer mejor la vida de estos jóvenes. Pasa muchos buenos ratos con ellos, si hace falta se transforma en futbolista y, cuando suena la música, a bailar. Nos cuenta: "Tengo 25 chavales y siempre tengo alguno colgado al cuello... Me llena mucho, soy muy afortunada". Un trabajo tan intenso física y mentalmente, a turnos, le absorbe mucha energía, por eso aprender a comer ha sido clave para no llegar a casa rendida y comer lo primero que pillaba. Entre risas, confiesa también que su hijo cocinillas se ha ido a vivir a Granada y ahora evita mejor "esa tentación". ○

En el Naturhouse de la avenida Manolete, 6
de **Córdoba**,
Matilde Montilla ha perdido 18 kilos



María José Calero

Propietaria y Asesora del centro Naturhouse

“CON NATURHOUSE, SE CONSIGUEN
RESULTADOS Y SE MANTIENEN EN EL TIEMPO”



María José, Propietaria y Asesora de este centro Naturhouse ubicado en Córdoba, ha dirigido la dieta de Matilde.

MATILDE NOS CONFESABA QUE ES UNA PERSONA A QUIEN LE CUESTA CAMBIAR DE HÁBITOS. ÉSTE HA SIDO EL TRABAJO DE SU ASESORA NATURHOUSE, MARÍA JOSÉ CALERO, DURANTE SU PROCESO DE PÉRDIDA DE PESO.

TEXTO DELIA G. DOMÈNECH FOTOS ÓSCAR RODBAG

María José, cordobesa de 37 años, ha ayudado a muchas personas a bajar de peso en los ocho años que lleva ejerciendo de Asesora Naturhouse. Satisfecha y contenta con los resultados, en 2009 María José decidió también ponerse al frente como propietaria de este centro Naturhouse, donde Matilde ha logrado perder 18 kilos.

En estos años, ¿cómo valoras tu experiencia como Asesora Naturhouse?

Muy positiva. La dietética es una pasión para mí, y trabajar en Naturhouse me ha dado la oportunidad de disfrutar de esa pasión, poniéndola al servicio de los demás.

Matilde nos decía que su alimentación antes era muy desordenada. ¿Es



CÓRDOBA
Avenida Manolete, 6
Tel. 957 45 42 83

Más de 1.900 centros Naturhouse
Ver páginas: 78 a 81

éste un problema común en muchas mujeres?

El caso de Matilde es el de una mujer trabajadora, con hijos, con días llenos de cosas por hacer y sin mucho tiempo para pararse a pensar en lo que ella necesita. Creo que esto es algo bastante común en la actualidad.

¿Cómo podía ayudar a Matilde seguir el Método Naturhouse?

A introducir unos buenos hábitos en la dieta y a conseguir su peso correcto. Matilde es una persona a la que le gusta todo tipo de alimentos, pero que, por la vida diaria ajetreada que lleva, no se paraba a organizar bien sus comidas. Desde Naturhouse, le ayudamos a reorganizar su alimentación, dándole importancia al número de comidas y al tipo de alimentos que consumía.



María José sigue aconsejando a Matilde en sus visitas a Naturhouse sobre cómo mantenerse.

¿Qué pautas siguió Matilde?

Las pautas que le propusimos desde Naturhouse fueron encaminadas a que se tomara su tiempo y a que mirara por la alimentación. Y ello no equivale a pasar hambre. Por ejemplo, y para empezar, le propusimos hacer cinco comidas al día, comer a sus horas y sin prisas.

¿Qué papel desempeña la Asesora en todo proceso de adelgazamiento?

Es vital. La Asesora no sólo ayuda profesionalmente con el estudio dietético, las pautas, la dieta adaptada y la reeducación alimentaria, sino que también presta un gran apoyo psicológico y motiva muchísimo. Con todos los elementos que aporta Naturhouse está demostrado que se consiguen los resultados y se mantienen en el tiempo.

¿En qué se diferencia el Método Propio Naturhouse de otras dietas?

El Método Naturhouse se fundamenta en la reeducación alimentaria, en “aprender a comer de una manera saludable y correcta.” Por lo tanto, no sólo pretende que nuestros clientes pierdan kilos momentáneamente, sino que su peso correcto se mantenga en el tiempo. Podemos decir que es una solución definitiva.

Cuando una madre de familia pierde peso, ¿repercute en toda la familia?

Sí. Hay una cosa que siempre digo a mis clientas que son madres: que no sean ellas las que se adapten a la dieta de la familia, sino que sea la familia la que se adapte a sus pautas. La educación nutricional desde edades tempranas es la base del futuro. ■

“AYUDAMOS A MATILDE A REORGANIZAR SU ALIMENTACIÓN, DANDO IMPORTANCIA AL NÚMERO DE COMIDAS Y AL TIPO DE ALIMENTOS QUE CONSUMÍA”

UN KILO DE MENOS,
UNA ILUSIÓN DE MÁS

“Ya no me duelen
las piernas, ni tengo
sensación de fatiga”

Noelia luce
su estilizada figura
en la playa de las
Canteras, junto
al Auditorio
Alfredo Kraus.



“Cuando ahora me veo con 26 kilos de más me
cuesta mucho reconocermé; no soy yo...”

Noelia
26
Kg menos
LAS PALMAS DE
GRAN CANARIA

Nombre **Noelia Guerra Suárez**

Edad **38 años**

Profesión **limpiadora**

Peso anterior **92 kg**

Peso actual **66 kg**

HA PERDIDO **26 kg**

Tiempo transcurrido **5 meses**

Talla anterior **48**

Talla actual **38**

HA BAJADO **5 TALLAS**

TEXTO DELIA G. DOMÈNECH FOTOS MARCOS DE RADA

Si perder peso ya era todo un sueño para Noelia, conseguir esta silueta ha sido todo un plus, algo con lo que ni siquiera contaba. Esta isleña de 38 años nunca imaginó que lograría lucir un cuerpo tan estupendo en apenas cinco meses. Ahora, gracias a Naturhouse, se siente estupenda y feliz, y comparte desde Las Palmas de Gran Canaria con nosotros su experiencia.

Noelia en el mirador de la calle Sierra Nevada, con toda la bahía de la ciudad de fondo.



Dejar de fumar era un reto que Noelia perseguía desde hacía años y, como les sucede a muchas personas, dejar ese hábito supuso para ella aumentar de peso. Hace ya dos años que dejó de fumar; en aquel entonces –nos explica Noelia–, ya le sobraban unos 10 kilos, a los que luego acabó sumando otros 16 kilos más. Para perderlos, intentó bajar de peso por su cuenta, pero ninguna de sus autodietas tuvo el éxito esperado. Hasta que decidió ponerse en manos de Naturhouse.

¿Por qué decidiste probar el Método Naturhouse?

Ví su publicidad en una revista y, cansada de probar dietas que yo misma me marcaba y no funcionaban, me decidí a hacer una visita al Naturhouse del Centro Comercial La Ballena.

¿Qué impresión te dio al principio?

Me pareció un método muy profesional y salí muy ilusionada, aunque también impactada por todos los kilos que me

sobraban. La verdad es que no era consciente de mi verdadero sobrepeso.

Y a partir de ahí, sigues sus consejos...

Sí. Inicio la dieta que me pauta la Asesora Naturhouse y voy perdiendo kilos sin pasar hambre, que para mí es lo mejor del Método Naturhouse.

Dices que no has pasado hambre...

Para nada. Con las dietas que cada semana me daba mi Asesora, me iba sintiendo cómoda y esas pautas se convirtieron en mis nuevos hábitos de vida. Ahora sé lo que hacía mal y, gracias a ello, puedo distinguir entre lo que me conviene y lo que no.

¿En qué ha cambiado tu dieta?

Sobre todo lo que he hecho es probar alimentos nuevos. Yo nunca había comido una ensa-

lada de tomate y pepino o un puré de calabacín; ahora lo pienso y me parece insólito. Antes comía sólo por los ojos.

¿Qué piensas de tu nueva figura?

¡Un sueño! Jamás me imaginé que me iba a quedar así de bien. Ahora mi armario está lleno de ropa estampada y de colores más vivos, y hasta de pantalones pitillo, ¡otro sueño hecho realidad! Estoy tan contenta que no paro de recomendarlo, por eso muchas amigas, compañeras de trabajo, mi sobrina...

ya se han puesto en manos de Naturhouse. ■



ADIÓS KILOS Y... ¡ADIÓS AL SEDENTARISMO!

► Noelia nunca antes había disfrutado tanto de la belleza de su isla como ahora porque, cuando empezó a perder kilos con Naturhouse y a sentirse mejor, empezó a dar paseos desde San Andrés hasta El Puertillo, dos poblaciones costeras del norte de Las Palmas, en compañía de unas amigas. Y, a las pocas semanas, cuando su báscula marcó 10 kilos menos, decidió hacer gimnasia. Ahora, tres veces por semana, se cita con un grupo de mujeres a las que, por cierto, no se les pasa por alto su nueva figura. Y añade satisfecha: “ya no me duelen las piernas, ni tengo sensación de fatiga ni me siento hinchada”. ○

En el Naturhouse del Centro Comercial La Ballena,
local B42, de **Las Palmas
de Gran Canaria**,
Noelia Guerra ha perdido 26 kilos



Yadila Martínez

Propietaria y Asesora del centro Naturhouse

**“CADA PERSONA ES DIFERENTE
Y NECESITA UNA DIETA A SU MEDIDA”**



Yadila a las puertas de su centro Naturhouse, situado en el popular Centro Comercial La Ballena de Las Palmas de Gran Canaria.

MUCHOS ISLEÑOS ACUDEN AL CENTRO NATURHOUSE DEL CENTRO COMERCIAL LA BALLENA PARA TENER UN PESO CORRECTO, YA QUE EL BUEN CLIMA DE SU ISLA TAMBIÉN HACE QUE SE PREOCUPEN MÁS POR SU BUENA IMAGEN.

TEXTO DELIA G. DOMÈNECH FOTOS MARCOS DE RADA

Ya son ocho años los que Yadila lleva al frente del centro Naturhouse del popular Centro Comercial La Ballena. Por él han pasado muchísimos isleños, como Noelia, que, gracias al Método Naturhouse, han conseguido recuperar su figura de manera definitiva y saludable.

¿Qué significa para ti el Método Naturhouse?

Tras todos estos años de experiencia, he comprobado que el Método Naturhouse es altamente eficaz para perder peso y, después, mantenerlo. Diariamente veo pasar por este centro comercial a muchos de mis clientes y observo con satisfacción que se mantienen en su peso.



LAS PALMAS DE GRAN CANARIA
C.C. La Ballena, local B42
Tel. 928 58 58 05

Más de 1.900 centros Naturhouse
Ver páginas: 78 a 81



¿A quién recomendarías probarlo?

Sinceramente, a todo el mundo que quiera bajar de peso o, incluso, sumar kilos. Nuestras dietas son personalizadas y consiguen brindar a cada persona las herramientas necesarias para poner fin al sobrepeso.

O sea que el Método Naturhouse funciona para todo el mundo...

Por supuesto: cada persona es diferente y necesita una dieta a su medida. Lo importante es saber detectar los puntos débiles de la alimentación de cada cual, conocer bien sus hábitos y darle unas pautas y un seguimiento personalizados.

¿A qué se debía el sobrepeso de Noelia?

A su mala alimentación, basada en un exceso de picoteo, y al sedentarismo. Todo esto es relativamente común en las personas con kilos de más.

Su pérdida de peso fue muy rápida...

Sí, siguiendo nuestras pautas ha ido a

un ritmo rápido y estable que ahora se traduce en su fantástico aspecto, en lo bien que se ve y lo bien que afronta su etapa de mantenimiento.

¿Qué pautas le diste para conseguir una figura como la que ahora tiene?

Le hice aumentar su ingesta de agua hasta los 1,5 litros diarios, preferiblemente de baja mineralización, potencié unos alimentos y reduje el consumo de otros; distribuimos sus ingestas en cinco comidas al día y, también, le di pautas para ayudar a combatir su sedentarismo.

Y, ¿qué debe hacer ahora Noelia para mantenerse?

Algo tan sencillo como aplicar todo lo que ha aprendido con el Método Naturhouse durante estos cinco meses. Ahora Noelia sabe cuáles son los hábitos que comporta una alimentación saludable. ■

Yadila repasa con Noelia las pautas y dietas que, como todo cliente Naturhouse, se incluyen en su Naturbook personal.



“PARA MANTENERSE, NOELIA SÓLO TIENE QUE HACER ALGO TAN SENCILLO COMO APLICAR TODO LO QUE HA APRENDIDO EN NATURHOUSE DURANTE ESTOS MESES”



"Mi madre, ahora, cuando mira fotos más antiguas me dice: "hija, es que te habías dejado mucho."

Mónica
perdió **14** Kg
y se **mantiene**
en su peso
desde hace
más de
1 año

BARCELONA

- ▶ Nombre **Mónica Romero**
- ▶ Edad **50 años**
- ▶ Profesión **ama de casa**
- ▶ Peso en 2012 **79 kg**
- ▶ Peso actual **65 kg**
- ▶ Talla en 2010: **54**
- ▶ Talla actual **40**

bajó 7 tallas

Hacemos una parada para tomar un sano tentempié con Mónica en Montjuïc, frente al Museo Nacional de Arte de Cataluña.

EN SU PESO
DESDE HACE
+7
AÑO

“Ahora tengo una actitud más optimista y más confianza en mí misma”

HACE UNOS AÑOS, MÓNICA NI SIQUIERA SE PARABA A PENSAR EN LOS KILOS DE MÁS QUE IBA SUMANDO. SUMERGIDA EN UN RITMO DE VIDA FRENÉTICO, SE HABÍA OLVIDADO DE LA PERSONA MÁS IMPORTANTE DE SU VIDA: ELLA MISMA. PERDER KILOS Y MANTENERSE LE HAN AYUDADO A REDESCUBRIRSE.

TEXTO DELIA G. DOMÈNECH FOTOS ÓSCAR ROBBAG

Pasear con Mónica por su ciudad, Barcelona, es como desconectar de todo el bullicio frenético de una gran ciudad para entrar en otro mundo. Conversar con ella es darse cuenta de cómo una mujer a los 50 años ha conseguido sentirse de nuevo a gusto con su imagen. Ahora, ella misma se define como una persona más activa y con una actitud más optimista. ¿El secreto? Lo comparte en esta entrevista.

Mónica, ¿por qué tenías sobrepeso?

Como nos pasa a muchas madres cuando tienes hijos, durante años me había des preocupado de mí; sólo pensaba en que mis hijas estuviesen bien, en tirar adelante un negocio familiar, en atender a mi marido, en la casa... Yo misma no me cuidaba nada y así, poco a poco, fui ganando kilos y desentendiéndome completamente de mi imagen.

¿Y cómo decidiste ponerte en manos de Naturhouse?

Fue un poco por casualidad, paseando por mi barrio me fijé en que habían abierto una nueva tienda y me llamó la atención. Yo entonces ya tenía la idea de perder peso y, a través del cristal, me di cuenta de que conocía a la dependiente de verla por el mercado. Eso me dio confianza y entré.

Mónica nos enseña su nueva figura posando así de esbelta para este reportaje de *Peso Perfecto*.





Mónica posa en las escaleras que acceden al Palau Nacional con Barcelona a sus pies.

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

Sí. Siguiendo sus recomendaciones la verdad es que me quité de encima todos los kilos de más. Creo que lo bueno de Naturhouse es que no pasas hambre y cambias el chip. Mi familia me dice que ahora tengo una actitud más optimista y más confianza en mí misma. Decididamente, soy otra persona a muchos niveles (risas).

Y otro éxito más: te mantienes en tu peso más de un año después....

¡Ya lo veis...! Y no me ha costado mucho esfuerzo, sólo tengo que poner en práctica todo lo que he aprendido en Naturhouse y, ante cualquier duda, siempre sé que puedo acudir a mi Asesora Naturhouse. La verdad es que en mi casa hemos salido ganando todos, ya que ahora comemos mejor. Todo lo que he aprendido en Naturhouse lo aplico ahora en la cocina, a la hora de elegir los menús...

¿Han cambiado tus hábitos también a la hora de hacer la compra?

Sí, ahora mi cesta se llena más de verdura, fruta y pescado que de productos

“LA VERDAD ES QUE EN MI CASA HEMOS SALIDO GANANDO TODOS, YA QUE AHORA COMEMOS MEJOR”

envasados o precocinados. En la lista de la compra ahora siempre está lo que necesito.

¿Cómo está reaccionando tu familia ante tu nueva imagen?

Mis hijas están felices, incluso ha mejorado nuestra relación... Ahora a veces incluso les pido que me dejen ropa (risas). Y mi marido se alegra mucho por mí. Pero si hay alguien que verdaderamente me ha apoyado e impulsado a hacer este cam-

bio de peso ésa ha sido mi madre. Hace poco me enseñó unas fotos en las que yo apenas me reconocía y ella me dijo “hija, te habías dejado mucho”.

¿Haces ejercicio?

Ahora sí, cosa que antes ni me planteaba. Además, aunque las clases las hago en un gimnasio, tengo una asesora estupenda en casa: mi hija mayor, que ha estudiado INEF, y siempre me da consejos para tonificarme y ponerme en forma. ■

UN CAMBIO DE RUMBO, LA MEJOR DECISIÓN

► Mónica tenía un pequeño negocio familiar de reparación de zapatos en la carretera de Sants, una de las mayores arterias comerciales de Barcelona. Cuando terminaba su jornada laboral, se volcaba en sus dos hijas pequeñas y en las tareas domésticas. “Mi problema era que yo misma no me dedicaba tiempo para mí”, nos comenta. Poco a poco, sus hijas fueron creciendo, cerró su negocio y encaró una nueva etapa en su vida. Quería empezar a cuidarse, por eso decidió cambiar de imagen y mejorar su salud. Un día entró en Naturhouse y a partir de ahí comienza esta bonita historia en la que, según nos comenta, gana ella y, también, ha salido ganando su familia. ○

En el Naturhouse de la calle Consell de Cent, 19, de **BARCELONA**, **Mónica** ha perdido **14** kilos

BEATRIZ LOBERA

Asesora del centro Naturhouse

“SIGUIENDO NUESTRAS PAUTAS SE PIERDE PESO FÁCILMENTE”



NATUR HOUSE

BARCELONA

Consell de Cent, 19. Tel. 934 26 81 94

Más de 1.900 centros Naturhouse Ver páginas: 78 a 81

BEATRIZ, ASESORA DE ESTE CENTRO NATURHOUSE, TRABAJA CODO A CODO CON GEMMA BURNIOL, SU PROPIETARIA, QUIEN DIRIGE OTROS DOS CENTROS MÁS EN BARCELONA. SON UN DÚO PROFESIONAL ACOSTUMBRADO AL ÉXITO. TEXTO DELIA G. DOMÈNECH FOTOS O. ROBBAG

Gracias a la eficacia del Método Propio Naturhouse, Beatriz ve a diario cómo muchas personas inician un proceso de reeducación alimentaria que les permite recuperar un peso óptimo. Hablamos con ella sobre la dieta seguida por Mónica, quien ha perdido 14 kilos y se mantiene más de un año después.

¿Qué ha supuesto para Mónica conocer y probar el Método Naturhouse?

Un cambio muy bueno. Ahora, con 14 kilos menos, ella se ve a sí misma mucho más guapa, está mucho más cómoda, puede tener una actividad física importante y su dieta es equilibrada y saludable. Todo ello hace que su vida sea más feliz.

Tras llegar a su peso, ¿qué consejos ha seguido Mónica para mantenerse?

Mónica ha aprendido a tener una alimentación equilibrada, a hacer cinco comidas,

a seguir nuestra recomendación de platos saludables, sabe cómo compensar un exceso puntual... Y es que con Naturhouse, además de perder peso, los resultados se mantienen en el tiempo

¿Estás satisfecha con la dieta de Mónica?

Sí, sin lugar a dudas. Para quienes la conocemos en la fase de antes y en la después, el cambio es radical. Sobre todo, por lo que ella nos dice cada vez que se pasa

por el centro: que ha mejorado mucho su calidad de vida y que ahora tiene una actitud más positiva frente a la vida.

¿Qué recomendarías a las personas que quieren perder peso, como ha hecho Mónica?

Que lleven una vida sana, hagan ejercicio y, sobre todo, que se animen a acercarse hasta Naturhouse, ya que siguiendo nuestras pautas se pierde peso fácilmente. ■



Mónica charla en el centro Naturhouse donde ha adelgazado con Gemma Burniol (Propietaria) y Beatriz Lobera, su Asesora.

¿CÓMO CONSEGUIR QUE *coma*



RAFAEL ANSÓN

PRESIDENTE DE LA REAL
ACADEMIA DE GASTRONOMÍA

Amplio conocedor de la gastronomía española, Rafael Ansón fue en su día director general de RTVE durante la presidencia de Adolfo Suárez. Pero su gran afición, la gastronomía, es lo que le ha llevado a ser presidente de la Real Academia de Gastronomía, así como fundador y presidente de honor de la Academia Internacional y presidente de la Academia Iberoamericana de Gastronomía. Considerado Personalidad Gastronómica 2009, es también, junto a los profesores Grande Covián y Gregorio Varela, fundador de la Fundación Española de la Nutrición. En la actualidad, colabora estrechamente con el doctor Valentí Fuster, que acaba de crear la Fundación SHE (Science, Health & Education). ○

LOS NIÑOS APRENDEN DE SUS PADRES, TAMBIÉN POR LO QUE RESPECTA A LOS HÁBITOS EN LA MESA Y A LA ALIMENTACIÓN. ASÍ, SI LOS MAYORES COMEN FRENTE AL TELEVISOR, ELLOS TAMBIÉN LO HARÁN Y, SI SE LEVANTAN DE LA MESA DURANTE LA COMIDA, COPIARÁN ESE COMPORTAMIENTO. ¿CÓMO DARLES PAUTAS PARA QUE COMAN BIEN Y, SOBRE TODO, ALIMENTOS MUY VARIADOS?

En primer lugar, hay que partir de la base de que resultará difícil que los hijos acepten hábitos gastronómicamente saludables si, a su lado, el resto de la familia toma constantemente tartas o helados. ¿La buena noticia? Si ellos ven que sus padres comen fruta y verdura todos los días y apuestan por una alimentación rica, variada y equilibrada, también lo harán.

Objetivo: disfrutar de una dieta variada y saludable

Por lo tanto, si se quiere que los niños disfruten, desde pequeños, de una dieta saludable, con suficientes vegetales y pescado, y sin exceso de azúcares y grasas saturadas, lo mejor es que los padres reivindiquen diariamente esta manera de alimentarse. Al menos, cuando compartan mesa con ellos.

Nos consta que lograr que un niño coma de todo, sobre todo a determinadas edades (fundamentalmente, entre los tres y los nueve años), es una preocupación enorme para muchísimos padres, agobiados por la escasez de tiempo y el estrés de la vida cotidiana. Y ayudarles en esta tarea es responsabilidad de todos. Porque nadie debería olvidar

que una vejez saludable se determina, en parte, justamente en la niñez.

La mejora de la alimentación infantil es una prioridad para todos. Después de la aprobación por el Parlamento Europeo, en marzo de 2014, de la Resolución sobre el Patrimonio Gastronómico Europeo: Aspectos Culturales y Educativos, el Ministerio de Educación y Cultura, la Real Academia de Gastronomía, la Fundación Española de la Nutrición y la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición se pusieron manos a la obra para mejorar la educación del gusto de los más pequeños a través de los distintos sabores y diferentes formas de cocinar los alimentos, preparando cursos y vídeos específicos.

A continuación, vamos a resumir las pautas sobre las que se construyen estas herramientas.

La comida, ni premio ni castigo

Históricamente, apenas ha existido una alimentación específicamente infantil que no fueran las "golosinas" con las que se pretendía conseguir su docilidad. Es decir, se trababa la comida como

Utilizar la comida como recompensa favorece la adquisición de malos hábitos

UN NIÑO



de todo?

NO SE TRATA DE QUE
SE ACABEN TODO UN
PLATO DE LEGUMBRES,
PERO SÍ DE QUE LAS
PRUEBEN PARA HACER
EVOLUCIONAR
SU PALADAR





La buena y variada composición del menú escolar debe ser una prioridad para padres y educadores

charadas, para ir haciendo evolucionar su paladar y adaptarlo así a una dieta mucho más variada.

No es una misión para nada imposible, sobre todo para quien es capaz de ponerse en la situación del niño y entender cómo hacerlo. Es muy interesante, en este sentido, aprender a respetar sus gustos y darles el tiempo necesario para que evolucionen.

Es cierto que puede ser una batalla prolongada para la que, a veces, convie-

portante para el niño no es siempre la comida sino el rechazo en sí mismo.

Es decir, que el niño es un pequeño investigador que se dedica a averiguar por ensayo y error cuáles son sus límites. Y la comida le ofrece un laboratorio ideal, ya que es una situación en la que los padres quieren que haga algo y en la que él puede probar a ver qué pasa si dice que no.

Es muy normal que, por ejemplo, haya niños a quienes no les gusten las lentejas o las judías; todo el mundo tenemos gustos particulares, unos alimentos que nos apetecen más y otros menos, y los niños no son una excepción. Por eso, conviene analizar bien su comportamiento. No se trata de que se acaben el plato de legumbres, sino de que las prueben, aunque sólo sea un par de cu-

premio o castigo en lugar de como placer. Y ésa es la esencia de la "cocina de la libertad", que es la gastronomía de nuestro tiempo. No hay que utilizar nunca la comida como recompensa porque ofrecer caramelos o tentempiés como premio favorece la adquisición de malos hábitos alimentarios. Así lo señala el eminente cardiólogo Valentí Fuster, siempre preocupado por la alimentación infantil, en su libro *Monstruos super-sanos. Hábitos saludables para toda la vida* (Editorial Planeta).

Aunque sea complicado, promover el placer de la comida desde bien pequeños a los niños es importante, ya que esa primera sensación nunca les abandonará. Pero no olvidemos que, mientras que nutrirse es un instinto, comer bien es resultado de la educación, una tarea tan compleja como esencial.

Introducir poco a poco los alimentos "difíciles"

Hay quien considera estos conocimientos alimentarios o pautas de comportamiento para padres como un verdadero máster con el que se aprende, por ejemplo, que, cuando un niño pequeño se niega a comer lo que sus progenitores le han preparado con tanto cariño, lo im-



ne armarse de paciencia, pero insistir en los intentos resulta sumamente gratificante cuando van llegando los resultados, incluso a veces después de cinco o seis rechazos seguidos.

Verduras: de menos a más

Resulta evidente que el gusto evoluciona a lo largo de la infancia. Ocurre con las verduras, un alimento que, poco a poco, va pasando del absoluto rechazo a una paulatina aceptación. Antes de obsesionarse por que un niño tenga una dieta completa y variada a una edad muy temprana, puede ser más aconsejable esperar un tiempo para que su paladar sea más receptivo, por ejemplo, a una dieta más o menos verde.

Para evitar negativas ante nuevos alimentos, conviene empezar con raciones pequeñas. Esta recomendación resulta innecesaria para helados de chocolate o patatas fritas. Pero, cuando se intentan introducir hortalizas, verduras o legumbres, empezar con un plato entero desde el primer día es garantía de fracaso.

LA NUTRICIÓN REPRESENTA UNA POSIBILIDAD EDUCATIVA TAN IMPORTANTE COMO LA ESCUELA



PRIORIDAD A LA ALIMENTACIÓN EN LOS COLEGIOS



► Todas estas pautas saludables conviene introducirlas paso a paso en el propio hogar y, sin duda, contribuirán a que los pequeños tengan un mejor comportamiento gastronómico tanto en sus propios colegios como en los restaurantes o en las casas de amigos adonde los llevemos. La buena y variada composición del menú escolar debe ser, en ese sentido, una prioridad para padres y educadores, al igual que la práctica de ejercicio físico.

En momentos sociales (comer en familia o con amigos) es siempre mucho

más divertido y, sin duda, saludable, que los pequeños tengan un paladar algo más educado, ya que eso garantizará un mejor comportamiento en general. Y en este sentido cabe recordar que buena parte de los conflictos generacionales que se producen en la mesa están más relacionados con el momento en el que el niño acaba de comer que con el de empezar a hacerlo. Porque, lamentablemente, muchas veces los adultos dan más importancia a la cantidad de comida consumida que a su calidad. ○

so. Mucho mejor es hacerlo con una o dos cucharadas como acompañamiento de otros platos e ir ampliándolas en días sucesivos.

Innovar en el restaurante

Parece ser que también estamos condenados a que nuestros niños tomen en los restaurantes un menú infantil universal. Consiste básicamente en macarrones o pizza de primero, hamburguesas o pollo con patatas fritas de segundo, mucho ketchup y helado de postre o, si acaso, un yogur. Todo muy económico pero lamentablemente aburrido, lo que incluso se traslada muchas veces a casa de los amigos que nos invitan a comer.

¿Por qué no innovar y hacer algo que no es revolucionario sino mucho más razonable? Pedir el mismo tipo de comida para todos. Esto implica que los niños tengan un plato vacío y vayan llenándolo con lo que les guste de la comida de los mayores. Nuestras raciones siempre suelen ser lo suficientemente abundantes como para permitirlo y al pequeño le ayuda a incrementar su caleidoscopio de sabores, a disfrutar de una alimentación mucho más variada.

Porque no olvidemos que la nutrición representa una posibilidad educativa tan importante como la escuela. Y disfrutar de una alimentación correcta es la base del equilibrio físico y psíquico en cualquier momento de nuestra vida. Potenciarlo desde pequeños es clave. ■

PLAN DE CHOQUE

para recuperar la LÍNEA

TRAS CUALQUIER ÉPOCA DE RELAX, VACACIONES Y CONSABIDOS EXCESOS GASTRONÓMICOS, TODO EL MUNDO VUELVE A LA RUTINA CARGADO DE BUENOS PROPÓSITOS. Y EL MÁS GENERALIZADO DE ELLOS SE RESUME EN ESTA FRASE: "YA ES HORA DE RECUPERAR, O INCLUSO MEJORAR, LA LÍNEA". AQUÍ TIENES UN INFALIBLE PLAN DE CHOQUE PARA LOGRARLO. TOMA BUENA NOTA.

TEXTO AURORA CAMPBANY FOTOS AGENCIAS

Te presentamos un excelente plan que será incluso inmejorable si se toma, más que como una guía a corto plazo, como el inicio de un cambio de hábitos. Con este plan, tu alimentación se convertirá en la base de una rutina, más equilibrada y saludable, que te hará sentir mejor y no pasarás hambre.

Cualquier celebración, en especial las fiestas navideñas, suele comportar un exceso de comidas muy condimentadas, ingesta de alcohol, poca actividad física, sobremesas eternas... Todo esto implica un aumento considerable de las kilocalorías diarias ingeridas. Afirman los expertos que, para acumular un kilo de grasa, basta con ingerir 7.000 kilocalorías extra. Si a eso sumamos que en días festivos ese extra energético se ingiere y no se quema –vamos de la mesa al sofá y del sofá a la mesa–, ya tenemos una acumulación y un exceso de grasa que conviene combatir cuanto antes.

Toca ahora plantearse un plan de acción y ponerse manos a la obra. Aunque en una primera fase el plan de ataque o de choque es necesario, también lo es introducir estas buenas rutinas como un plan de vida más saludable, lo que nos permitirá prolongar y, sobre todo, mantener en el tiempo sus efectos. Sólo así evitaremos el temido efecto rebote.

El organismo puede responder rápidamente a una dieta de choque y perder los kilos recién acumulados, pero sólo una estrategia de alimentación saludable y equilibrada a largo plazo permitirá mantener el peso idóneo con el paso del tiempo. Y eso pasa, obligatoriamente, por combinar un plan de alimentación correcto, un plan de actividad física y un plan de vida renovados.

EL PRIMER PASO:

¡A DEPURAR! Para ayudar al organismo a limpiarse de los excesos gastronómicos lo más aconsejable es basar la dieta en el consumo de estos cinco grupos de alimentos:

- 1. Lácteos:** la leche y sus derivados se elegirán siempre desnatados, libres de grasas. En cuanto a los quesos, habrá que limitar su consumo al mínimo, y optar en todo caso por quesos frescos o que sean bajos en grasa.
- 2. Fruta y verdura:** en este grupo no hay medida. Si bien las verduras deberán tomarse crudas –sólo a mediodía, ya que el consumo de alimentos crudos por la

noche es contraproducente (ver recuadro)– o cocinadas al vapor, nunca fritas. Si se aderezan, mejor con pimienta, limón... Una buena opción para reforzar la presencia de fruta y verdura en la dieta es optar por empezar el día tomando un combinado desintoxicante (encontrarás algunas propuestas en el recuadro dedicado a los combinados detox).

3. Pasta, arroz, patatas y legumbres: pueden ser la base de la comida principal del día, pero habrá que optar por cocciones al vapor y evitar platos muy condimentados o con exceso de grasas. Las lentejas, con pimiento y tomate, por ejemplo, pero sin tocino; las patatas, hervidas; el arroz, con verduras; la pasta, nunca con bechamel ni gratinada...

4. Carne, pescado y huevos.

Mejor optar por carne magra, pescado blanco y sólo dos o tres huevos semanales. Para cocinar tanto la carne como el pescado es aconsejable optar por prepararlos asados o a la plancha, prácticamente sin aceite o con el mínimo posible, y evitar las salsas. El consumo de pescado azul, más grasa, se limitará a una vez a la semana y siempre preparado a la plancha.

5. Bebidas. Olvídate de alcohol de cualquier tipo y de los refrescos. Agua, caldos e infusiones serán tus aliados, y deberás tomarlos en abundancia. Una buena hidratación te ayudará a mejorar la digestión y a eliminar toxinas acumuladas durante los excesos navideños. Intenta

*Según los expertos,
para acumular
un kilo de grasa
basta con ingerir
7.000 kilocalorías
extra*



¿Ensaladas para cenar? No, gracias

► Se trata de alimentos crudos que, aunque puedan parecerse muy ligeros, obligan al sistema digestivo a hacer un trabajo extra que comporta una digestión más larga. Eso implicará, en primer lugar, que cuando te acuestes tu estómago esté posiblemente todavía esforzándose por digerir la cena –más teniendo en cuenta ese hábito tan nuestro de cenar tarde– y, en segundo lugar, que tu organismo acabe metabolizando más grasas porque durante una digestión tan larga tiene más tiempo para ello.

Así que, no abuses de las ensaladas en la cena. Y, si es tu opción favorita, siempre puedes sustituir la verdura cruda por verduras previamente hervidas al vapor. Si las dejas enfriar las puedes utilizar como base de tu ensalada favorita. ○

Carbohidratos, ¡nunca antes de acostarse!

▶ **Evita los hidratos de carbono (arroz, pastas, cereales, legumbres y patatas) en la última comida del día. Tu organismo tarda más en quemar las calorías que producen y se verá obligado a una digestión muy larga y, en consecuencia, tendrá más tiempo para acumular esas calorías que no va a eliminar y que, posiblemente, acaben acumulándose en forma de grasa.** ○

evitar en la medida de lo posible café y estimulantes –recuerda que el té también lo es– y, si los tomas, hazlo con moderación y, preferentemente, sin azúcar. No obstante, es cierto que el té verde, por ejemplo, actúa como antioxidante y puede tomarse como sustitutivo del café de primera hora de la mañana.

SEGUNDO PASO: ¡A MANTENERSE!

Superada la primera etapa de choque, en la que deberás seguir estrictamente una dieta basada en las pautas anteriores, es hora de hacer del equilibrio la base de tu alimentación habitual. Hay dos normas básicas que deberán guiar tu modo de

alimentarte día a día, al margen de dietas puntuales:

✓ En la **base de tu alimentación diaria** figurarán, del modo más equilibrado posible, alimentos de los cinco grupos: lácteos; carnes, huevos y pescado; patatas y pasta; legumbres; fruta y verdura.

✓ Harás **cinco comidas diarias**. Además del desayuno, la comida y la cena, tomarás un ligero tentempié a media mañana y una merienda, también liviana, a media tarde. Saltarse comidas tan sólo servirá para que tanto tú como tu organismo devoréis la siguiente toma.

Alimentos precocinados, empanados, salsas, bollería –en especial si es industrial–, refrescos azucarados, pastelería y dulces, embutidos y grasas... No tienen por qué erradicarse de tu dieta drásticamente, pero sólo pueden formar parte de ella de un modo muy esporádico.

Es evidente que nadie puede, ni debe, estar permanentemente a dieta, pero también lo es que una alimentación saludable –la que te ayudará, en definitiva, a no volver a ganar peso a la larga– supone seguir unas pautas más equilibradas. Para ello, opta por las pro-



Combinados detox que te ayudarán a depurar tu organismo

La utilidad desintoxicante de las siguientes propuestas se fundamenta en el precepto dietético que aboga por las virtudes de la fruta y la verdura (muy ricas en vitaminas y minerales) y en su capacidad para ayudar al organismo a hacer limpieza de las sustancias acumuladas después de demasiadas comidas cargadas de grasas, proteínas procedentes de la carne y el pescado o de alimentos procesados.

A la hora de preparar los combinados detox, lo mejor es utilizar una licuadora, que separará la fibra del agua. En caso de no contar con una, también pueden prepararse con una batidora, pero entonces el resultado será más espeso, similar a un batido. Ambos preparados serán

muy saludables, pero con la segunda opción el aporte de fibra que ayuda al tracto digestivo es mayor. Algunas verduras y hortalizas deben hervirse antes, como las alcachofas; en general, mejor hacerlas al vapor, para que pierdan el mínimo de sus propiedades en el proceso. También se puede optar por combinados detox que se comercializan ya preparados: es una posibilidad más cómoda y rápida.

Si los quieres elaborar tú, algunas propuestas son:

▶ **Lima y zumo de naranja:** mezcla tres partes de lima por siete de zumo de naranja y mezcla bien con una cuchara.

▶ **Zumo de piña y té verde:** tres partes de té verde por siete de zumo de piña. Puedes añadir diente de león para que la propuesta sea todavía más eficaz.

▶ **Zumo de espinacas y sandía:** a pesar de su desagradable color, es perfecto para eliminar impurezas de la sangre. Una buena solución tras los excesos cargados de colesterol.

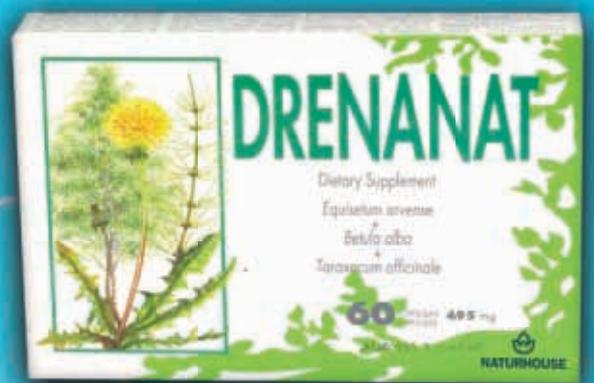
▶ **Zumo de alcachofas y rábano negro:** ambos son poderosos desengrasantes y estimuladores de las funciones hepáticas.

▶ **Zumo de piña, kiwi, naranja, zanahoria y sésamo o semillas de lino:** un aporte fantástico de vitamina C y una gran ayuda en caso de padecer estreñimiento.

▶ **Zumo de apio, manzana, perejil y jengibre:** una solución genial en ayunas por sus efectos revitalizantes.

▶ **Zumo de lechuga, endivia y limón:** Recomendable si los excesos han provocado acidez de estómago. ○

Pierde Volumen y gana en Ligereza



La cola de caballo, el diente de león y el abedul son ingredientes naturales que, por su acción diurética y depurativa, ayudan a combatir la retención de líquidos, a perder peso y volumen.

DE VENTA EXCLUSIVA EN LOS CENTROS

 **NATUR HOUSE** 



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

www.naturhouse.com



puestas más ligeras del menú si comes fuera de casa –siempre puedes optar por dos primeros–; al comprar, elige productos bajos en grasas; inclínate por la fruta como postre; prioriza las verduras como acompañamiento de los platos principales; no piques entre horas y, si lo haces, mejor que sea un yogur o una pieza de fruta antes que una *snack* o algo de bollería; y para beber, mejor agua: saciarás antes tu sed y evitarás los gases y los azúcares extra de los refrescos.

A la hora de cocinar, inclínate por verduras y arroces al vapor y carnes magras y pescados blancos a la plancha y, sobre todo, olvídate de la freidora, los gratinados y los rebozados. En definitiva, en materia de alimentación, la clave es comprar, cocinar y comer ¡con la cabeza!

TERCER PASO: NO SÓLO DIETA. Puntualizados cuáles serán los pilares de tu día a día en cuestión alimentaria para

Los excesos se pagan, no sólo en kilos

- ▶ Los desequilibrios derivados de demasiadas jornadas festivas causan estragos, y no sólo en la báscula, sino también en el aspecto de la piel y el cabello.
- ▶ La acumulación de toxinas y el descontrol horario de sueño y con las comidas pasan factura en el tono de la piel, su elasticidad y aspecto en general.
- ▶ Para eliminar todas esas toxinas que te afean el rostro y frenar la acción de los radicales libres que lo atacan y son los responsables de tu mal aspecto, es aconsejable que tu plan de choque inicial incluya un zumo depurativo que tomarás recién levantada (sería idóneo que fuera de pomelo, o bien alguno de los combinados detox que detallamos en la página anterior), un consumo mínimo de dos litros de agua al margen de las comidas y una infusión relajante todos los días antes de acostarte (puede ser una manzanilla, una tila o cualquier tipo de combinado de efecto relajante). Sigue estas pautas y, en pocos días, notarás sus efectos beneficiosos. ○

asegurarte una dieta equilibrada y que haga realmente complicado que tu organismo pueda acumular grasas de nuevo, falta redondear un plan de vida saludable para los meses que tienes por delante.

Y porque no sólo de comidas equilibradas se nutre un cuerpo de aspecto saludable, apunta en rojo en tu agenda el segundo de tus buenos propósitos por cumplir: tener una vida más activa. Puedes hacer gimnasia o, simplemente, bajar te un par de paradas antes del autobús y hacer un tramo del desplazamiento diario

andando. No hace falta que te prepares para el próximo maratón si el deporte físico no es una de tus aficiones, pero sí procura que tu día a día sea más activo. Muévete más y vivirás más y mejor. Además, como habrás conseguido bajar peso con el plan inicial de choque, te sentirás más ligera y con más ganas de mantenerte en tu nuevo peso y, al mismo tiempo, reforzar tu masa muscular. Como se sabe, a menudo una pérdida rápida de peso implica flacidez de los tejidos y, ahí, tan sólo la práctica física puede ayudarte a recuperar el buen tono. ■

El menú depurativo diario

Éste podría ser un buen ejemplo del menú a seguir si quieres someterte a una dieta depurativa.

▶ **Para desayunar:** un café con leche desnatada o un vaso de leche chocolateada (mejor que el café sea descafeinado o elegir cacao *light*) + una tostada con aceite de oliva, tomate fresco y una loncha de fiambre de pavo + una pieza de fruta.

▶ **El tentempié de media mañana:** una infusión o un café con leche + una pieza de fruta o un minibocadillo. En ningún caso bollería.

▶ **A mediodía:** arroz integral con setas y espárragos trigueros + merluza a la plancha o en papillote (puedes aliñar el pescado con limón para que tenga más sabor,

pero olvídate de la mayonesa) + fruta + café o infusión.

▶ **Merienda:** un yogur o una pieza de fruta + dos o tres galletas.

▶ **La cena:** un caldo sin pasta + pechuga de pollo a la plancha con verdura hervida + yogur o fruta.

Recuerda que es muy importante, en cualquier tipo de dieta, no saltarse ninguna de las cinco comidas diarias. De lo contrario, tu organismo hambriento asimilará todas las grasas –aunque este ejemplo de dieta incluye realmente pocas– de la comida inmediatamente posterior. Para una buena alimentación, haz caso de la sabiduría popular: ni levantarse de la mesa muy harto, ni quedarse con el estómago vacío. ○





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**



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



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

www.naturhouse.com

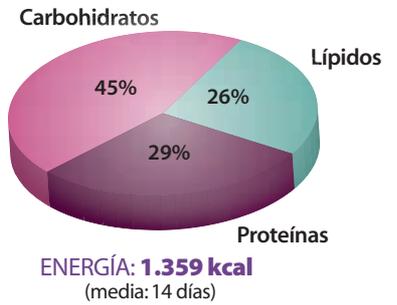




Dieta 14 días para depurar tu organismo

1ª SEMANA

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> 1 vaso de leche desnatada 2 biscotes y mermelada DIETESSE 3 C 	<ul style="list-style-type: none"> Zumo de manzana, piña, menta y limón 	<ul style="list-style-type: none"> Acelgas con huevo duro rallado y taquitos de jamón Yogur desnatado 2 c.s. de REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> 1 kiwi 1 PEIPAKOA ANTIOX DRINK 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de puerros Dorada al horno con verduras Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> 1 vaso de leche desnatada 6 galletas FIBROKI 	<ul style="list-style-type: none"> Pera 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz integral con setas Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> Mandarina 	<ul style="list-style-type: none"> Caldo vegetal (apio, cebolla, puerro y perejil) Sepia con espárragos Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> 1 vaso de leche desnatada 2 biscotes y mermelada DIETESSE 3 C 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pomelo 1 PEIPAKOA BIRREGULARIS DRINK 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomate con hamburguesa de ternera Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> Naranja 	<ul style="list-style-type: none"> Verduras al horno (berenjena, calabacín y cebolla) Merluza en salsa verde Infusión LEVANAT INSTANT
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> 1 vaso de leche desnatada 6 galletas FIBROKI 	<ul style="list-style-type: none"> Zumo de manzana, piña, menta y limón 	<ul style="list-style-type: none"> Tallarines salteados con verduras (pimiento, calabacín y cebolla) Infusión LEVANAT INSTANT 	<ul style="list-style-type: none"> Ciruelas 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de zanahoria y calabaza Lenguado a la plancha con ajo y perejil Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> 1 vaso de leche desnatada 2 biscotes y mermelada DIETESSE 3 C 	<ul style="list-style-type: none"> Kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde de endivias Salmón al horno con verduras Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> Pera 	<ul style="list-style-type: none"> Caldo vegetal (apio, cebolla, puerro y perejil) Tortilla de espinacas y ajos tiernos Infusión LEVANAT INSTANT
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> 1 vaso de leche desnatada 6 galletas FIBROKI 	<ul style="list-style-type: none"> Uvas 	<ul style="list-style-type: none"> Pollo con brócoli Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> Mandarina 	<ul style="list-style-type: none"> Merluza con pisto Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> 1 vaso de leche desnatada 2 biscotes y mermelada DIETESSE 3 C 	<ul style="list-style-type: none"> Zumo de manzana, piña, menta y limón 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas con cebolla, zanahoria y salsa vinagreta Infusión LEVANAT INSTANT 	<ul style="list-style-type: none"> Mango 	<ul style="list-style-type: none"> Alcachofas con almejas Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA



2ª SEMANA

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> 1 vaso de leche desnatada 6 galletas FIBROKI 	<ul style="list-style-type: none"> Naranja 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de canónigos Bistec de ternera Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín Mero con tomate al horno Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> 1 vaso de leche desnatada 2 biscotes y mermelada DIETESSE 3 C 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pera 1 PEIPAKOA ANTIOX DRINK 	<ul style="list-style-type: none"> Pavo a la plancha con patatas panadera cocidas y pimiento asado Infusión de LEVANAT INSTANT 	<ul style="list-style-type: none"> Mandarina 	<ul style="list-style-type: none"> Berenjena a la plancha con queso fresco Infusión de LEVANAT INSTANT
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> 1 vaso de leche desnatada 6 galletas FIBROKI 	<ul style="list-style-type: none"> Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> Pollo con coliflor al curry Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> Naranja 	<ul style="list-style-type: none"> Licualdo de zanahoria, apio, pepino y rábanos Merluza a la plancha Infusión de LEVANAT INSTANT
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> 1 vaso de leche desnatada 2 biscotes y mermelada DIETESSE 3 C 	<ul style="list-style-type: none"> Piña 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomate Tataki de atún con ½ aguacate Infusión de LEVANAT INSTANT 	<ul style="list-style-type: none"> Ciruelas 	<ul style="list-style-type: none"> 2 brochetas de pollo y piña Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> 1 vaso de leche desnatada 6 galletas FIBROKI 	<ul style="list-style-type: none"> Kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> Alcachofas al horno Rape con verduras al micro Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pera 1 PEIPAKOA BIRREGULARIS DRINK 	<ul style="list-style-type: none"> Mezclum de lechuga Revuelto de setas Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> 1 vaso de leche desnatada 2 biscotes y mermelada DIETESSE 3 C 	<ul style="list-style-type: none"> Uvas 	<ul style="list-style-type: none"> Brócoli con calabaza al horno Lomo a la plancha Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA 	<ul style="list-style-type: none"> Mandarina 	<ul style="list-style-type: none"> Chipirones encebollados con judías verdes Yogur desnatado con 2 c.s. de REDUNAT FIBRA
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> 1 vaso de leche desnatada 6 galletas FIBROKI 	<ul style="list-style-type: none"> Ciruelas 	<ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con espinacas y bacalao Infusión de LEVANAT INSTANT 	<ul style="list-style-type: none"> Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> Licualdo de zanahoria, apio, pepino y rábanos Gambas con ajo y perejil Infusión de LEVANAT INSTANT

NOTA: Utilizar como máximo 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen al día. Beber 1,5 litros de agua al día



Tarta Na

CON **MENOS** CALORÍAS

En cada número de *PESO PERFECTO* te ofrecemos la mejor receta de entre todas las preparadas por nuestros Asesores Naturhouse. Ángeles Pallás, nuestra especialista, las valora y selecciona la más sabrosa y ligera; la ganadora ha sido la tarta **Natur Sacher**, una variedad con cinco productos Naturhouse, con un intenso sabor a chocolate, y mucho menos calórica que la tradicional. ¡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

586 kcal
por ración

8% proteínas

60% lípidos

32% carbohidratos

353
kcal
menos

Valoración receta **Natur Sacher**

233 kcal
por ración

13% proteínas

52% lípidos

35% carbohidratos

tur Sacher

*Laia Sabria, Asesora Naturhouse
en el centro de Avda. Catalunya 27
(Palamós), es la autora de esta sabrosa
Natur Sacher*

Ingredientes

Tarta Natur Sacher

light

PARA 10 PERSONAS

- ▶ 50 g de mantequilla sin sal
- ▶ 3 huevos
- ▶ 40 g de Apinat cacao
- ▶ 35 g de harina integral
- ▶ 35 g de Redunat Fibra
- ▶ 35 g de cereales Dietesse de Avena
- ▶ 100 ml de leche desnatada
- ▶ 100 ml de agua hirviendo
- ▶ 1 c.s. de Pecva líquido con Stevia
- ▶ 1 c.c. de extracto de vainilla
- ▶ 1 c.c. de levadura
- ▶ 1 pizca de mantequilla y harina para engrasar el molde

Para el relleno:

- ▶ 3 c.s. de mermelada Dietesse-3 de albaricoque con Stevia

Para la cobertura:

- ▶ 150 ml de nata para montar light
- ▶ 150 g de chocolate para fundir (70% cacao, sin azúcar)



**Laia Sabria, Asesora Naturhouse,
es la ganadora de nuestro concurso
'La receta Naturhouse'**

Preparación

- ▶ Precalentar el horno a 170 °C. Con la ayuda de la batidora, moler el Redunat Fibra junto con los cereales Dietesse de Avena hasta obtener un polvo fino. Añadir la harina integral, el cacao en polvo, la levadura y reservar. Poner el agua a hervir.
- ▶ En un cuenco grande mezclar la mantequilla, que debe estar a temperatura ambiente (como una pomada), con el edulcorante y los huevos. A continuación, añadir los ingredientes secos reservados previamente.
- ▶ Incorporar el extracto de vainilla a la leche desnatada y mezclar bien con la masa; por último, añadir el agua hirviendo (quedará una masa líquida).
- ▶ Verter esta mezcla en un molde engrasado y hornear unos 30-35 minutos a 170 °C. Sacar y dejar que se enfríe. Partir por la mitad y poner una capa de mermelada de albaricoque.
- ▶ Para hacer la cobertura, poner en un cazo a fuego suave el chocolate con la nata y fundir. Verter sobre el bizcocho cubriendo la totalidad de éste.
- ▶ Reservar en la nevera para que se endurezca el chocolate. Es recomendable sacarla un rato antes de servir para decorarla al gusto y para poder disfrutar de todo su sabor.

** ingredientes aliados
que necesitas*



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

HUESOS + FUER

CÓMO PREVENIR LA OSTEOPOROSIS, LA ARTROSIS, LA ARTRITIS...

CON EL PASO DE LOS AÑOS LOS HUESOS SE VAN DEBILITANDO. Y LO HACEN MÁS AÚN EN EL CASO DE LAS MUJERES CUANDO ENTRAN EN LA MENOPAUSIA. PREVENIR LA OSTEOPOROSIS Y SUS CONSECUENCIAS PUEDE SER CLAVE PARA SALVAGUARDAR LA CALIDAD DE VIDA INCLUSO EN UNA EDAD AVANZADA.

TEXTO SANDRA UBÍA (DOCTORA EN MEDICINA) FOTOS AGENCIAS

Con el paso de los años, especialmente las mujeres por encima de los 50 años (edad en la que acostumbra a sobrevenir la menopausia), a raíz de los cambios hormonales que experimentan, pueden llegar a padecer osteoporosis. Esta enfermedad sistémica (general) se asocia con una disminución de la masa ósea y un deterioro de la arquitectura de los huesos. Éstos se van haciendo más esponjosos y frágiles, por lo que se incrementa también el riesgo de sufrir alguna fractura.

En principio, la osteoporosis no presenta síntomas ni da signos de alarma, así que puede pasar desapercibida durante muchos años para quien la padece y sólo descubrirse en el momento en el que se produce una fractura a raíz, por ejemplo, de una caída.

¿POR QUÉ SE PRODUCE? El riesgo de padecer osteoporosis dependerá sobre todo del volumen y la calidad de los huesos cuando se llega a la edad adulta, en especial con la menopausia. Y son varios

los factores que pueden influir para que nuestros huesos sean más o menos fuertes. Un **déficit de calcio**, por ejemplo, puede motivar el desequilibrio entre la velocidad de envejecimiento y la regeneración/producción de nueva masa ósea.

Un **desequilibrio hormonal** (algo que es casi inherente a la menopausia) también incidirá negativamente en la calidad de los huesos. La falta de estrógenos que se da entre los 50 y los 70 años de manera gradual (aunque los síntomas o molestias pueden aparecer antes o después) está directamente relacionada con la fortaleza del esqueleto.

Pero, además de la edad, existen otros factores que pueden incrementar las posibilidades de sufrir osteoporosis, como la genética y herencia familiar. De ahí que las hijas de madres que tienen osteoporosis adquieran un volumen de masa ósea inferior al de las hijas de madres con huesos normales.

También padecer otras enfermedades, como trastornos tiroideos o insuficiencia renal, puede debilitar los huesos. Lo mismo que algunos fármacos, como corticoides (cortisona), algunos medicamentos para dormir (barbitúricos) o antiépilépticos. Una dieta desequilibrada, con déficit de nutrientes y la falta de actividad física, también pueden influir.

FACTORES QUE FAVORECEN LA APARICIÓN DE OSTEOPOROSIS

- ✓ Una mala alimentación, abuso de alcohol y café, fumar
- ✓ Falta de nutrientes (déficit de calcio)
- ✓ Practicar poco ejercicio físico, el sedentarismo
- ✓ La menopausia
- ✓ Desajustes hormonales
- ✓ Algunos fármacos (cortisona)
- ✓ Ser mujer y tener más de 50 años
- ✓ Escasa masa muscular
- ✓ Determinadas enfermedades: anorexia nerviosa, diabetes tipo 1, artritis reumatoide, entre otros.

TES

Una dieta equilibrada y mantener una vida activa y saludable ayudarán a que nuestro esqueleto sea más fuerte

BUENOS HÁBITOS

▶ **Hacer ejercicio.** Es importante no abandonarse y cultivar el cuerpo. Hacer deporte de manera frecuente favorece la formación de hueso y evita su desgaste prematuro.

▶ **Evitar posiciones forzadas.** Conviene mantener siempre el tronco vertical, estemos en la posición que estemos, y evitar rotaciones o curvarlo, ya que eso, a la larga, puede aumentar la presión sobre las vértebras y facilitar su fractura.

▶ **A la hora de acostarte.** Mejor siéntate en el borde de la cama y, para levantarte, también, incorpórate de lado y despacio (igual que lo suelen hacer las embarazadas).

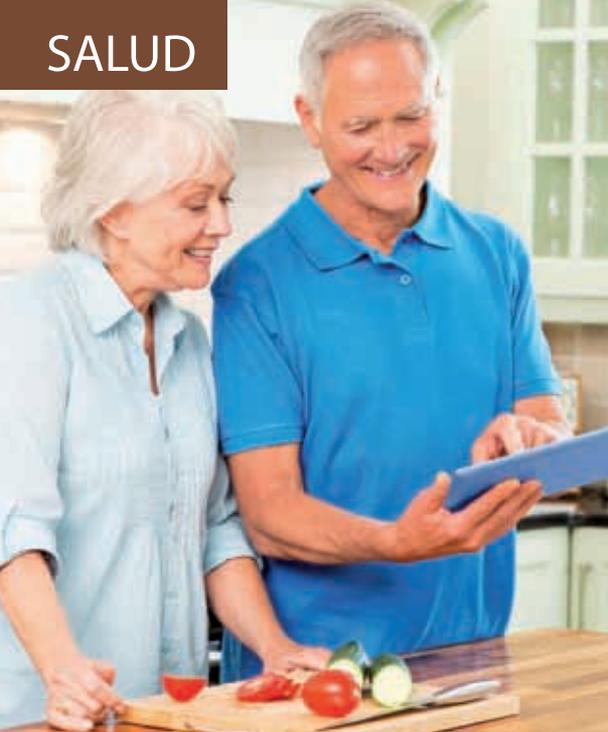
▶ **Asientos bajos.** Intenta no utilizar sillones o sofás bajos que obligan a

adoptar posturas incorrectas. Mejor elige sillas rectas, duras y no muy bajas. Huye de pufs y taburetes.

▶ **A la hora de vestirte.** Para ponerte medias, calcetines o calzarte, hazlo recostada en la cama y manteniendo el tronco recto. También es una buena opción hacerlo sentada, flexionando las rodillas, pero sin curvar el tronco. Evita, siempre que puedas, curvar la columna vertebral.

▶ **Coger algo del suelo.** Hazlo flexionando primero las rodillas para mantener la espalda recta. ○





ALIMENTOS QUE FORTALECEN

- ▶ **Lácteos.** Con tal de asegurar que se ingiera la cantidad diaria recomendada de calcio es aconsejable tomar un vaso de leche al día, o bien su equivalente en derivados lácteos: yogures, queso... La leche de soja también contiene calcio, aunque en menor cantidad.
- ▶ **Cereales.** Si combinamos los cereales con leche o yogures casi doblamos la cantidad de calcio diaria.
- ▶ **Vitamina D.** Nos ayuda a aumentar la masa ósea, ya que favorece la absorción de calcio. El

pescado azul (atún, salmón, sardinas), así como los huevos o la mantequilla, son alimentos con un alto contenido.

- ▶ **Vitamina K.** Es importante, ya que participa en la metabolización de una proteína llamada osteocalcina, fundamental para no perder masa ósea. Se encuentra en muchas verduras (como espinacas, lechuga, brócoli o col).

- ▶ **Fósforo.** Contribuye a la absorción de calcio. Lo contienen las carnes y pescados, el marisco (en especial los mejillones), pero también los huevos y los lácteos. ○



¿CÓMO DETECTARLA? Si eres mujer y tienes más de 50 años, algunos indicios de que quizás tienes osteoporosis pueden ser dolor óseo, muscular y en zonas articulares; debilidad en los huesos y fracturas inesperadas; dolor o molestias en el cuello y la zona cervical; deformidad en la columna, e incluso una pérdida de peso acusada.

Precisamente por ser una enfermedad que no presenta síntomas hasta que ya es demasiado tarde (fracturas), es tan importante una detección precoz. Esa tarea de prevención la asumen en la mayoría de ocasiones los médicos de familia, que suelen realizar entrevistas detalladas a las mujeres mayores de 50 años para valorar el riesgo que tienen de sufrir osteoporosis. Se averigua si han padecido algunos de los síntomas descritos, se analizan los factores genéticos, factores nutricionales, ambientales, los fármacos que toman, entre otros. Además, se pueden determinar algunos marcadores bioquímicos de la edad ósea y medir el contenido mineral óseo con una densitometría. En el caso de que existan dolores articulares o disminución de talla (altura), se realizarán radiografías para detectar posibles fracturas.

POSIBLES TRATAMIENTOS. Actualmente los fármacos que se emplean para combatir esta enfermedad consiguen detener la reabsorción ósea y evitar la

pérdida masiva de minerales. Se denominan inhibidores de la reabsorción, y son los que principalmente se utilizan en mujeres con osteopenia (falta de calcio), aunque también se recurre a fármacos moduladores de receptores hormonales, a suplementos de vitamina D y de calcio.

La terapia hormonal sustitutiva (THS), que consiste en la administración de estrógenos y progestágeno, es el tratamiento más habitual en el caso de la osteoporosis posmenopáusica, ya que previene la pérdida de masa ósea y las posibles fracturas sin modificar la composición y la resistencia de los huesos. Su eficacia puede prolongarse hasta 15 o 20 años. Sin embargo, su uso prolongado puede tener importantes efectos secundarios.

Todo este arsenal terapéutico frena o revierte el proceso de pérdida de masa ósea, pero no forma hueso nuevo. En ese sentido, se están investigando nuevas terapias capaces de hacerlo. Si se consiguiera, supondría un gran avance.

Hay que decir que, si bien esta enfermedad es mucho más frecuente en mujeres, en los últimos años han aumentado

los casos de hombres que sufren fracturas, especialmente de cadera, por osteoporosis. También en su caso, la valoración de los factores de riesgo será importante para aplicar tratamientos preventivos.

ARTRITIS Y ARTROSIS. La artritis es un proceso bastante diferente al de la osteoporosis, ya que comporta la degradación del cartílago. Suele ser, por lo tanto, más un problema articular. Con la edad, muchas personas empiezan a sentir dolor y rigidez en el cuerpo, sobre todo por las mañanas. Les duelen las manos, los dedos, las rodillas o los hombros. Eso es la artritis, causada por la inflamación del tejido que recubre las articulaciones y los tendones.

Algunas señales de que existe esta inflamación en las articulaciones pueden ser el enrojecimiento, calor, dolor, tumefacción e hinchazón en las zonas descritas.

Por otro lado, la artrosis es una enfermedad reumatológica que afecta al 10% de la población general y que radica en la lesión del cartílago articular.

Para minimizar las molestias que causan ambas se puede recurrir a duchas o baños con agua templada, a hacer estiramientos, practicar yoga o Pilates, a andar ligero, a practicar ejercicio físico suave, poner hielo sobre las zonas con dolor y a descansar la articulaciones afectadas. ■

PRECISAMENTE POR SER LA OSTEOPOROSIS UNA ENFERMEDAD QUE NO PRESENTA SÍNTOMAS HASTA QUE YA ES DEMASIADO TARDE (FRACTURAS), ES TAN IMPORTANTE UNA DETECCIÓN PRECOZ

DESCUBRE LA NUEVA GAMA

MIVINAT



ACAI con TÉ VERDE: Antioxidante y diurético a base de extractos vegetales.

PROBIOTIC: Regenera la flora intestinal y regula el organismo.

BROMELAINA: Anticelulítico a base de extracto de piña.

MEGA B100: Complejo de vitaminas B para el correcto funcionamiento del cuerpo.

SILICA COMPLEX: Multiminerales para fortalecer los huesos.



Pregunta a tu Asesor
dietético Naturhouse

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



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

www.naturhouse.com



VITAMINI



PRESERVAR EL BUEN ESTADO DEL ORGANISMO PASA, NECESARIAMENTE, POR APORTARLE DIARIAMENTE LA DOSIS DE VITAMINAS Y MINERALES QUE NECESITA PARA SU CORRECTO FUNCIONAMIENTO. TE ACLARAMOS EN QUÉ SITUACIONES Y ESTADOS SE ACONSEJA UN APORTE EXTRA. TEXTO: AURORA CAMPANY FOTOS: AGENCIAS

Yno olviden supervitaminarse y mineralizarse”: la mítica frase de despedida de Súper Ratón, un personaje de dibujos animados que aparecía, día sí día también, en aquellas pantallas en blanco y negro de los años 70, se convirtió en una predicción de lo que la alimentación nos iba a empezar a deparar sólo una década después.

Fue en los años 80 cuando arrancó, en la costa atlántica de los Estados Unidos, la moda del culto al cuerpo, una tendencia que se extendió en una década por todo el mundo occidental

y que llega, hoy, a todos los puntos del planeta. Esta corriente evolucionó hasta converger en una filosofía que aboga por mantenerse joven y frenar el proceso de envejecimiento, basándose en la preservación de la buena salud del organismo gracias a la ingesta de los nutrientes que así lo aseguran y que sólo garantiza una alimentación equilibrada.

VITAMINAS ESENCIALES. Y es que las vitaminas son indispensables para los procesos vitales del organismo, para su

¿CUÁNDO NECESITAS UN SUPLEMENTO?



Es muy importante que, antes de tomar cualquier tipo de suplemento vitamínico, consultes con un especialista

crecimiento y para su buena conservación. Pero, como el cuerpo no puede sintetizarlas, debe obtenerlas de los alimentos, o a partir de suplementos vitamínicos si fuera necesario.

Son esenciales las vitaminas A, D, E, K, B1, B2, la niacina, el ácido fólico, el ácido pantoténico, la biotina y las vitaminas B12 y C. En especial, es determinante el grupo de las vitaminas B, claves para el buen funcionamiento del sistema ner-

COMO EL CUERPO NO PUEDE SINTETIZARLAS, DEBE OBTENERLAS DE LOS ALIMENTOS O A PARTIR DE SUPLEMENTOS

vioso, para obtener energía, para digerir y metabolizar bien los alimentos –ayuda a descomponer la grasa, las proteínas y los hidratos de carbono– e incluso para mejorar el estado anímico.

Pero ¿una alimentación equilibrada implica necesariamente la ingesta de suplementos vitamínicos? En principio, cualquier persona que siga una dieta saludable, como la mediterránea, que tenga buena salud, un IMC (índice de masa corporal) dentro de los parámetros normales, que duerma bien y haga ejercicio con regularidad no tiene nin-

¿POR QUÉ NOS FALTAN?

► Básicamente, por dos razones. Por un lado, la producción industrial, los complejos canales de distribución, los procesados y la contaminación diezman el aporte vitamínico y mineral natural de los alimentos. Por el otro lado, el ritmo de vida actual dificulta seguir una alimentación equilibrada.

► Cabe destacar que, la cantidad recomendada de un determinado nutriente varía en función de la edad y del sexo. En las etiquetas de los suplementos dietéticos (sean de vitaminas o de minerales) debe indicarse la CDR (cantidad diaria recomendada) de cada nutriente a modo de guía para el consumidor. ○

guna necesidad de tomar alimentos vitamínicos o mineralizados.

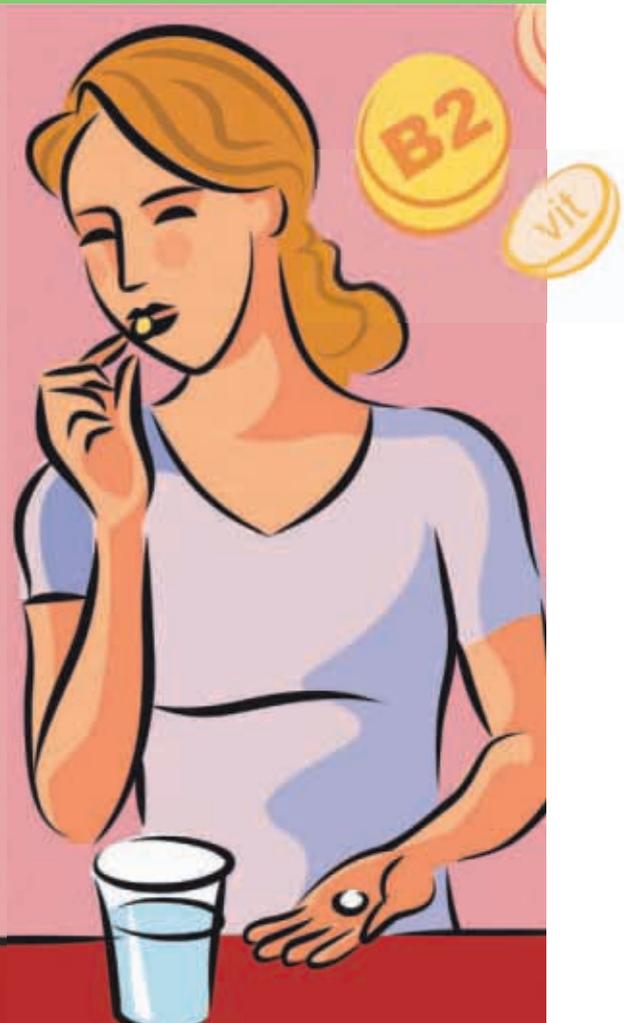
Ahora bien, con el ritmo de vida actual ¿cuántos somos los que podemos levantar la mano y decir que cumplimos con todas las condiciones anteriores?

NI DEFECTO, NI EXCESO. Es muy importante que, antes de tomar cualquier tipo de suplemento vitamínico, se consulte con un especialista. Sólo siguiendo el consejo de un experto se podrá evitar el riesgo de ingerir un exceso de vitaminas o minerales (que son aconsejables para el organismo, pero en su justa medida).

Porque una dieta con demasiada presencia de alguno de ellos podría suponer el riesgo de acabar teniendo efectos nocivos. Es el caso de, por

CUÁNDO ES ACONSEJABLE TOMAR SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS

- ✓ Cuando por alguna razón diagnosticada médicamente el organismo no es capaz de asimilar las vitaminas contenidas en los alimentos. Por ejemplo: no es extraño que, a partir de cierta edad, se presenten problemas con algunos nutrientes (como el hierro o la vitamina B).
- ✓ Cuando se sigue una dieta desequilibrada.
- ✓ Cuando se trata de vegetarianos estrictos que necesariamente deberán optar por suplementos que les aporten el hierro, el calcio y el zinc que no obtendrán de su alimentación.
- ✓ Cuando se padece anorexia, bulimia o cualquier otro tipo de trastorno alimentario.
- ✓ Cuando se sigue, por consejo terapéutico, una dieta que excluye un determinado grupo de alimentos (por ejemplo, suplementos de calcio para los intolerantes a la lactosa).
- ✓ Cuando el embarazo recomienda suplementos de yodo y ácido fólico para la correcta formación del feto.
- ✓ Después del parto, se suelen recomendar suplementos de hierro.
- ✓ Cuando se padece alguna enfermedad que implica problemas para absorber los nutrientes. Es el caso, por ejemplo, de los celíacos, las personas sometidas a cirugía intestinal, quienes padecen ciertas enfermedades que afectan al hígado o al páncreas...
- ✓ También, en caso de dietas específicas que no contemplan la ingesta de un determinado grupo de alimentos, de modo que su aporte vitamínico debe compensarse por otras vías.
- ✓ Y, evidentemente, siempre que, tras una analítica o examen minucioso, así lo determine el médico o el especialista en dietética.



ejemplo, la vitamina A, tan necesaria para mantener una buena visión y para mantener el buen estado de los tejidos, que sin embargo podría poner en riesgo la salud si se toma una cantidad superior a la necesaria. Entonces puede llegar a ser contraproducente y ser la causante de visión borrosa, desgana, osteoporosis...

CONSUMO EN AUMENTO. En 1999, la revista *Gaceta Sanitaria* publicó los resultados de un estudio sobre el consumo de suplementos vitamínicos de la población española. Entonces los resultados arrojaron que poco más del 5% de las mujeres y el 1,7% de los hombres eran consumidores de estos extra de vitaminas.

Diez años después, en 2009, un nuevo estudio indicó que las cifras habían aumentado; un 8,5% de las españolas y un 4% de los varones consumía algún

tipo de suplemento de vitaminas o minerales. Aun así, las cifras seguían muy lejos de las de la población de los Estados Unidos, donde un 40% de la población se reconocía consumidora.

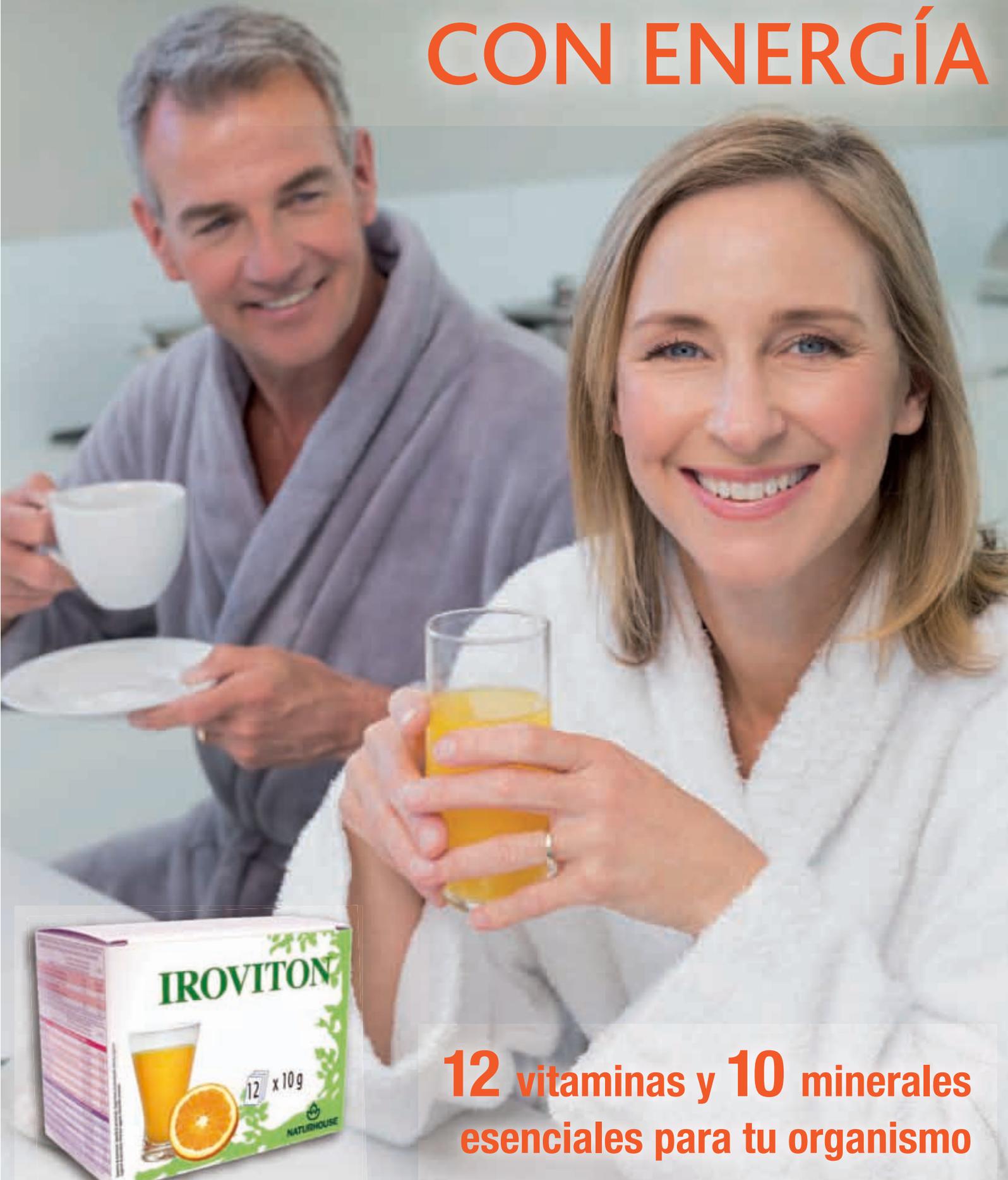
Sea como fuere, todo indica que el consumo de estos suplementos va al alza, empujado por modas y un marketing muy preciso. De todos modos, conviene recordar de nuevo que no siempre son necesarios e, incluso, pueden llegar a ser contraproducentes sin supervisión de un experto. Y, a pesar de lo que algunas campañas publicitarias insinúan, no mitigan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares o cáncer, los dos grandes males actuales de la sociedad urbana occidental.

Sin embargo, cualquier facultativo nos señalará que lo más aconsejable –eficacia de los suplementos vitamínicos al margen– es obtener las vitaminas directamente de los productos frescos y naturales. En definitiva, conviene antes aprovechar al máximo los beneficios de una alimentación equilibrada, saludable y que, además, puede resultar deliciosa.

Ahora bien, los suplementos son una ayuda muy eficaz cuando falla el plan A y es obligado echar mano de fórmulas más cómodas aunque, con toda seguridad, menos deliciosas. ¿Qué mejor que obtener deliciosa vitamina C de un zumo de limones y naranjas recién exprimidos? ■

EL GRUPO DE LAS VITAMINAS B ES CLAVE PARA EL SISTEMA NERVIOSO, PARA OBTENER ENERGÍA ASÍ COMO PARA DIGERIR Y METABOLIZAR BIEN LOS ALIMENTOS

COMIENZA EL DÍA CON ENERGÍA



**12 vitaminas y 10 minerales
esenciales para tu organismo**

DE VENTA EXCLUSIVA EN LOS CENTROS
NATUR HOUSE



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

www.naturhouse.com



¿QUÉ PRACTICAN

LAS CELEBRIDADES SIEMPRE EXPERIMENTAN CON LO MÁS NUEVO. REPASAMOS AQUÍ QUÉ MODALIDADES Y NUEVAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS PRACTICAN LOS VIP, POR SI TE ANIMAS Y QUIERES IMITARLOS A LA HORA DE MANTENERTE EN FORMA.

TEXTO LUIS FERNANDO ROMO FOTOS REEBOK/AGENCIAS

En los últimos años, ha aparecido una serie de deportes tan extraños por su nombre como eficientes a la hora de ponernos en forma. Numerosas celebridades nacionales e internacionales se han apuntado a estas nuevas modas deportivas no sólo para estar más guapas, sino para conseguir un bienestar interior y exterior que se refleje en su rutina diaria. Es el caso del *crossfit* (que está causando furor en nuestro país), del *flyboard*, de diferentes técnicas de yoga y de variantes marciales que hoy se han modernizado. ¿Te apetece conocerlos? ■

ANA BOYER



TRIATLÓN

¿QUÉ ES? Deporte de resistencia (individual o por equipos) que combina tres disciplinas diferentes: la natación, el ciclismo y el atletismo. Practicarlo requiere una gran fuerza psíquica y física.

ORIGEN: En 1920, Francia organizó una prueba llamada Les Trois Sports, en la que los competidores debían mostrar su destreza corriendo, yendo en bicicleta y nadando en el canal de la Marne. Pero hasta la década de 1970 no nació oficialmente el triatlón, y lo hizo en California gracias al San Diego Track Club, que organizó la primera competición con 10 km de carrera, 8 km en bici y 500 m a nado. Hay quien dice que nació en 1978, como una apuesta entre marines norteamericanos.

BENEFICIOS: Ayuda a mejorar la salud cardiovascular y cerebrovascular; previene enfermedades como la artritis, la osteoporosis y la diabetes tipo 2; aumenta la capacidad pulmonar así como la cantidad de sangre en el torrente sanguíneo.

LO PRACTICAN... Un gran aficionado es el actor **Santi Millán**.



SANTI MILLÁN

También el empresario **Rafael Medina Abascal** (duque de Feria e hijo de Naty Abascal) y el bróker de bolsa **Josef Ajram**. En el ámbito internacional, la actriz australiana **Claire Holt** o **Matthew McConaughey** son fieles asiduos en las playas californianas. ○

'FLYBOARD': LO MÁS NUEVO

¿QUÉ ES? Se trata de un deporte náutico que consiste en una tabla a propulsión de agua conectada a una moto acuática que le da toda la potencia para elevarse hasta unos 12 metros de altura.

ORIGEN: Tras muchos años compitiendo en las carreras de Jet Ski, el francés Franky Zapata patentó en 2011 un producto de ocio para volar al estilo Iron Man.

BENEFICIOS: Aunque se ejercita todo el cuerpo, es ideal para fortalecer piernas y cintura. Ayuda a desarrollar la agilidad y el equilibrio.

LO PRACTICAN... Una gran asidua es la *socialité* **Ana Boyer**, el extenista **Juan Carlos Ferrero**, el exmotorista **Sete Gibernau** y, en el ámbito internacional, **Leonardo DiCaprio** y **Patrick Schwarzenegger** (hijo de Arnold). ○

LOS FAMOSOS?

EL 'CROSSFIT' ES EL NUEVO 'BOOM': SE BASA EN UN MÉTODO MILITAR DE ALTA INTENSIDAD CON BARRAS, ANILLAS...

'CROSSFIT'

¿QUÉ ES? El nuevo *boom* como entrenamiento se basa en un método militar para ponerse en forma de manera intensiva en poco tiempo. No se usan máquinas al aplicar conceptos de la gimnasia olímpica y la halterofilia. Consiste en practicar ejercicios muy variados e intensos de corta duración, con movimientos funcionales realizados a alta intensidad con barras, anillas, cajas o *kettlebells* (pesas rusas).

ORIGEN: Lo creó el exgimnasta Greg Glassman en los años 90 basándose en su experiencia deportiva y como instructor del Departamento de Policía de Santa Cruz (California), donde se abrió el primer gimnasio dedicado a esta disciplina en 1995.

BENEFICIOS: Mejora la flexibilidad, la potencia, la coordinación, la agilidad, el equilibrio, la resistencia cardiorrespiratoria y la precisión. Es fundamental para ayudarte en la vida cotidiana: elevar pesos, mover muebles y coger a tu hijo sin cansarte.

LO PRACTICAN... La modelo **Martina Klein**, la presentadora **Cristina Pedroche** o el motorista **Jorge Lorenzo** y actores internacionales como **Jessica Biel**, **Cameron Diaz** o **Brad Pitt**. ○

LA MODELO BAR REFAELI, FAN DEL 'JUKARI'



VANESA LORENZO

FANS DEL YOGA

¿QUÉ ES? La palabra yoga proviene del sánscrito y significa "esfuerzo o unión". En *mayab kichee* –lengua maya– se traduciría por "vosotros, rama de árbol", es decir, lo que conecta con las raíces.

ORIGEN: Por un lado se afirma que los mayas ya lo practicaban hace 12.000 años; otros aseguran que apareció en la India hace más de 5.000 años; también los aborígenes de Australia usaban hace miles de años ciertas posturas parecidas al yoga, al igual que algunas tribus africanas. Incluso en algunos jeroglíficos egipcios aparecen ciertos pictogramas parecidos al *hatha yoga*.

BENEFICIOS: Crea un vínculo cuerpo-mente-espíritu, lo que aporta un gran sentido de autocontrol. Mejora la flexibilidad de músculos y articulaciones;

incrementa la fuerza física; estimula el metabolismo y los procesos anabólicos; libera toxinas y aumenta las defensas; genera endorfinas que influyen en la disminución del dolor, y mejora la respiración.

LO PRACTICAN... Penélope Cruz, Vanesa Lorenzo, Judit Mascó, Madonna y Gwyneth Paltrow se decantan por el *ashtanga*; Ricky Martin y Guti, por el *hatha*; Nacho Cano, Eva Hache, Raquel del Rosario y Olivia Molina practican el *bikram* (que se realiza a más de 40 °C); la modalidad favorita de Elsa Pataky es el *vinyasa flow*, el yoga más intenso, y Aitana Sánchez Gijón y Verónica Forqué practican el *kundalini*. ○

'KICKBOXING'

¿QUÉ ES? Deporte de contacto donde se combinan patadas con golpes de boxeo en el que no hay riesgos de lesiones graves, ya que es una actividad anaeróbica.

ORIGEN: Surgió en los años 60, cuando un joven japonés descendiente de samuráis llamado Kenji Kurosaki decidió mezclar lo mejor del boxeo inglés con el *muay-thai* (boxeo tailandés) y el kárate *kyokushinkai*. Aunque hay diferentes modalidades, normalmente sólo están permitidos varios tipos de golpes de puño.

BENEFICIOS: Es perfecto para quemar grasas y ganar en agilidad y resistencia cardiopulmonar; ayuda al aumento de la fuerza y a la definición muscular; libera el estrés, y sirve como técnica efectiva de autodefensa.

LO PRACTICAN... Las actrices Juana Acosta y Natalia Verbeke, el actor Miguel Ángel Silvestre, los presentadores de televisión Arturo Valls y Ainoa Arbizu, e intérpretes de la escena internacional como Anne Hathaway, Jessica Alba o Sandra Bullock. ○



'PADDLE SURF'

¿QUÉ ES? Una modalidad de surf en la que se usa una tabla y un remo especial para cada disciplina en la que una persona se desplaza de pie siguiendo las corrientes o las olas.

ORIGEN: Los habitantes de la Polinesia usaban este medio de desplazamiento acuático para ir de una isla a otra.

BENEFICIOS: Mientras te diviertes en el agua, este deporte no tiene impacto

sobre tu cuerpo, mejoras el trabajo de *core* (estabilidad/tronco/postura), pierdes grasa, ayuda a controlar la presión arterial...

LO PRACTICAN... El presentador y ex Mister España **Jorge Fernández**, la actriz **Belén López**, la cantante **Shakira** y son fans otros famosos internacionales como **Eva Longoria**, **Robert Pattinson** o **Pierce Brosnan**. ○

CARDIO 'STREAPTEASE'

¿QUÉ ES? Reinención del *fitness* que consiste en ejercicios con movimientos aeróbicos combinados con bailes sensuales y eróticos. Lo practican más las mujeres.

ORIGEN: Lo creó el reconocido entrenador físico personal **Jeff Costa** en 2006.

BENEFICIOS: Fortalece el corazón y mejora la silueta. Tonifica piernas, glúteos y brazos; aumenta la flexibilidad y la agilidad corporal y potencia la resistencia.

LO PRACTICAN... **Carmen Electra** fue una de las pioneras, y luego lo han hecho otras celebridades como **Demi Moore**, **Jennifer Love Hewitt**, **Jennifer Aniston** o **Kim Kardashian** (esta última lo combina con corsé de entrenamiento) ○



KIM KARDASHIAN



JORGE FERNÁNDEZ

ARTES MARCIALES POCO COMUNES

¿QUÉ SON? Estilos de combate orientados a la defensa personal.

ORIGEN: Hay antecedentes en la *capoeira* de Brasil o en el *savate* de Francia.

BENEFICIOS: Fortalecen el corazón, se reduce la tensión arterial, aumentan la flexibilidad; disminuyen el estrés; eliminan muchos tipos de dolores y dotan de equilibrio y energía al cuerpo.

LO PRACTICAN... **Eva Amaral** suele realizar *Krav Magá*; a **Fran Rivera** le encanta el aikido, un arte moderno japonés que significa "el camino de la energía y la armonía"; **Elena Anaya**, el conde **Lecquio** y **Borja Thyssen** se decantan por el arte más tradicional del kárate; el *wing chun kung fu* (uno de los estilos del kung-fu) lo practican

Christian Bale y **Robert Downey Jr.** La exángel de **Charlie Lucy Liu** practica el *kali-eskrima*; la modelo **Gisele Bündchen** practica el kung-fu con taichí; el *budokon* lo practica **Jennifer Aniston**; el *jiu jitsu*, **Ashton Kutcher**, **Naomi Watts** y **Nicholas Cage**. Y **Adriana Lima**, *capoeira* aeróbica. ○

COMPROMETIDOS

NATURHOUSE DESARROLLA UNA SERIE DE PATROCINIOS DEPORTIVOS QUE FOMENTAN LA PRÁCTICA DEL DEPORTE PROFESIONAL EN VARIAS DISCIPLINAS. NATURHOUSE ENTIENDE EL DEPORTE COMO UN VEHÍCULO DE CONEXIÓN CON LA SOCIEDAD A TRAVÉS DE CUAL SE TRANSMITEN VALORES COMO EL RESPETO, LA TOLERANCIA Y LA INTEGRACIÓN.

TEXTOS FELIPE ROYO

Naturhouse es una compañía comprometida con el deporte, para contribuir a una sociedad más humana fortaleciendo una actividad que, mediante el entretenimiento, establece importantes vínculos de unión y de pertenencia.

Motociclismo



PONS RACING TEAM

Pons Racing es una escudería de motociclismo y automovilismo española con sede en Barcelona. Actualmente participa en la categoría de Moto2 del MotoGP World Championship y en las World Series by Renault. A lo largo de su larga experiencia, sobre todo en la categoría reina del motociclismo bajo el equipo Honda Pons, han pasado pilotos como Àlex Crivillé, Carlos Checa, Alex Barros, Loris Capirossi o Max Biaggi.

Voleibol



NATURHOUSE CIUDAD DE LOGROÑO

Este club de voleibol femenino, de espíritu muy competitivo, ganó la pasada temporada las tres competiciones que disputó: la Supercopa de España, la Copa de la Reina y la Superliga. Y esta misma temporada nuestras chicas también han revalidado su título de campeonas de la Supercopa de España.



CLUB RIOJA TRIATLÓN

El Club Rioja Triatlón tiene el objetivo principal la promocionar y desarrollar la práctica del triatlón en La Rioja. Los integrantes del club son aficionados al deporte que compiten en infinidad de pruebas deportivas en todo el territorio nacional, desde carreras populares hasta maratones y triatlones de media y larga distancia.

Triatlón

CON EL DEPORTE

Los principios de la nutrición saludable y equilibrada y la práctica de ejercicio regular son la base de la filosofía de Naturhouse. Por eso, es un orgullo para la compañía apoyar a estos equipos e impulsarlos a lograr sus objetivos. Además, el patrocinio deportivo es una

manera de reafirmar nuestro compromiso por fomentar una sociedad con un estilo de vida saludable. Una sociedad en la que Naturhouse quiere participar, involucrándose para ello mediante patrocinios y colaboraciones en numerosas disciplinas deportivas en todo el

mundo. Entre las principales actuaciones de Naturhouse en el ámbito deportivo destacamos el patrocinio de equipos profesionales en distintas disciplinas: motociclismo, balonmano, fútbol, baloncesto y voleibol. ¿Quieres conocer a nuestros campeones? ■



NATURHOUSE LA RIOJA

En la élite del balonmano español: 2.º puesto en Asobal, clasificación para la Champions League y la Copa Asobal y participación en la Supercopa de España.



PALLACANESTRO FERRARA 2011

El Ferrara Baloncesto nació para mantener el interés de Ferrara por el baloncesto. Sus seguidores se distinguen por su pasión y sentido de pertenencia.



U. D. LOGROÑÉS

El club de fútbol referente en La Rioja juega en el Grupo I de la 2.ª B. Además, posee un equipo Juvenil División de Honor y varios proyectos para fomentar el fútbol base.



TOULOUSE FC

Este club de fútbol de la ciudad francesa de Toulouse fue fundado en el año 1970 y en la actualidad juega en la Ligue 1 francesa.

MEJORAR LA MICROCIRCULACIÓN, ELIMINAR EL EXCESO DE GRASA O DRENAR LA ACUMULACIÓN DE LÍQUIDOS SON SÓLO ALGUNAS DE LAS INDICACIONES DE LOS NUEVOS COSMÉTICOS POR VÍA ORAL

Apúntate a la nutricosmética

LOS COMPLEMENTOS NUTRICIONALES ACTÚAN DESDE DENTRO Y SE NOTA POR FUERA: EN NUESTRA PIEL, CABELLO Y SILUETA. EN CÁPSULAS O EN FORMATO LÍQUIDO, DEMUESTRAN SU EFICACIA EN EL CAMPO DE LA BELLEZA DE FORMA CADA VEZ MÁS DESTACADA. TEXTO LAURA BEL FOTOS AGENCIAS/ARCHIVO

Cuidarse por fuera no es suficiente. Hoy, cualquier plan de belleza cuenta con los nutricosméticos como aliados. Los nuevos cosméticos por vía oral están destinados a paliar determinadas carencias del organismo: mejorar la microcirculación, eliminar el exceso de grasa, drenar la retención de líquidos o evitar la caída del cabello son algunos ejemplos habituales.

Piel más joven y tersa

Para actuar eficazmente contra el envejecimiento es necesario combatir su origen, aportando a las células las defensas antioxidantes necesarias. Las cápsulas antioxidantes ponen freno al proceso de envejecimiento de la piel a dosis exactas. Los nutricosméticos destinados a cuidar y mejorar la piel del rostro poseen activos desti-

nados a alisar las arrugas, a recuperar la firmeza y luminosidad perdidas utilizando activos de elevada bioasimilación y, por ello, de gran eficacia. La soja, el aceite de onagra y el licopeno están ofreciendo excelentes resultados gracias a su poder antioxidante, por su acción antirradicales libres y porque contribuyen a la renovación epidérmica.

Aliados de la silueta

Los nutricosméticos también ayudan en el reto de rebajar kilos y reducir centímetros. Por eso, sus activos van encaminados a la combustión de las calorías y a la eliminación de líquidos, aunque también tienen una acción saciante y ayudan a reafirmar la piel. Para garantizar un correcto tránsito intestinal y eliminar los incómodos gases, determinados complementos alimenticios también son útiles.

Toxinas fuera

El exceso de café y de otras sustancias deja en nuestro organismo toxinas que debemos eliminar.

También para los que necesitan reducir la retención de líquidos los complejos depurativos son de gran ayuda.

Control de la celulitis

La celulitis es un fenómeno que habitualmente se localiza en diferentes zonas del organismo, como nalgas, muslos, abdomen, caderas... La acción del nutricosmético llega a todos esos puntos. Son eficaces plantas como el té verde (diurético y estimulante), el glucomanano (disminuye la sensación de hambre) o la alcachofa (diurética y desintoxicante).

Cuidar el cabello

Habitualmente, un cabello pobre, falto de brillo y proclive a la caída es fruto de un desequilibrio alimenticio y vitamínico. Por eso aportar todos los nutrientes que el cabello necesita en una cápsula es la forma más sencilla de devolverles la vitalidad y la salud. Los complementos destinados al cabello contienen, entre otros compuestos, hierro, calcio, zinc y vitaminas. ■

Buen uso, buenos resultados

Los nutricosméticos sirven de gran ayuda siempre y cuando se lleve a cabo una alimentación correcta y controlada. No necesitan prescripción médica aunque los principios activos liberados por estos productos actúan sobre importantes funciones y mecanismos del organismo. Por lo tanto, conviene siempre pedir asesoramiento a tu experto en dietética y nutrición, y seguir detalladamente las recomendaciones de su uso. ○

Nutricosméticos estrella



1. ONAPLUS 160 PERLAS.

La onagra, o planta de la mujer, mejora el aspecto de la piel, corrige imperfecciones y aporta luminosidad. Además, ayuda a disminuir los típicos síntomas premenstruales y regula la menstruación (25,40 €). ○



4. JUVENKI CÁPSULAS.

El secreto de belleza y eterna juventud se encuentra en la vitamina C y el licopeno, que actúan como potentes antioxidantes al frenar el envejecimiento prematuro de la piel (13,65 €). ○



6. REACTIVE VIALES.

El envejecimiento está unido a la pérdida de elasticidad de los tejidos y a un cambio de textura e incluso a la aparición de rosácea por la ausencia de vascularización de los tejidos. La vid roja, la salvia y el saúco aportan potentes antioxidantes y, a su vez, nos ayudan a mejorar la circulación (20 €). ○

2. JUVENTIVE COMPLEX B VIALES.

Para una piel más hidratada y joven, la combinación de la onagra con las vitaminas C y E, betacarotenos y ciertos minerales, como el selenio o el zinc, nos ayudará a aportar a la piel hidratación constante, lo que mejora su tersura y color (18,40 €). ○



7. VINAGRE DE MANZANA-COLA DE CABALLO.

El vinagre de manzana, rico en potasio y ácido málico, mejora la textura y unifica el color de la piel. Por su lado, la cola de caballo, por su alto contenido en potasio y silicio, repara los daños en nuestra epidermis y previene la aparición de estrías. La mejor combinación para una piel sana y cuidada (4,50 €). ○



3. PEIPAKOA ANTIOX.

Bebida "funcional" refrescante, a base de zumo concentrado de grosella, vitamina C y extracto de té verde. El té verde es un potente antioxidante natural que combate los radicales libres y las toxinas, ayuda a reducir la retención de líquido celular y mejora el aspecto de la piel de naranja (2,38 €). ○



5. CÁPSULAS DE ZANAHORIA-REMOLACHA.

Su alto contenido en betacaroteno contribuye a tener una piel más brillante y dorada, pues le aporta color y la protege de los radicales libres y otras agresiones externas (4,50 €). ○



8. REVITALIVE VIALES.

Con la unión del ginseng y la jalea real conseguimos oxigenar la piel y reactivar el metabolismo, eliminando el aspecto de fatiga y recuperando la firmeza, la tonicidad y la luminosidad de la piel. Ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro, gracias a potentes antioxidantes como el té verde (20,25 €). ○



Algunos componentes y sus beneficios

► **Cola de caballo:** Especialmente indicada en casos de retención de líquidos –por su aporte de potasio y silicio–, que le confieren una alta capacidad diurética. Garantiza la salud y reparación de los tejidos, además de ayudar a prevenir y atenuar la aparición de estrías y celulitis.

► **Licopeno:** Pigmento natural sintetizado por las plantas, que es un potente antioxidante. Actúa protegiendo las células del cuerpo del estrés oxidativo, responsable del envejecimiento. Mejora la estructura y calidad general de

la piel desde el interior, al nutrir las capas más profundas.

► **Remolacha:** Buena fuente de fibra. Destaca por su acción antioxidante y su gran aporte vitamínico y mineral. Contiene betacaroteno, que acelera el bronceado y protege de las quemaduras solares.

► **Té verde:** Tiene propiedades estimulantes y adelgazantes, ya que consigue reducir el apetito. Gracias a su acción diurética también ayuda a controlar la retención de líquidos y la formación de celulitis.

► **Vitamina C:** Revitaliza la piel cansada, disminuye la pigmentación y aclara las manchas de la edad; reafirma y proporciona luminosidad, fortalece el sistema de defensa de la piel y repara los daños causados por la exposición a los rayos UV.

► **Zanahoria:** Rica en vitamina A, se la relaciona con el mejoramiento de la visión. También aumenta la producción de melanina, el pigmento que da color a la piel y la protege de las radiaciones solares nocivas (UVA y UVB). ○

JUVENKI

PROTECCIÓN
ANTIOXIDANTE
NATURAL



ACTÚA DESDE TU INTERIOR
Y LO NOTARÁS EN EL EXTERIOR

DE VENTA EXCLUSIVA EN LOS CENTROS
 NATUR HOUSE 

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

www.naturhouse.com



MOSCÚ

FASCINANTE CALEIDOSCOPIO

BELLOS MONUMENTOS E IGLESIAS DE LA ÉPOCA IMPERIAL, MASTODÓNTICOS EDIFICIOS DE SU PASADO COMUNISTA... ES MOSCÚ, UNA CIUDAD CALEIDOSCÓPICA, TAN CONTRADICTORIA COMO FASCINANTE Y ÚNICA. ÉSTE ES UN TOUR DE VISITAS IMPRESCINDIBLES. TEXTO ÀLEX BLANCAFORT FOTOS AGENCIAS

Panorámica nocturna de la Plaza Roja, con las famosas torres de la catedral de San Basilio.

Visitar Moscú requiere un esfuerzo, no sólo por las formidables dimensiones de una ciudad con inmensas avenidas de hasta 18 carriles sino incluso por las barreras culturales e idiomáticas de la capital del país más extenso del mundo. Pero vale la pena. Y además, en los últimos años, la capital rusa se ha puesto las pilas: se han transformado algunos de sus principales iconos turísticos para hacerlos más accesibles y se ha mejorado la señalética para adaptarla a los diferentes idiomas.

En Moscú conviven diferentes almas que le otorgan una personalidad única. En primer lugar, la mezcla de las influen-

cias europea y asiática a lo largo de la historia ha creado una cultura y una idiosincrasia únicas que no pertenecen a ninguno de los dos continentes. Y, por supuesto, en Moscú se pueden encontrar destellos de la vieja Rusia, cuando ésta se convirtió en un poderoso imperio y, a la vez, testimonios de cuando la ciudad fue corazón del mundo comunista y centro de poder soviético.

'Top 10' imprescindible

En una visita turística a Moscú, es obligado recorrer este Top 10 de atractivos únicos:

1. LA PLAZA ROJA. Conocida así por el característico ladrillo rojo de las vecinas murallas y los edificios, en ella se celebraban los impresionantes desfiles del Ejército durante la época soviética. Es punto de partida obligado y uno de los mayores iconos de Moscú y, también, sin duda, una de las plazas más famosas del mundo.

Se trata de una vasta superficie adquinada de medio kilómetro y 150 metros de ancho que, ubicada en pleno centro de Moscú, agrupa algunos principales edificios y monumentos de la capital rusa: el Kremlin, la catedral de San Basilio, el Museo de Historia o el



Más información:
 Embajada de la
 Federación Rusa en España
 C/Velázquez, 155
 28002 Madrid
 Tel. 91 562 22 64
www.spain.mid.ru/es_ES/



El río Moscova en su paso frente al Kremlin.

ALGUNAS CURIOSIDADES...

- ▶ En el Kremlin, en la plaza de las Catedrales, se encuentra la gigantesca Campana del Zar. Pesa más de 200 toneladas y destaca uno de sus pedazos desprendidos.
- ▶ La Universidad de Moscú es un impresionante edificio de 240 metros de altura del conocido como estilo gótico-estalinista. Es uno de los siete rascacielos que Stalin dejó a la ciudad

- y que se conocen también como las Siete Hermanas.
- ▶ La catedral de Kazán, en la Plaza Roja, fue la primera iglesia en ser reconstruida tras ser demolida en la época comunista para dar cabida a los desfiles.
- ▶ No lejos de la Plaza Roja (plaza Lub-yanka) se halla la sede del KGB, el antiguo servicio secreto soviético. ○

mausoleo de Lenin. En la parte noreste de la plaza se extiende el GUM, un enorme centro comercial construido en las postrimerías del siglo XIX.

2. EL KREMLIN. En realidad es una pequeña ciudad amurallada jalonada por 20 torres que data del siglo XIV y que ha sido durante siglos el centro político de Rusia. Su interior alberga bellas iglesias y museos. La plaza de las Catedrales es el corazón del Kremlin y en ella destacan la catedral de la Asunción, la catedral del Arcángel y la catedral de la Anunciación. Dentro del Kremlin, también se encuentra el Gran Palacio del

Kremlin y el Fondo de Diamantes, donde están expuestas joyas de la corona, obras de orfebrería, diamantes y pepitas de oro, entre otros.

3. CATEDRAL DE SAN BASILIO. Está considerada el símbolo de Moscú y posiblemente sea uno de sus monumentos más fotografiados y reconocidos. Fue mandada construir por Iván el Terrible en 1552 y destaca por sus colores y por las sinuosas formas de sus torres.

4. MUSEO ESTATAL DE HISTORIA. Este impresionante edificio de ladrillo rojo, ubicado también en la Plaza Roja

cuenta con 39 salas distribuidas en dos pisos que representan la historia de Rusia desde los tiempos más antiguos hasta principios del siglo XX.

5. MAUSOLEO DE LENIN. Situado en el centro de la Plaza Roja, es otra de las principales atracciones de Moscú. Fue levantado en 1924 tras la muerte de este político ruso y, desde entonces, en él se expone su cuerpo embalsamado.

6. METRO DE MOSCÚ. Es, sin duda, una de las visitas más recomendables de Moscú, además del mejor medio para conocer bien la ciudad y sus alre-



Estación de metro del Bulevar Slaviansky, de estilo *art déco*.



Vista del teatro Bolshoi, tras su restauración.

dedores. Las estaciones de metro son un verdadero museo bajo tierra, donde cada estación es una atracción en sí misma. Destacan Mayakóvskaya, de estilo *art déco*; Ploshad Revolutsii, un auténtico museo de esculturas bajo tierra; Kiévskaya, construida en 1954 en honor del 300 aniversario de la reunificación de Rusia con Ucrania, y Komsomólskaya, que parece la exuberante sala de baile de un palacio subterráneo.

7. TEATRO BOLSHOI. Otro de los nombres por excelencia asociados a la capital rusa y referente mundial de la ópera y el ballet. Se trata de un bello teatro inaugurado en 1780 pero que, desde entonces, ha sufrido numerosos incendios y reconstrucciones. El actual edificio, que data de 1856, ha sido recientemente recuperado y exhibe el

EL ACTUAL EDIFICIO DEL TEATRO BOLSHOI, QUE DATA DE 1865, HA SIDO RECIENTEMENTE RECUPERADO Y EXHIBE EL BRILLO IMPERIAL DEL SIGLO XIX

brillo imperial del siglo XIX, perdido durante la época soviética.

8. CATEDRAL DEL CRISTO SALVADOR. Construida originalmente en el año 1839, fue derruida en 1931 por orden del propio Stalin. En su lugar debía construirse el Palacio de los Sóviets y convertirse en el edificio más alto del mundo (más de 400 metros) incluyendo una estatua de Lenin de ¡100 metros de altura! Pero este megaproyecto nunca se llevó a cabo. La reconstrucción del edificio original se realizó a partir de 1997, en un tiempo récord.

9. CALLE ARBAT. Esta vía peatonal es perfecta para alejarse de las grandes avenidas y monumentos de Moscú y adentrarse en la vida callejera de la ciudad. Cuenta con numerosos cafés, restaurantes y comercios y conserva un cierto aire bohemio y desenfadado. Es muy recomendable desviarse por alguna de sus callejuelas.

10. MONASTERIO DE NOVODÉVICHÍ. Otra de las joyas de la capital rusa y uno de sus rincones más bellos. Fundado en el siglo XVI, el monasterio, en el que destaca la catedral de Smolensk, está rodeado por una gran muralla y un lago. Para mitómanos, cabe destacar que, en el cementerio del mismo nombre, se hallan enterradas grandes personalidades de la historia de Rusia como Chéjov, Gogol, Prokofiev, Eisenshtein, Stanislavski o Yeltsin. ■

CAVIAR, AHUMADOS...Y VODKA

Aunque Rusia y Moscú no sean especialmente reconocidos por su gastronomía, su propuesta culinaria está compuesta por deliciosos platos que llegan a sorprender al paladar.

► **Zakuski:** son los entremeses. El caviar –el producto gastronómico ruso más conocido en el mundo– es el entrante más famoso, pero no es el más consumido. Sí lo son, en cambio, una gran variedad de pescados ahumados (esturión o salmón). También hay champiñones y embutidos, así como ensaladas, muchas de ellas con mayonesa, especialmente la famosa *olívie*, para nosotros la ensaladilla rusa.

► **Borscht:** es la sopa más famosa en Rusia cocinada a base de remolacha, que le da su inconfundible color granate. Se suele acompañar con *smetana*, que es una crema agria y espesa.

► **Blinis:** son unas tortitas rellenas de queso, pollo, carne, jamón y setas con *smetana* o bien de mermelada, chocolate o miel si se toman de postre. También hay blinis de caviar.

► **Shashlik:** brocheta de carne marinada que se cocina a la brasa y suele acompañarse de ensaladas de distintos tipos. El *shashlik* de cordero suele ser una buena elección en casi todos los restaurantes.

Entre las bebidas, sobresale lógicamente el vodka. En Moscú pueden encontrarse numerosas variedades y sabores de este licor de alta graduación, al igual que existen innumerables marcas de cerveza. Otra bebida típicamente rusa es el *kvas*, producido con centeno y cebada fermentados y con un pequeño contenido alcohólico. ○

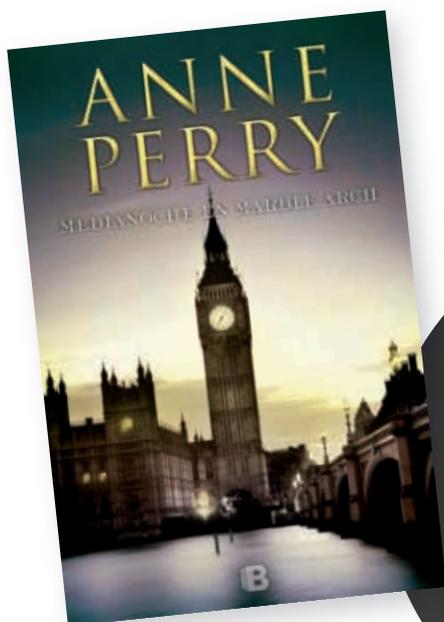


MÁS DE 1.900 CENTROS NATURHOUSE EN EL MUNDO Y TAMBIEN EN MOSCÚ

► Odintsovo City, Chikina Str., 8A.
Tel. 00.79.85.22.00.800. ○

NOVELA

BAJAS PASIONES VICTORIANAS. Anne Perry es la reina indiscutida de la novela de intriga victoriana. Ahora nos sorprende con una nueva entrega de su pareja de detectives Charlotte y Thomas Pitt: *Medianoche en Marble Arch*, una historia que atrapa y pone al descubierto el lado más oscuro de los personajes de las altas, y altivas, esferas de la política y el mundo de las finanzas en el Londres victoriano. Muy recomendable. **Medianoche en Marble Arch.** Anne Perry. Ediciones B (19 €). www.edicionesb.com



TEATRO

DIVERTIDA COMEDIA CORAL. Un elenco de caras conocidas (María Castro, Eva Isanta, Armando del Río, Nadia de Santiago, Rodrigo Sáenz de Heredia y Lucía de la Fuente) protagonizan la obra de teatro *La novia de papá*, una divertida comedia que supone la adaptación del *best seller* del mismo nombre de Paloma Bravo. Para todo tipo de familias, trata de la tolerancia con mucho humor. **La novia de papá.** Teatro Infanta Isabel (Madrid). Hasta el 26 de julio.



MODA

EL CUERPO MODELADO El esperado y recién inaugurado Museo del Diseño, en Barcelona, tiene muchos argumentos para ser visitado. Entre ellos, la exposición permanente *El cuerpo vestido. Siluetas y moda (1550-2015)*, que repasa cómo el vestido modifica la apariencia del cuerpo mediante unas acciones que tienden a comprimirlo y a liberarlo alternativamente, desde el siglo XVI hasta hoy. **Colección Permanente. Museo del Diseño.** Barcelona. www.museudel-diseny.cat

EXPOSICIÓN

ANIMALES EN EL ANTIGUO EGIPTO. A partir del 1 de abril, Caixaforum Madrid inaugura una de sus grandes exposiciones temáticas: *Animales y faraones: El reino animal en el antiguo Egipto*. La exposición profundiza en el papel fundamental que los animales –reales o representados, salvajes o domesticados– desempeñaban en el antiguo Egipto, donde eran omnipresentes en la vida cotidiana. A partir de 438 piezas, desde esculturas monumentales hasta amuletos, pasando por ataúdes y momias, la muestra analizará la función y la importancia de la figura animal en la civilización faraónica. **Caixaforum Madrid.** A partir del 1 de abril.



CINE

EL EQUIPO DE INTOCABLE, REPITE. *Samba*, de Eric Toledano y Olivier Nakache, es el primer proyecto que dirigen los directores de *Intocable* después del fenómeno mundial que representó la película, y han vuelto a confiar en el talentoso Omar Sy para protagonizarla. Narra la historia de Samba, llegado a Francia desde el Senegal hace 10 años, y de Alice, una directora ejecutiva con una vida muy estresada. Él hará lo que haga falta para conseguir un permiso de trabajo, mientras ella colabora como voluntaria en una ONG. Todo un exitazo en Francia. **Estreno: 27 de febrero.**

Club A

EL RESTAURANTE DE ARZÁBAL CON ALMA DE CLUB INGLÉS

EL NUEVO RESTAURANTE DE IVÁN MORALES Y ÁLVARO CASTELLANOS COMBINA LA COCINA TRADICIONAL CON SUGERENTES PROPUESTAS JAPONESAS. Y, TODO, ELLO, EN UN ELEGANTE ESPACIO CON AIRE 'BRITISH'. FOTOS CLUB A



Envolto en una atmósfera de reserva y talante inglés, el pasado mes de septiembre se inauguró en Madrid Club A, un espacio en el que se dan cita tres conceptos diferentes: un restaurante que cuenta con cartas de cocina tradicional y japonesa; una champañería en la que se listan más de 160 referencias; y una sofisticada coctelería, dirigida por el barman Pablo Collantes.

A pesar de su estética de club inglés de caballeros, Club A es un restaurante abierto a todo aquel que desee disfrutar de una excelente materia prima en un espacio exquisito. Único y singular, pero no excluyente: así es como sus propietarios, Iván Morales y Álvaro Castellanos, conciben Club A, como un espacio de disfrute y evasión.

SU COCINA. Club A ofrece un excelente producto de temporada, elegido con esmero. Entre su carta de habituales cuentan con la coca de verduras y sardinas, el arroz con pichón de Bresse o la hamburguesa de pularda, además de especialida-



des japonesas que se elaboran en directo. Al salón, con capacidad para 35 comensales, se añaden dos espacios reservados, perfectos para celebraciones privadas. Por último, Club A también ofrece la posibilidad de hacerse socio para disfrutar de su agenda de experiencias exclusivas. ■

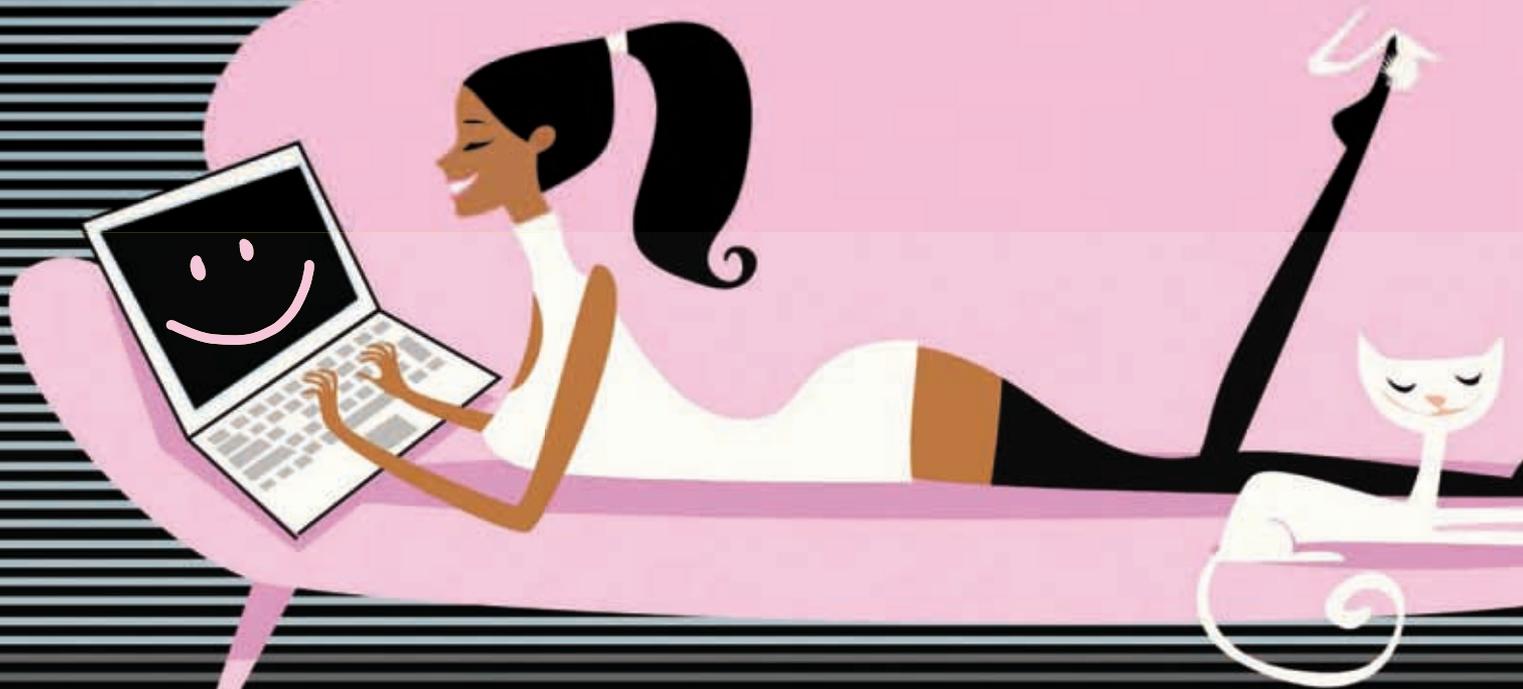
Restaurante Club A
Antonio Acuña, 19 / 28009 Madrid
Tel. 91 435 88 29 / www.adearzabal.com/

VINOS RECOMENDADOS

► Los buenos vinos tienen también cabida en su carta, en la que destacan todas las variedades de la bodega Lar de Paula, con DO Rioja. Esta bodega española tiene propuestas de calidad que se adaptan a todos los paladares más exigentes. ○



¿Cómo afecta la felicidad?



La tecnología en general, Internet y las redes sociales en particular, han cambiado nuestras vidas y la forma de comunicarnos. Hoy, nos hemos acostumbrado a que, gracias a la tecnología, todo es más fácil, cómodo e instantáneo. Pero ¿nos hace la tecnología más felices? Los expertos señalan que no por sí misma, pero sí parece tener aspectos positivos sobre nuestro estado anímico. Aunque abusar de ella acarrea dependencia y riesgos reales.

Objetivamente, sí hay situaciones en las que la tecnología propicia un entorno más favorable a la felicidad: nos ayuda a estar informados y nos conecta con el mundo

exterior, nos permite conocer gente muy interesante que quizá jamás conoceríamos, nos acerca a los seres queridos que están lejos, hace compañía si una persona vive sola... Y, ¿qué papel común desempeña aquí la tecnología? Claramente, el de marco de socialización: es decir, el mismo que el de los bares, comidas o encuentros, pero de una forma virtual.

ÁGORA VIRTUAL. En esta ágora virtual, son muchos los estudios que señalan que, por ejemplo, en las redes sociales tendemos a mostrar lo mejor de nosotros mismos, una forma de buscar la aprobación de

los demás: nos inclinamos a publicar cosas susceptibles de recibir "me gustas", mientras que nos inhibimos de compartir otras menos populares. Sería una especie de exhibicionismo en clave positiva, que nos hace "parecer felices". Pero sólo parecerlo, según un reciente estudio de la Universidad de Berlín, arroja una desoladora conclusión: una de cada tres personas se siente peor y más insatisfecha con su vida tras visitar las redes sociales.

En ese sentido, otro estudio realizado, entre niños y preadolescentes sobre hábitos *on-line*, publicado en la revista *Developmental Psychology*, señala que

tecnología a nuestra

VIVIMOS INMERSOS EN LA ERA DE LA TECNOLOGÍA, QUE NOS AHORRA TIEMPO, NOS FACILITA TAREAS, NOS AYUDA A ORGANIZARNOS... PERO ¿CÓMO AFECTA LA TECNOLOGÍA A NUESTRA FELICIDAD? DESVELAMOS ALGUNAS CLAVES.

TEXTO A. BLANCAFORT ILUSTRACIÓN AGENCIAS



quienes pasaban muchas horas conectados a medios multimedia se describían a sí mismos de un modo menos feliz y socialmente menos cómodo que los compañeros que pasaban menos tiempo frente a las pantallas. Ello es muy visible en el marco de las relaciones de pareja, donde los expertos alertan de que abusar de la tecnología en presencia de nuestra pareja aumenta la sensación de desconexión entre ambos.

CUESTIÓN DE PRIORIZAR. Y es que no saber autogestionar un estado de conexión permanente puede provocar inquietud, falta de concentración y altera-

Test: ¿estás tecnoenganchad@?

► **Contesta con sinceridad a estas preguntas. Suma después los puntos de cada respuesta y consulta los resultados según el total obtenido.**

1 Al levantarte ¿cuánto tardas en consultar tu teléfono, encender el ordenador, conectarte a Internet...?

- a) Cuando lo necesito.
- b) Tan pronto como puedo (incluso es lo primero que hago).
- c) En cuanto acabo de hacer las cosas prioritarias (desayunar, vestirme...).

2 Normalmente, ¿cuánto tiempo pasa desde la última vez que usas Internet hasta que te acuestas?

- a) Es lo último que hago (incluso me acuesto con la tableta o el móvil).
- b) Varía, pero es frecuente que no lo haya mirado si no me ha hecho falta.
- c) Unas tres horas.

3 ¿En qué medida crees que se han reducido tus compras y gestiones físicamente debido a la tecnología?

- a) Prácticamente nada.
- b) Bastante.
- c) Muchísimo. Casi todas las compras y gestiones que hago son *on-line*.

4 ¿En qué medida crees que has reducido el contacto físico con tus amigos por el uso de redes sociales?

- a) Prácticamente nada.
- b) Muchísimo.
- c) Bastante.

5 ¿Para qué usas Internet?

- a) Para trabajar.
- b) Como *hobby* y distracción y, en menor medida, para trabajar.
- c) Para trabajar y hacer gestiones y, en algún caso puntual, como *hobby*.

6 ¿Qué opinan quienes te rodean del tiempo que dedicas a estar conectado?

- a) Les parece adecuado.
- b) Que le dedico más tiempo del necesario.
- c) Que estoy enganchado.

7 Te quedas sin conexión, ¿qué pasa?

- a) Nada; si lo necesito, veo las alternativas...
- b) Me siento enfadado e incómodo.
- c) ¡Aaaahhh Internett...! Enloquezco.

8 ¿Con qué frecuencia consultas el móvil, el mail... sin un motivo concreto?

- a) Alguna que otra vez, pero no es frecuente.
- b) Nunca.
- c) Muchas veces.

9 Te estás tomando un café solo en una cafetería, ¿qué haces?

- a) Mirar Internet desde el móvil, la tableta o el portátil.
- b) Leer un libro o un periódico, ver la TV o consultar Internet, indistintamente.
- c) Leer el periódico o ver la TV.

10 ¿Cuántos días a la semana NO usas Internet?

- a) Ninguno.
- b) Tres o más.
- c) Uno o dos

PUNTUACIÓN

(1) $a=0 b=2 c=1$, (2) $a=2 b=0 c=1$, (3) $a=0 b=1 c=2$, (4) $a=0 b=2 c=1$, (5) $a=0 b=2 c=1$, (6) $a=0 b=1 c=2$, (7) $a=0 b=1 c=2$, (8) $a=1 b=0 c=2$, (9) $a=2 b=1 c=0$, (10) $a=2 b=0 c=1$

RESULTADOS

Hasta 6 puntos. Usas las tecnologías a tu alcance como herramientas de trabajo o para hacer alguna gestión. Para ti, son un recurso de ayuda.

De 7 a 12 puntos. Pasas demasiado tiempo conectado, ya que puedes ahorrarte mucho de él. Debes ponerte límites.

Más de 13 puntos. Tu consumo es indiscriminado, lo que hace que pierdas de vista tu entorno y las posibilidades en el mundo real. Estás muy enganchado.

UNA DE CADA TRES PERSONAS SE SIENTE MÁS INSATISFECHA CON SU VIDA TRAS VISITAR LAS REDES SOCIALES

ciones del ánimo. "Si alguien no es capaz de renunciar y centrarse en otras cosas, puede verse afectada su capacidad para disfrutar" advierten los psicólogos. Es entonces cuando nuestra capacidad para relacionarnos y disfrutar, solos o en compañía de otros, se verá mermada. Se genera un estado de ansiedad que nos aleja de la felicidad y que, si va a más, deriva en dependencia y obliga a buscar ayuda profesional. ■



HEALTHHOUSE

Las Dunas ***** GL

TE PRESENTAMOS A LOS SEGUNDOS 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

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

www.healthouse-naturhouse.com

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

España



La ganadora Victoria Rosado Castillo con Marina Baez, su Asesora del centro Naturhouse de la calle Hoyos, 1, de Málaga

Polonia



La ganadora Aneta Jaszczyk con su marido

Francia



Aline Vogelweith, ganadora del centro de Eaubonne

Francia



Martine Aubry en su centro Naturhouse de Annecy 2

Francia



David Kintz, ganador del centro de Eschau

Bélgica



La ganadora, Minette Nandjamba, en su centro de Mouscron

Bélgica



El ganador Eric Sturbois en su centro de Tournai

Bélgica



Giusy Talluto, del centro Naturhouse de Tubize



REDUCE LA GRASA MIENTRAS DUERMES

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

Indicado para hombres y mujeres



DISEÑOS DE LISKA JOYAS

Las nuevas colecciones de Liska Joyas proponen diseños femeninos para mujeres que no renuncian a la elegancia. Siempre combinando acertadamente plata y acero con caucho, piel, cerámica, piedras preciosas o Swarovski, hallarás una amplia selección de productos, que responden a las últimas tendencias de moda de los grandes diseñadores, de diferentes tipos, estilos y precios. **www.liskajoyas.com**

La comodidad está de moda

La marca FitFlop está convencida de que el mejor zapato (sandalia, bota o zueco) es aquel que te pones hasta que se rompe. Aquel que utilizas a diario porque te sientes bien y es bonito. Aquel que combina comodidad, diseño y biomecánica. Por eso, su nueva colección SS15 FF2 TM presenta varios modelos de sandalias, bailarinas, Mary Janes... modelos fantásticos, *fashion* y ergonómicos, siempre supercómodos. **www.fitflop.eu**



RECARGA TU ENERGÍA

En épocas de estrés, cansancio, bajas temperaturas y, sobre todo, en épocas de cambios estacionales nuestro cuerpo necesita más que nunca un aporte extra de vitaminas y minerales. El ritmo frenético de vida actual conlleva una sobrecarga de nuestro organismo. La falta de tiempo para consumir alimentos ricos en vitaminas y minerales nos obliga a echar mano de complementos alimenticios ricos en estos micronutrientes esenciales. Iroviton sobres es un producto especialmente formulado y recomendado para estas épocas por su contenido de 12 vitaminas y 10 minerales. **De venta en centros especializados. Tel. 93 448 41 44**

Frena el envejecimiento

El exceso de exposición solar, el estrés, los malos hábitos alimentarios, el tabaco y la polución producen en nuestro organismo un aumento de los radicales libres en exceso, moléculas que aceleran la oxidación celular de nuestro cuerpo y de la piel, provocando su envejecimiento. Juvenki en viales o cápsulas es un complemento alimenticio de toma diaria, formulado a base de licopeno natural de tomate, extracto de semilla de uva (resveratrol), vitaminas, levadura de selenio y zinc, entre otros.

De venta exclusiva en centros Naturhouse. www.naturhouse.com



MAGNEVA, EL APORTE DE MAGNESIO EN TU DIETA

El magnesio, considerado por los expertos como el mineral antiestrés, es 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, y está recomendado en tratamientos contra la depresión y el estrés. Además, ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga. El magnesio regula la absorción y la asimilación del calcio y ejerce un papel primordial en el mantenimiento de unos huesos y dientes sanos y fuertes. **De venta en centros especializados.**



Vientre más plano con Redunat Transit

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

Más información:
902 151 414



Nuevos diseños de Font Vella en formato mini

Font Vella lanza un nuevo formato de 33 cl con un atractivo diseño para los más pequeños. Así, la marca de agua mineral natural viste sus nuevas botellas de los personajes favoritos de los niños, de la mano de Disney y sus personajes más famosos. Esta colección, especialmente pensada para niños y niñas de entre 4 y 11 años, arranca con seis personajes: tres de la película *Frozen* (las princesas Elsa y Ana y el muñeco de nieve Olaf) y tres de *Los Vengadores* de Marvel.



VELAS ARÓMATICAS DE ACEITE LA CHINATA

Esta primavera, la firma La Chinata propone para tu hogar velas aromáticas que llevan el inconfundible sello ecológico de esta firma. Por ello, encontrarás propuestas con el dulce aroma de los cerezos en flor, de flor de olivo o de higuera silvestre. Introduce el perfume esta primavera en tu hogar con esta vela y dale un toque más puro y fresco. Tienen un precio recomendado de 7,60 €/unidad. www.lachinata.es



RELOJES TIMBERLAND, ESPÍRITU AVENTURERO

Fabricados para vivir aventuras al aire libre; así son los relojes para hombre de la firma Timberland. Este modelo incluye una correa de silicona de fácil mantenimiento que se seca rápidamente, así como una caja de acero inoxidable muy resistente a los golpes y al agua. Un regalo ideal para los más aventureros. www.timberland.es



GAFAS SILHOUETTE CON AIRE RETRO

La colección Felder&Felder para Silhouette, de la que únicamente se han fabricado 4.000 piezas en todo el mundo, está firmada por las diseñadoras de moda Daniela y Annette Felder. Está disponible en cuatro tonalidades de color diferentes: verde oscuro, marrón clásico, un llamativo rosa y un naranja brillante.

www.silhouette.com/es





Hay un **NATURHOUSE** muy cerca de ti



ESPAÑA



ÁLAVA

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

ALBACETE

Albacete Octavio Cuartero, 44. T.967.50.88.44 • S. Agustín, 10. T.967.21.49.77 • Los Baños, 34. T.967.24.27.10 • Batalla del Salado, 1. T.967.22.51.42 • C.C. Imaginalia, loc. B-50. T.967.67.44.66 **Almansa** Aniceto Coloma, 11. T.967.31.16.57 **Villarrobledo** Tinajeros, 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** Virgen del Rosario, 12. T.966.34.28.00 **Aspe** Médico Antonio Paviá, 25. T.965.49.07.60 **Benidorm** Av. Los Limones, 15. T.966.88.91.39 **Benissa** Av. País Valenciana, 89. T.965.73.34.25 **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. Nijar-Los Molinos, 278. T.950.22.99.11 • Av. Cabo de Gata, 86. T.950.26.89.07 • Padre Méndez, 50. T.950.25.37.49 • Azara, 7. T.950.23.04.79 • Av. de la Estación, 7. T.950.22.38.91 **Huerzal de Almería** Ctra. Campamento, 4. T.950.60.06.91 **Roquetas de Mar** Av. Roquetas de Mar, 34, C.C. Stylo. T.950.32.93.66

ASTURIAS

Avilés Av. S. Agustín, 3. T.985.56.46.36 **Gijón** Av. Schultz, 153. T.985.38.56.85 • Oriental, 1. T.985.31.43.15 • Corrida, 24. T.985.17.20.38 **La Felguera-Langreo** Celestino Cabeza, 23, bajo 1. T.984.24.20.18. **Las Vegas-Corvera de Asturias** La Ñora, 2. T.985.51.62.66 **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

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, 8. T.924.45.08.05 **Talarrubias** Av. Constitución, 78, local B. T.924.63.35.38

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 Pitiüses, 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 Quarera, 6. T.971.50.47.19 **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 • Velázquez, 11. T.971.71.97.26 • Reis Catòlics, 25. T.971.25.74.10 **MINORCA** Ciutadella Camí de Maó, 5. T.971.38.58.99 **Maó** Deià, 6. T.971.35.49.52 **IBIZA** Ibiza Carlos III, 28 F bajos. T.971.19.97.86 • Av. España, 62. T.971.39.34.35 **Santa Eulalia del Río** Mariano Riquer Wallis, s/n, 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 4ª. T.93.427.17.56 • Navas de Tolosa, 361. T.93.243.19.48 • Puigcerdà, 239. T.93.278.26.48 • Av. Mistral, 17. T.93.423.40.73 • Bigai, 3. T.93.211.52.30 • Artesanía, 9. T.93.359.87.11 • Calaf, 35. T.93.414.73.38 • 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 Sarríà, 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 • Diputación, 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 Vallés** Passeig Cordelles, 1-3, local A. T.93.114.60.59 **Cornellà de Llobregat** Rubió i Ors, 178. T.93.474.46.02 **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 **Esparreguera** 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 **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 Monserrat 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 • Avenida Jacquard, 83. T.93.127.81.40 **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 Plana, L 18. T.956.26.66.16 • Pza. Bécquer, 4. T.956.27.05.13 **Chiclana de la Frontera** Álamo, 21. T.956.53.18.07 **Chipiona** Isaac Peral, 60. T.956.37.19.45 **Conil de la Frontera** 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 Graciosa, 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** Arrecife Av. Hernández Pacheco, 1. T.928.80.89.31 **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, 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 **Tacoronte** Carretera General del Norte, 26 Local 2. T.922.34.14.20

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



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

GRANADA

Albolote Vicente Alexandre, 5. T.958.43.06.01
Almuñécar Pintor Manuel Rivera, 3. Ed. Generalife. T.958.63.43.34 **Armilla** Alava 1. T.958.55.29.76. **Atarfe** Doctor Jiménez Rueda, 5. T.958.07.20.15 **Baza** Antonio Machado, L3. T.958.86.04.50 **Granada** Ctra. de Genil, 52. T.958.22.57.79 • Av. Madrid, 16. T.958.27.49.52 • Av. Dilar, 70. T.958.13.17.60 • Pintor López Mezquita, 6. T.958.29.62.91 • Pedro Antonio de Alarcón, 6, esq. c/ Tejeiro. 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.949.26.60.83 **Guadalajara** Miguel Fluiters, 23. T.949.21.63.51 • Padre Tabernero, 21. T.949.21.44.63

GUIPÚZCOA

Bergara Pza. Simón Arrieta, 3. T.943.10.80.20 **Beasain** Mayor, 40. T.943.10.42.49 **Eibar** Toribio Etxebarria, 22. T.943.10.80.20 **Hernani** Segundo Izpizúa, 5. T.943.55.41.03 **Hondarribia** Martxi Arzu, s/n. T.943.64.52.64 **Irún** Iglesia, 2. T.943.62.72.54 **Lasarte** Nagusia, 19. T.943.37.66.63 **Mondragón** 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

Huesca Juan XXIII, 9 bis. T.974.21.02.49

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

LLEIDA

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

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

LUGO

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

MADRID

Alcalá de Henares Pza. España, s/n. T.91.882.85.76 • Daoiz y Velarde, 3. T.91.882.04.91 **Alcobendas** Marqués de Valdevia, 103. T.91.661.29.11 • Ctra. de Burgos Km. 14,5, C.C. Carrefour. T.91.484.02.10 **Alcorcón** CC Tres Aguas, Av. S. Martín de Valdeiglesias, 20. T.91.619.34.85 • Colón, 37. T.91.641.66.54 • Concepción Arenal, s/n local 13. T.91.619.34.62 **Arganda del Rey** Juan de la Cierva, 22. T.91.870.46.34 **Boadilla del Monte** Siglo XXI, 10, local 14. T.91.633.91.30 **Carabanchel** Alto Pl. Emperatriz, 12. T.91.511.21.47 **Ciempozuelos** Capitán Antonio de Oro Pulido, 8. T.91.809.28.21 **Colmenar Viejo** CC La Feria, 1a planta. Marqués de Santillana 8-10, loc 27 y 32. T.91.846.72.35 **Collado Villalba** Ruiz de Alarcón, 6, local 5. T.91.849.34.40 **Coslada** Av. de la Cañada, 73. T.91.669.22.94 **Fuenlabrada** Los Ángeles, 10. T.91.690.23.80 • Zamora, 13. T.91.606.62.25 • Grecia, 28. T.91.608.00.11 • Irlanda, 2. T.91.607.45.14 **Getafe** Toledo, 28. T.91.683.39.68 • Av. España, 13. T.91.683.31.87 **Humanes** Vicente Alexandre, 2. T.91.498.28.45 **Las Rozas** Av. Comunidad de Madrid, 37, C.C. Burgocentro I. T.91.710.35.00 • Camilo José Cela, 11, local. T.91.529.61.54 **Leganes** Reina Sofía, 27. T.91.686.57.95 • Río Manzanares, 6. T.91.694.03.27 **Madrid** Martínez de la Riva, 4. T.91.477.09.92 • Jazmín, 16. T.91.383.24.41 • Pedro Laborde, 48. T.91.777.53.78 • Gran Vía Hortaleza, 92. T.91.382.47.26 • La del Manojero de Rosas, 77. T.91.318.00.84 • Bulevar José Prat, 25 (Valdebernardo). T.91.772.09.86 • Av. de los Poblados, 58, local A18. T.91.710.81.42 • Sangerjo, 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 • 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 (Vicalvaro). T.91.371.98.56 • Príncipe de Vergara, 217. T.91.411.08.24 • Olivo, 39 (Aravaca). T.91.307.12.51 • Dr. Esquerdo, 130. T.91.434.80.17 • Goya, 43. T.91.577.57.18 • Los Alpes, 11. T.91.775.90.52 • C.C. La Esquina del Bernabeu, Concha Espina. T.91.344.08.55 • 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** Parque Vosa, 27. T.91.614.09.27 **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** Medinacelli, 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

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. Manoleta, 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 • Pº de Ronda, 45. T.981.12.87.18 • San Andrés, 84. T.981.22.15.67 • Capitán Juan Varela, 36. T.981.75.51.96 **Arteixo** Ría de Ferrol, 2. T.881.99.06.85 **Betanzos** Av. de Castilla, 1. T.981.77.28.88 **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

(Continúa en la página siguiente)

(Viene de la página anterior)

MÁLAGA

Arroyo de la Miel (Benalmádena) Félix Solesio, 5. T.952.32.18.39 **Antequera** Mercillas, 25. T.952.70.63.12 **Campillos** S. Benito, 5. T.952.72.20.68 **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 Av. Andalucía s/n, local 17. T.952.00.02.35 **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

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



SÍGUENOS EN facebook

www.facebook.com/Spain.NaturHouse

PONTEVEDRA

Cangas Noria, 3 bajo. T.986.30.44.49 **La Estrada** Calvo Sotelo, 39-40. T.986.57.03.90 **Nigrán** Av. Val Miñor, 5 bis. T.986.36.56.27 **Pontevedra** Av. Doce de Noviembre, 27. T.986.84.42.13 • Peregrina, 33. T.986.84.80.17 **Porriño** Ramón González, 68. T.986.34.87.54 **Vigo** Barcelona, 34. T.986.48.23.11 • Travesía Vigo, 90. T.986.26.65.12 • Camelias, 46. T.986.48.32.49 • Av. Emilio Martínez Garrido, 65. T.986.91.79.71 • Rosalía de Castro, 41, bajo. T.886.13.82.87. **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 Wences Moreno, 7. 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

Cuellar 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 **Camas** Juan Agustín Palomar, 7-B. T.954.16.08.61 **Carmona** Santa Lucía, 26. T.954.19.19.23 **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** Fernando El Santo, Esq. Jorge Manrique. T.954.02.92.30 **Sevilla** León XIII, 32. T.954.43.53.17 • 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** Carnisseria, 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.877.05.54.79. **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 Poba 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** Doctor Soler, 1. T.96.061.63.04. **Puçol** Sta. Marta, 4. T.96.146.40.00 **Puerto Sagunto** Virgen de los Dolores, 4. T.96.269.01.97 **Silla** San Rafael, 4B. T.96.120.39.52 **Sueca** Vall, 12. T.96.170.14.47 **Torrent** Juez Ángel Querol, 2. T.96.117.68.22 • L'Horta, 11-B. T.96.105.59.97 **Valencia** Parra, 9. T.96.346.86.80 • Málaga, 39. T.96.346.11.97 • Justo Vilar, 26. T.96.329.19.51 • Ciscar, 40. T.96.395.33.45 • Humanista Mariner, 17. T.96.328.40.35 • Ramiro de Maeztu, 32. T.96.330.41.45 • Torreta Miramar, 2. T.96.360.00.73 • Héroes Virgen de la Cabeza, 56. T.96.317.08.02 • Guillem Sorolla, 29. T.96.391.13.22 • Chiva, 33. T.96.329.37.21 • Av. Campanar, 8. T.96.347.64.81 • Ingeniero Joaquín Benlloch, 18. T.96.395.40.98 • Escultor Piquer, 6. T.96.205.61.24 • Sta. Amalia, 2, local 36 CC Ed Torres del Turia. T.96.339.13.85 • Sueca, 73. T.96.344.92.32 • Quart, 117. T.96.385.12.83 • C.C. "El Saler", Av. del Profesor López Piñero, 16, planta 0 local 3. T.96.091.90.96 **Xàtiva** Camí de Dos Molins, 12. T.96.228.07.02

VALLADOLID

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

VIZCAYA

Algorta-Getxo Av. del Ángel, 4. T.94.466.05.70 **Amorebieta** Konbenio, 2. T.94.673.32.44 **Barakaldo** Merindad de Uribe, 8. T.94.438.13.75 **Basauri** Nagusia, 12. T.94.405.04.94 **Bilbao** Santutxu, 37, esq. c/ Particular de Allende. T.94.473.03.93 • Mazustegui, 3. T.94.433.76.75 • Elexabarri, 1, esq. c/ Gordoniz. T.94.443.63.83 • María Díaz de Haro 7, esq. c/ Rodríguez Arias. T.94.427.43.96 • Heliodoro de la Torre, 7. T.94.475.55.05 • Alameda de Urquijo, 35. T.94.443.40.10 • Av. Maurice Ravel, 2. T.94.446.00.92 • Henaio, 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 Uquiano, 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 de la Vizana, 2. T.980.02.11.45.

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 • Tomás Bretón, 50 bajo. T.976.56.24.35 • C.C. "Gran Casa", María Zambrano, 35, local 50. T. 975.10.00.08.

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

ANDORRA

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

BÉLGICA

Bruxelles (Anderlecht) Drève Olympique, 15 T.00.32.02.52.02.393 **Bruxelles (Ixelles)** 2 place Fernand Cocq. T.00.32.25.13.74.16 • 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 **Soignies** 42 rue de Mons. **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 nº 11 (NH Waterloo). T.00.32.02.35.44.651 **Woluwe St. Lambert (Bruxelles)** Avenue Georges Henry, 505. T.00.32.02.73.32.700

BULGARIA

Burgas Alexandrovska, 111, Centro Comercial Alex. T.00.35.98.85.83.584 **Ruse** Nikolaevska, 59. T.00.35.98.28.23.548 **Sofía** 104 Alexander Stamboliysky Boulevard. T.00.35.92.98.14.533 • Plaza Raiko Daskalov 1 T.00.35.98.98.35.37.74 • Professor Georgi Zlatarski, 37. T.00.35.98.88.70.38.07 **Stara Zagora** 48 Kolio Gantchev str. T.00.35.94.22.30.463

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

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

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 • 7 Angle Rue Soltane Abd Alhamid et Rue Chouaib Ben Taib Chabaan Boutique n D17, Bourgogne. T.00.212.05.22.27.56.01 **Riad (Rabat)** Résidence Les Camélias, 7 immeuble 6, Mahaj Riad T.00.212.06.66.03.49.03 **Meknes** Résidence Oued El Makhazine, angle Rue Oued El Makhazine et Rue El Moutanabbi, Ville Nouvelle. T.00.212.05.35.51.51.99 **Tángier** 143, Avenue Hassan II. T.00.212.05.39.37.18.85 **Tetuán** 1, Avenue Medefal Afailal-Bab El Okla. T.00.212.05.39.99.10.32

MÉXICO

Atizapán de Zaragoza (Estado de México) Av. Jinetes, 203, Col. Fracc. Arboledas T.00.52.53.70.31.10 **Benito Juárez (D.F.)** (Soriana División del Norte) Av. Municipio Libre, 314, loc. 2, Santa Cruz Atoyac. T.00.52.56.05.87.43 • (Naturhouse Coapa) Av. Escuela Naval Militar nº753 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 **Naucalpan (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 **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

PANAMÁ

Ciudad de Panamá. Edif. P.H. Géminis, Local 2, frente a la calle Nº 55 Obarrios. Corregimiento de Bella Vista. T.00.507.667.50.506

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

Moscow. Kutuzovskiy prospect 27. T.00.89.85.78.42.400 **Odintsovo city.** Chikina Str., 8A. T.00.79.85.22.00.800

SUIZA

Peseux. Gran Route, 39. 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
abril

INFORME

ANTES DEL VERANO... **STOP KILOS DE MÁS**

SALUD

CÓMO TENER UNOS DIENTES **+ MÁS SANOS Y BONITOS**

NUTRICIÓN

LOS OMEGAS **¿CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?**

BELLEZA

¡Sin celulitis! **COSMÉTICA Y TRATAMIENTOS** **QUE FUNCIONAN**

VIAJES

PARÍS **LA ESCAPADA PERFECTA**

ADIÓS KILOS!

EL MÉTODO NATURHOUSE:



1.

Plan Dietético
Personalizado



2.

Seguimiento
Semanal gratuito por
tu Asesor Naturhouse



3.

Complementos
alimenticios
a base de Extractos
de Plantas Naturales

 **NATUR HOUSE** 
Expertos en Nutrición y Dietética

seguimiento dietético

www.naturhouse.com
www.facebook.com/Spain.NaturHouse

Tel. 902 15 14 14



UN MÉTODO ÚNICO Y EXCLUSIVO
+1.900 centros en el mundo
y uno muy cerca de ti

ADIÓS 27 KILOS!

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

Ana María,
San Sebastián

Ana María es una de las más de 4.000.000 de personas que avalan los resultados del Método Naturhouse, único y exclusivo.



El MÉTODO NATURHOUSE es la solución efectiva y natural para la pérdida de peso:

- Plan dietético personalizado.
- Seguimiento semanal gratuito por tu Asesor Naturhouse.
- Complementos alimenticios a base de extractos de plantas naturales.

seguimiento dietético gratuito

www.naturhouse.com
www.facebook.com/Spain.NaturHouse

Tel. 902 15 14 14



UN MÉTODO ÚNICO Y EXCLUSIVO
+1.900 centros en el mundo
y uno muy cerca de ti