

CONSEJOS

DE TU FARMACÉUTICO

EN ENERO
La Bronquiolitis

TABACO
No, gracias

PSICOLOGÍA
Educar en valores

**TURISMO
DE BISTURÍ**
Un viaje peligroso

ADELGAZA ¡YA!
3 endocrinos
dietas

PONTE GUAPA
Este año voy a....

12 meses
propósitos

MARIAN AGUILERA
Sabe lo que quiere

1'5 €
ejemplar
gratuito
por cortesía de
tu farmacéutico

ANTIVOLUMEN

para recuperar la talla perdida

Desayuno: 200 gr de leche de soja y 30 gr de cereales, ó 120 gr de yogur bio natural y 50 gr de tostada integral con miel.

Media mañana: 200 gr de piña o 200 gr de melocotón.

Comida:

Primeros platos: 300 gr de alcachofas con cebolla; 300 gr de crema de espárragos; 300 gr de acelgas con patatas; 300 gr de espárragos a la plancha; 300 gr de ensalada de picadillo.

Segundos platos: 200 gr de hamburguesa con tomate; 200 gr de ternera a la parrilla; 200 gr de pollo al horno; 200 gr de pechuga de pavo guisada; 200 gr de escalopines con tomate.

Postre: 200 gr de las siguientes frutas: piña, pera, cereza o fresas.

Merienda: 120 gr de yogur bio natural o con sabor.

Cena:

Primeros platos: 300 gr de ensalada variada con apio; 300 gr de ensalada de endibias con atún; 300 gr de ensalada de aguacates, lechuga y tomate; 300 gr de sopa de fideos; 300 gr de puré de calabacín y zanahoria.

Segundos platos: 150 gr de mero al horno; 150 gr de bacalao con tomate; 150 gr de rodajas de soja con calabacín; 150 gr de merluza guisada; 150 gr de bocadillo de tofu y tomate.

Postre: 200 gr de yogur desnatado con piña.



Gregorio Mariscal Bueno
Dr. endocrino y director de la clínica Mariscal Bueno de Madrid

PARA QUIÉN

- Personas con tendencia a la hinchazón.
- Personas que llevan una vida sedentaria.

PUNTOS ESENCIALES

- Alimentos depurativos (alcachofa, apio, berenjena, coliflor, espárrago, manzana, melocotón...) que mejoran los síntomas asociados al aumento de volumen: celulitis, estreñimiento, gases, retención de líquidos...

RESULTADOS

- Se eliminan toxinas y desinfla el organismo.
- Reduce volumen y moldea la figura.