

La revista N.º 1 en bienestar y calidad de vida

Saber Vivir

NÚMERO 81

Sólo
1,95€

DESHIDRATACIÓN • SOFOCOS • MAREOS

**LAS MEJORES SOLUCIONES
PARA COMBATIR EL CALOR**

**25 ALIMENTOS QUE TE
DEVUELVEN LA ENERGÍA
SIN ENGORDAR UN GRAMO**

MAQUILLAJE • PEINADOS • COLORES

**CÓMO ESTAR MÁS GUAPA
Y APARENTAR DIEZ AÑOS MENOS**

CINTURA • ABDOMEN • GLÚTEOS

**¡PONTE EN FORMA
MIENTRAS TE DIVIERTES!**

"TERESA"

(Marisol Rolandi),
la cara más entrañable de
HOSPITAL CENTRAL

DESCUBRE LAS CALORÍAS QUE MÁS ENGORDAN

**PIERDE PESO
& NO LO RECUPERES**

Con la dieta completa de Saber Vivir

MENÚS PARA TODO EL MES • TRUCOS MUY PRÁCTICOS • TAPAS LIGERAS



LECHE ENRIQUECIDA CON TONALÍN

La característica principal de los productos **NaturLinea**, de **Central Lechera Asturiana**, es que entre sus ingredientes incluyen TonalínCLA, un aceite vegetal (se extrae de la flor del cártamo) que favorece la transformación de las grasas en energía, lo que impide que se acumulen como grasa localizada. Puedes tomarlos en forma de yogures cremosos, líquidos o leche. Precisamente este último producto se presenta en un nuevo



envase más práctico, que no gotea. Además, gracias a su tapón de rosca puede conservarse mucho mejor, algo muy importante sobre todo en los calurosos días de verano. Y no olvides que al incluir lácteos en el desayuno o la merienda estarás aportando a tu organismo una importante dosis de calcio, un mineral muy necesario a todas las edades para asegurar la salud de huesos y dientes, entre otras funciones.

PVP aprox.: 1,55 €



LIFTING FACIAL SIN CIRUGÍA

Facial Plus, de **Ultratone**, es un electroestimulador que ayuda a tensar los músculos faciales, a eliminar líquidos de las antiestéticas bolsas de los ojos y a alisar las arrugas. La piel gana en juventud y tersura.

Más información:

Tel.: 902 355 503

EL CUIDADO DEL BEBÉ



Los productos de la nueva línea **Johnson's baby naturals** están elaborados con ingredientes naturales (extracto de hoja de olivo, vitamina E...). A la venta en supermercados.

REFUERZA TUS ARTICULACIONES



Tendoactive es un complemento alimenticio rico en colágeno, vitamina C y mucopolisacáridos. Consulta a tu médico antes de tomarlos. De venta en El Corte Inglés.

¿drogas?



Es casi imposible saber cuántas veces nuestros hijos tendrán la oportunidad de entrar en contacto con el mundo de las drogas.

¿Quién nos puede asegurar que no las probarán?

arifarm-Test

test detector de drogas en sudor

arifarm-Test es un eficaz detector de consumo de drogas en sudor. Una herramienta totalmente discreta y muy rápida: sólo necesitas una prenda de ropa impregnada en sudor y obtendrás resultados en menos de 3 minutos.

Ahora la información está en tus manos...

arifarm-Test

tu mejor herramienta para la prevención!



Anfetaminas Cocaína Opiáceos Cannabis

Para más información **902 30 10 33**
o visite la página **www.arifarmtest.com**



En Farmacias

L A Laboratorios Arifarm SL

e
ERO 81

0
€

ESA"
andi),
le de
RAL



S
ir
AS