

Saber Vivir

LOS MEJORES AÑOS

1,20 €

Revista mensual
Nº 30 - Febrero 2003

Portugal Cont. 1,20 €
Alemania 4,00 €
Luxemburgo 2,40 €
Austria 3,50 €
Marruecos 19 DH
U.K. £ 2,50

Anticonceptivos
Cuál es el perfecto
para ti

ALISAR LA TRIPA

EN 2 SEMANAS

Ejercicios para
hacer en casa

CONTRA EL CÁNCER, ZUMO DE TOMATE

(y otras novedades
en nutrición)

TU VIDA, MÁS SANA

6 expertos te
ayudan a mejorar
tu día a día

DR. GREGORIO MARISCAL BUENO
Nutrición y Medicina Estética.

PÁGINA

60, 61 y 62

Avd. Ciudad de Barcelona 206, 1º B.
28007 Madrid

Tf: 91/ 401-13-09.

Si le hablas y
él no te escucha,
¡CAMBIA DE TÁCTICA!

¿Te quieres lo suficiente...?

AUTOESTIMA

25 postres que no engordan
¡Y NUNCA FALLAN!





Por el Dr. Gregorio Mariscal, médico especialista en nutrición.

Si lo dicen todos los médicos, será por algo. Hay que desayunar, y bien, para iniciar con ánimo y energía la jornada. Reserva unos minutos de la mañana y prepara un buen desayuno en el que no falten lácteos, cereales, frutas y alguna que otra proteína. Aquí tienes cinco ricas propuestas.

EL MEJOR DESAYUNO

para empezar bien el día

ENERGÉTICO 936 kcal.



INGREDIENTES:

- 250 ml. de leche entera endulzada con una cucharada sopera de miel o dos cucharaditas de azúcar.

- 4 galletas de chocolate.
- 250 ml. de zumo de naranja.
- 1 yogur natural entero.
- 1 plátano y un puñado de uvas pasas.

PARA QUIÉN: personas con mucha actividad diaria, deportistas y niños en edad escolar.

BAJO EN CALORÍAS 320 kcal.



INGREDIENTES:

- 250 ml. de leche desnatada.
- 40 g. de cereales integrales.
- 1 loncha de fiambre de pavo.
- medio huevo duro.
- 1 naranja.

PARA QUIÉN: personas con problemas de sobrepeso.

ANTICOLESTEROL 704 kcal.

INGREDIENTES:

- 250 ml. de leche con omega 3.
- 4 biscotes integrales frotados con un ajo y la pulpa de un tomate, y un chorrito de aceite de oliva virgen.
- 1 manzana.
- 6 nueces.



PARA QUIÉN: personas que quieren cuidar su corazón y sistema circulatorio y las que tienen problemas de colesterol alto.

INFANTIL 557 kcal.

INGREDIENTES:

- 250 ml. de leche entera con una cucharada sopera de cacao.
- 6 galletas tipo maría.
- 2 lonchas de fiambre de pavo o pollo.
- 250 ml. de zumo de naranja.



PARA QUIÉN: adolescentes y niños en edad escolar con problemas de memoria y/o concentración.

RICO EN FIBRA 591 kcal.

INGREDIENTES:

- 2 yogures Bio.
- 40 g. de cereales integrales.
- 3 ciruelas pasas.
- 1 kiwi.
- 250 ml. de zumo de naranja.



PARA QUIÉN: regulador intestinal para personas con problemas de estreñimiento.