

# Da un giro a tu vida

Por Lola López

## YO ELIJO CUIDARME

### Vicky Martín Berrocal apuesta por el cambio

"Este año va a estar lleno de retos y cambios". Con esta declaración de intenciones, la diseñadora ha confiado en la plataforma online [yoelijocuidarme.es](http://yoelijocuidarme.es). Durante 3 meses, Vicky estará a plan con la ayuda de Forté Pharma, y asesorada por reputados coaches que la motivan para buscar un estilo de vida más saludable. Está adquiriendo nuevos hábitos que favorecen su salud, pero sin dejar de comer ni realizar largos entrenamientos. La diseñadora combina una dieta alimenticia con el asesoramiento de la nutricionista Laura Rojas y el chef, con dos estrellas Michelin, Paco Roncero. Además, cuenta también con Juanjo, el entrenador en el que confían las famosas. ¡Tú también puedes contar con ellos!

## Los coaches te ayudan



Juanjo Rodríguez



Patricia Ramírez

### Ejercicios intensos

El autor del libro *El entrenador en casa* y del método *2ifitness12* al que están abonadas muchas celebrities, propone una rutina sencilla con dos circuitos de cuatro ejercicios que fortalecen la musculatura. Este es el nivel inicial y a partir de ahí se ponen las metas. Día a día se aumenta la resistencia hasta llegar al objetivo de dar dos vueltas a cada circuito terminando con una tercera. Míralo en [yoelijocuidarme.es](http://yoelijocuidarme.es).

### Consigue tu meta

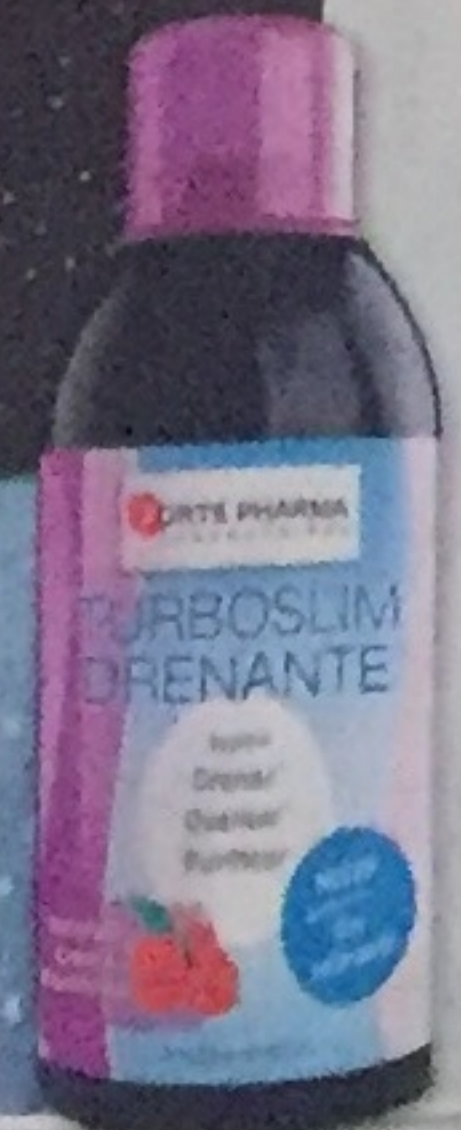
La psicóloga deportiva del programa de TVE *Nacidos para correr* es la encargada de ayudar a superar los baches emocionales y la falta de motivación para lograr el objetivo final: conseguir llegar a una vida más saludable, tanto física como emocional. Además, los valores de optimismo, actitud y cohesión que transmite Patricia, se pueden aplicar a otras facetas de la vida, no sólo la deportiva.

Capto Redux, 60 Comprimidos:  
**28,95 €**  
De Forté Pharma

Peso Redux, 56 Cápsula  
**44,94 €**  
De Forté Pharma



Turboslim Drenante:  
**21,85 €**  
De Forté Pharma



Sentirse bien es un estado que debe unir bienestar físico y mental. Súmate al reto, como Vicky Martín Berrocal, y aúna ejercicio, nutrición y belleza para ser más feliz. Te proponemos novedades para conseguirlo

## MÉTODO T6

### "Mis pacientes dicen que les ha cambiado la vida"



Dra. Ana Tellez  
C/ Espronceda 31  
Tel.: 912 96 69 99  
[clnicasdratellez.com](http://clnicasdratellez.com)

### El 40% de los españoles tiene sobrepeso

Más allá de las cuestiones estéticas, el sobrepeso induce al desarrollo de enfermedades como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares... El tratamiento inicial es dieta hipocalórica y ejercicio físico, pero la sensación de hambre no desaparece y el paciente incumple la dieta. El método de la doctora soluciona este inconveniente.

#### ¿Qué es el método T6?

Es un tratamiento que consiste en la neuroestimulación de la zona neutral que corresponde al estómago mediante la aplicación de una corriente de mínimo voltaje, a través de una aguja de acupuntura insertada en la piel del abdomen. No es doloroso.

#### ¿Qué efecto produce?

La pared del estómago se dilata unos milímetros, pero lo suficiente para retrasar el vaciado gástrico, además de la disminución de la hormona reguladora del apetito y la ansiedad: la grelina.

#### ¿Cuánto se reduce la sensación de hambre?

En un 95% y permite un buen cumplimiento de la dieta.

#### ¿Cuántas sesiones son necesarias?

Son sesiones de 30 minutos, una vez por semana, durante 10 semanas. Se pierden unos 10 kg con un 95% de efectividad.

#### El método se complementa con hábitos de vida saludable.

Sí. Se reducen los alimentos que producen más toxicidad alimentaria al organismo, como pueden ser el trigo, los almidones, el azúcar...

#### ¿En cuánto tiempo se notan los resultados?

En una semana el paciente empieza a deshincharse, pierde peso y experimenta más energía. La frase más común que me dicen es: "Me ha cambiado la vida".

## REFUERZA EN CASA

### Reduce centímetros

Este novedoso tratamiento para reducir células grasas del cuerpo está basado en la tecnología de la cavitación, es decir ultrasonidos de baja frecuencia. Se considera el sustituto de la liposucción al reducir las células grasa de zonas localizadas de cuerpo. En cuatro semanas se puede rebajar hasta 2,5 cm de la zona tratada.

Gel conductor:  
**45,50 €**  
De Homedics

Cavitación de uso doméstico  
Ultraslim:  
**1.129 €**  
De Homedics



## DIETA DETOX

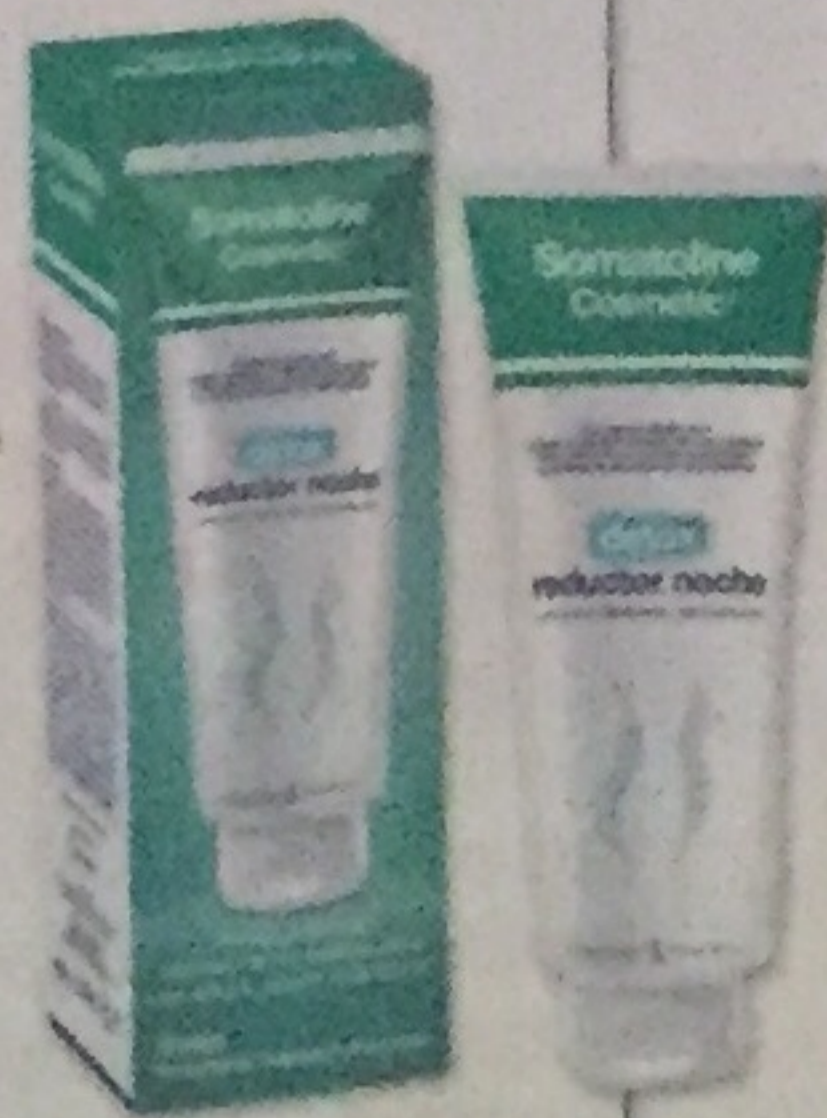
Somatoline Cosmético

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
DESAYUNO	Té verde + cereales de avena con leche desnatada y arándanos	Té verde + copos de avena con leche desnatada y berries	Té verde + mezcla de kiwi y naranja	Té verde. 10 g de pan de semillas con tomate y ajo con mantequilla de aceite de oliva	Té verde. 10 g de pan de semillas con tomate y ajo con mantequilla de aceite de oliva	Leche de soja. 10 g de pan de semillas con tomate y ajo con mantequilla de aceite de oliva	Leche de soja con berries con zumo de naranja	
MEDIA MAÑANA	Zumo de tomate natural con pepino	Bolillo de pepino y piña	Zumo de arándanos natural + 7 almendras	Té verde + 10 almendras	Zumo de tomate natural con nueces	Ensalada de pimientos rojos y amarillos con zanahoria y semillas de sésamo	Crema de espárragos con tomate de calabaza + Fresas de polpa roja con tomates cherry + Sésamo de sésamo	
COMIDA	Alcachofas al vapor con vinagre de mirra y brócoli de apio y piña + ensalada de té verde	Crema de espárragos y ensalada de lechuga y quinoa + zumo de limón con piña y uvas rojas picadas	Ensalada de lechuga, tomate, gambas y piña + zumo de limón con una cucharadita de miel	Ensalada de espárragos con ajo y semillas de rúcula + miel + zumo de limón con piña + zumo de naranja	Ensalada de espárragos con 1 zumo y 1 cucharadita de limón + naranja con canela	Ensalada de pimientos rojos y amarillos con zanahoria y semillas de sésamo + sésamo en la plancha con tomate + zumo de piña natural	Crema de espárragos con tomate de calabaza + Fresas de polpa roja con tomates cherry + Sésamo de sésamo	Zumo de naranja y zanahoria con 1 cucharadita de miel
MERIENDA	Zumo de naranja, papaya y piña	Inflación de hinojo + 7 nueces	Inflación de diente de león	Macedonia de papaya y piña	Inflación de hinojo + 10 almendras	Ensalada de berries + 3 cacahuetes	Bolillo de arroz + 2 tazas de espárragos, 2 manzanas y 1 ajo de ajo + zumo de limón + miel de abeja + zumo de uvas rojas	
CENA	Aceitunas al vapor con cebolla + zumo de limón y piña	Crema de zanahorias + bolillo de pepino, apio y piña	Caldo de pollo con cebollas al vapor y trozos con zumo de naranja	Ensalada de arroz, 1 apio, 1 tomate, 1 pepino y 10 g de queso con semillas de sésamo + zumo de arándanos	Bolillo de arroz + 3 papayas + 1 piña con 3 vasos de agua con semillas de sésamo + zumo de uvas rojas	Bolillo de arroz + 3 papayas + 1 piña con 3 vasos de agua con semillas de sésamo + zumo de uvas rojas	Bolillo de arroz + 2 tazas de espárragos, 2 manzanas y 1 ajo de ajo + zumo de limón + miel de abeja + zumo de uvas rojas con canela	

## SIN GRASA TÓXICA

### Una dieta eficaz

Las grasas son necesarias para mantener la temperatura corporal, transportar vitaminas, sostener nuestros órganos... Pero también almacenan sustancias tóxicas tales como dioxinas o pesticidas que pueden dañar los órganos. Estas toxinas ralentizan el metabolismo de las grasas aumentando la formación de grasa localizada: la grasa tóxica. Para eliminarla es necesario liberar las toxinas. Por eso se propone una mejor alimentación y realizar una dieta detox, una vez cada uno o dos meses, además de aplicar cremas específicas reductoras.



Reductor de noche detox:  
**49,90 €**  
De Somatoline.  
En farmacia