



Es difícil de entender, pero en la era de internet en la que vivimos...

buena parte de nuestras creencias para perder peso proceden directamente de la edad media.

Por ejemplo:

Dietas Mágicas: mitos y realidades

- * **La celulitis se disuelve con piña y café ...**
- * **Se adelgaza con caldos, té y algas ...**
- * **Existen moléculas 'devora grasas'**
- * **Existen infusiones chinas con propiedades adelgazantes**
- * **No hay que tomar agua con las comidas**
- * **No debemos tomar la fruta de postre ...**

• **Estas premisas no son muy distintas de lo que creían nuestros antepasados cuando contaban que ...**

1. Son afrodisíacos las ostras, patatas, apio, manzana, criadillas, caviar, alcachofa, espárrago, perdiz, corvina, pulpo, langosta, frutas rojas ...

2. **la lechuga cura la impotencia**

3. **la codorniz, un gran talismán de amor**

Publicidad engañosa...

Pierda hasta 11 kilos en 23 días
LLÁMENOS SIN COMPROMISO ALGUNO LE EXPLICAREMOS CÓMO ADELGAZAR
DE FORMA COMPLETAMENTE NATURAL.

- Sin hambre
- Sin gimnasia
- Sin inyecciones
- Sin píldoras

slimming center
ASESORIA ESTÉTICA

ABIERTO DE 10 A 20 HORAS PARA HOMBRES Y MUJERES

MADRID: Zona Salamanca, C/ Oropesa 44, 4º D. Tlf: 401 88 84, 401 88 84
MADRID: Zona Argüelles, C/ Marconi 34, 1ºA. Tlf: 244 19 97, 244 19 81
BILBAO: Avda. Recalde 35, 1º. Tlf: 444 94 04, 444 83 88
SANTANDER: C/ Vargas 57, 4º D. Tlf: 37 54 50, 37 55 26
LISBOA: Avda. República 66-68/D. Tlf: 77 74 03

NEW
METABOLYSIN
20 Kilos en 1 Mes



¿Por qué las Dietas Mágicas?

- **Obsesión por perder peso**
- **Obesidad real**
- **Vigorexia**
- **Ortorexia**
- **Nuevos alimentos**

Factores Comunes

- *Prescripción no facultativa*
- *Descripción imprecisa*
- *Promesas infundadas*
- *No eficacia probada*
- *Fundamentos refutables*



ALGUNOS MITOS COMUNES(I)

- Los hidratos de carbono engordan
- El agua que se toma en la comida engorda
- La fruta después de la comida engorda
- Los alimentos light adelgazan
- Las vitaminas engordan
- HC y proteínas no deben tomarse simultáneamente
- Los alimentos integrales no engordan

ALGUNOS MITOS COMUNES (II)

- El aceite de oliva no engorda
- El exceso de peso es debido a una retención de líquidos
- El metabolismo basal bajo puede ser la causa del exceso de peso
- Los nervios engordan
- Prescindir de alguna ingesta ayuda a adelgazar

Tipo de Dieta	Nombre	Características y Consecuencias
Diets hipocalóricas desequilibradas	Dieta de la Clínica Mayo, Dieta "toma la mitad", Dieta Gourmet, Dieta Cero	- Son regímenes monótonos. - Con un aporte calórico muy reducido y numerosos déficits en nutrientes sobre todo si se prolongan por largos períodos de tiempo. - Provocan un 'efecto rebote' y pérdida de masa muscular.
Diets disociadas	Dieta de Hay o Disociada, Régimen de Shelton, Dieta Hollywood, Dieta de Montignac, Antidieta, etc.	- Se basan en el fundamento de que los alimentos no contribuyen al aumento de peso por sí mismos, sino al consumirse según determinadas combinaciones. - No tiene base científica. - No modifican hábitos y alteran el patrón normal de alimentación.
Diets excluyentes - Ricas en Hidratos de carbono y sin Lípidos y Proteínas Ricas en Proteínas y sin Hidratos de carbono Ricas en Grasa	Dieta Dr. Pritikin y la Dieta del Dr. Haas Dieta de Scardale, Dieta de los Astronautas, Dieta de Hollywood y la Dieta de la Proteína Líquida Dieta de Atkins, Dieta de Lutz	Se basan en eliminar de la dieta algún nutriente. Producen deficiencias nutricionales. Producen una sobrecarga renal y hepática muy importante. Las proteínas acaban empleándose como fuente energética. Se conocen como dietas cetogénicas. Pueden producir graves alteraciones en el metabolismo (acidosis, cetosis, aumento de colesterol sanguíneo, etc.).

OTROS TIPOS ...

- Psicológicas
- Monodietas
- Líquidas



nuevo en España

COMO ADELGAZAR 5 KG. A LA SEMANA BEBIENDO 2 TAZAS DE CAFÉ AL DÍA

(Vd. debe perder 5 kg. a partir de la primera semana, o todo será gratuito)

Miles de mujeres reconocen más fácil que el K-FORM, es sólo que hace perder 5 kg. a la semana

K-FORM. - Los componentes de K-FORM hacen una verdadera eliminación de la grasa. Actúa de modo natural y no tiene ningún efecto secundario. Decida usted misma cuánto kg. quiere perder. Basta con tomar 2 tazas al día de nuestro increíble café. Después de un día, deberá ya haber perdido 150 gr. El resultado está garantizado: de otra forma, no le costará nada.

Bono para una prueba libre sin compromiso
BEBA 2 TAZAS DE CAFÉ AL DÍA Y PIERDA 5 KG. A LA SEMANA
 Este bono de pedido debe copiar: a "CIP" 100000

TEST SOBRE DIETAS MAGICAS (I)

- 1. ¿Pierdes dos o más kilos a la semana?
- 2. ¿Notas que tus músculos han perdido volumen, tono y fuerza?
- 3. ¿Te sientes excesivamente cansado/a?
- 4. ¿Te sientes irritable y experimentas la necesidad de comer compulsivamente con alguna frecuencia?
- 5. ¿Te despiertas por la noche a comer o te cuesta conciliar el sueño por apetito?

TEST SOBRE DIETAS MAGICAS (II)

- 6. ¿Estás experimentando una excesiva caída de pelo aproximadamente un mes después de haber iniciado la dieta?
- 7. ¿Estás notando una fragilidad en las uñas, aparición de grietas en las comisuras de los labios o algún otro trastorno de las uñas o la piel, de forma excesiva y relacionada en el tiempo con la dieta?
- 8. Multiplica tu peso actual en kilos por 18. ¿Las calorías de tu dieta son inferiores al resultado de dicha operación?
- 9. ¿Has sentido mareos, lipotimia (bajada brusca de la tensión arterial), o palpitations mientras estás realizando la dieta?

TEST SOBRE DIETAS MAGICAS (I A)

- AHONDA EN SENSACIONES FISICAS Y PECULIARIDADES DE LA DIETA:
 1. ¿Le han suprimido algún grupo de alimentos?
 -
 - 2. ¿Le han restringido de forma drástica el pan, las pastas, las legumbres, el arroz o todos los alimentos llamados hidrocarbonados, feculentos o farináceos?
 - 3. ¿Su plan de dieta se basa fundamentalmente en un alimento o grupo de alimentos?
 - 4. ¿Su plan de dieta contiene una cantidad ilimitada de alimentos grasos, que en otras dietas de adelgazamiento estan prohibidos?

TEST SOBRE DIETAS MAGICAS (II A)

- 5. ¿Por las mañanas siente náuseas, inapetencia y mucha sed (estos síntomas pueden ser debidos a la excesiva grasa o al excesivo aporte de proteínas)?
- 6. ¿Le obligan a "no mezclar" grupos de alimentos en la misma comida (lo que se conoce como "disociar")?
- 7. ¿Siente con frecuencia necesidad imperiosa de tomar algún dulce?
- 8. ¿Ha perdido fuerza y/o volumen muscular?
- 9. ¿Su aliento huele a acetona, especialmente por las mañanas?

Hipocalóricas desequilibradas

Efecto rebote

Aumento de masa grasa

Disminución de masa magra

**Disminución de gasto
energético**

Monótonas

Potencialmente muy deficitarias

CLÍNICA MAYO

•600-800 Kcal/día

•Pobre en HdC y

Grasas

•Huevos: 4-6/día

•No lácteos

•Té y café



Jacksonville, Florida

CLINICA MAYO

- PUEDE HABER GRAVE DÉFICIT DE CALCIO (MENOS DEL 30% IDR)
- NO VALIDA PARA HIPERCOLESTEROLEMIA
- SOBRECARGA DEL RIÑÓN
- PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR

GOURMET



- Centro Italiano
- Ensaladas exóticas
- Mariscos, carpaccios
- Disminuye 4 kg/semana
- ¡Cara y compleja!

PUEDE AUMENTAR EL ÁCIDO ÚRICO!!!!

TOMA LA MITAD

•Comer mitades

Al reducir a la mitad la cantidad,
se reducen los nutrientes a la mitad:

- Desequilibrio
- Déficit vitamínico
- Déficit de minerales



¡SE NECESITA SUPLEMENTACIÓN VITAMÍNICA Y MINERAL!

VICTORIA PRINCIPAL



- 7 días
- Disminuye 4-5 kg
- Se basa en Ensaladas
- No en menstruación

DÉFICIT DE NUTRIENTES, VITAMINAS Y MINERALES

CURA WAERLAND

- 2 días
- Agua manantial
- Patatas, apio
- Semillas lino
- 600 kcal



DIETA CERO

- Ayuno terapéutico
- Sólo en mórbidos
- Muerte fallo cardíaco
- 5% ☒ americanas

WAERLAND

- SAUNA PARA EL ESTOMAGO Y EL INTESTINO
- ES UNA CURA MUY DRÁSTICA EN LA QUE EL CONSUMO CALÓRICO NO SUPERA LAS 600 KCAL AL DÍA.

DIETA DE LA SONDA

- TAMBIEN DE LA MOCHILA Y DE LA BODA
- MUY HIPOCALORICA (300-800 Kcal!)
- PERDIDA DE PESO DISCUTIBLE (10Kg-10 DIAS!)
- APARECE CETOSIS, ANOREXIA, CANSANCIO...
- POSIBILIDAD DE INFECCIONES, POTENCIALMENTE PELIGROSA

OTRAS HIPOCALORICAS

- DIETA 1400. 700 Kcal, 3 Kg semana
- TRIPLE FACTOR. Alrededor de 670 Kcal. Mujeres caprichosas, zumos y mucha glucosa...
- DIETA 150 GRAMO. Mujeres meticulosas. Todo lo que se toma debe pesar 150 gramos....

Disociadas

Los alimentos no engordan por sí mismos, sino al consumirse según determinadas combinaciones, por lo que se puede comer de todo pero no en la misma ingesta.

Atentan contra el primer principio de la termodinámica:
"la energía ni se crea ni se destruye; simplemente se transforma".

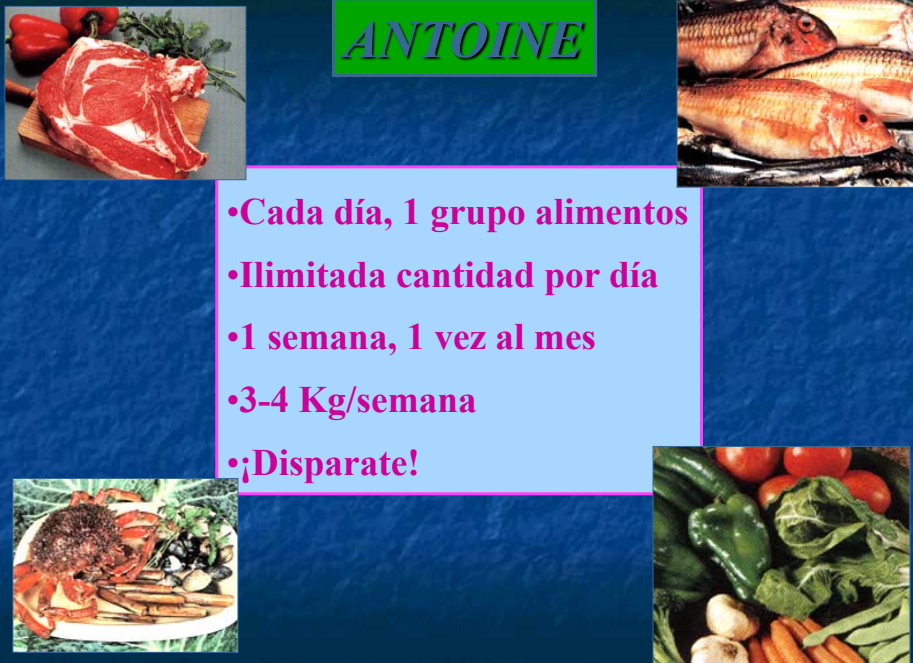
- Clasifica alimentos por macronutrientes
- Funcionan: Orden alimentario



HAY

- Años 20.
- No proteínas + HdC
- Proteínas: Medio ácido
- HdC: Medio alcalino
- Inofensiva pero errónea





ANTOINE

- Cada día, 1 grupo alimentos
- Ilimitada cantidad por día
- 1 semana, 1 vez al mes
- 3-4 Kg/semana
- ¡Disparate!

EJÉRCITO ISRAELÍ

- Períodos de 2 días
- Un tipo alimento día
- Monotonía

3 COLUMNAS

- I: Carnes, pescado, ..proteínas
- II: Té, verduras, aceites, agua
- III: Pan, harinas, ..HC
- No mezclar I y II

MONTIGNAC

- No lípidos + HdC
- Evitar alimentos con líp+HdC
- No azúcar, pan blanco, patatas,
- Pasta, arroz
- Fruta sola, nunca al final comida



RAFFAELLA CARRÁ

•No HC + proteínas

•Antes de comer, recuerda

!!!Tendencia a
malnutrición!!!

Excluyentes

*Se basan en la eliminación de determinados
nutrientes de la dieta*

DIETAS CETOGÉNICAS. RICAS EN GRASAS Y PROTEÍNAS. NO HDC

1. **Isodieta**
2. **Atkins**
3. **Doctor Diennet**

ISODIETA

- GRASAS Y PROTEÍNAS DE ORIGEN ANIMAL.
- RIESGO DE CETOACIDOSIS, HIPERCOLESTEROLEMIA Y DESMINERALIZACIÓN ÓSEA
- CUMPLE TODAS LAS ASEVERACIONES QUE DICEN TENER LAS DIETAS MILAGRO

ISODIETA (II)

- EL AUTOR CONFUNDE A LA POBLACION CON LAS CIFRAS RECOMENDADAS DE HC
- POCOS ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL Y MUCHO ANIMAL
- SE BASA EN COMERCIALIZAR UNA SERIE DE COMPLEMENTOS, VITAMINAS ,AA....

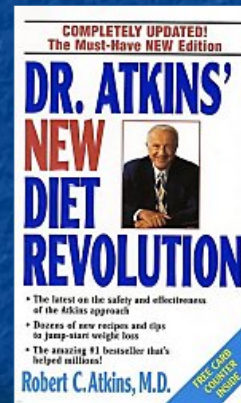
ATKINS

- Dieta de Bamting (1863):
Precursora
- No HdC, salvo nata y quesos
- No limita lípidos ni proteínas
- Seis colaciones (1 c/3-4 horas)
- Realizar el máximo ejercicio posible



PROBLEMAS

1. Puede provocar arritmias (altera el K en sangre)
2. Problemas de riñón (por exceso de proteínas en la dieta)
3. Efecto rebote garantizado
4. El cerebro se nutre de **GLUCOSA!!!!**



Dr. DIENNET

- Dieta de Atkins es la Precursora.
- Restricción de HdC en lugar de supresión.
- No limita lípidos ni proteínas.
- Medicación de diseño propio

•Alimentos Prohibidos

- Pan y sucedáneos (harinas, pastas ...)
- Azúcar, pasteles, chocolates ...
- Frutos secos
- Frutas como plátano, uvas, higos y chirimoya

Alimentos Restringidos

- Arroz o patatas (Elegir 1 para 1 día de la semana).
- Legumbres secas (Elegir 1 para 1 día de la semana).

Alimentos Permitidos

- Verduras y frutas (excepto las de arriba)
- Carnes, pescados, fiambres, huevos y lácteos.
- Aceites y grasas.

PROBLEMAS

- Problemas de riñón (por exceso de proteínas en la dieta)
- Efecto rebote garantizado
- Los fármacos (Derivados anfetamínicos y estimulantes tiroideos)
- Déficit nutricionales.

Ricas en HdC. No proteínas ni lípidos

Dr. HAAS

- 80% HC alimento hipocalóricos
- Cereales, fruta, hortalizas...
- Desnutrición a medio plazo

Dr. PRITIKÍN

- Cereales integrales, fruta y verduras.
- No ingerir ác. grasos poliinsaturados
- “Menús Pritikin” en EEUU.

Ricas en proteína. No HdC. No lípidos.

SCARDALE

- Hiperproteica
- Carne magra, fruta y verduras
- Prohibido: Leche, pan, arroz, patatas y dulces.
- Colaciones: Zanahoria y apio.

HOLLYWOOD

- Años 20.
- 600 Kcal.
- 90% proteínas, 10% líp. 0% HC
- Sobrecargas hepáticas y renales.

DIETA DUKAN (I)

- FASES
- ATAQUE:
 - Cuando hay que perder más de 20 kg.
 - Prohíbe una serie de alimentos proteicos muy calóricos.
- CRUCERO:
 - Día de proteína pura con otros de proteína más hortalizas

DIETA DUKAN (II)

- CONSOLIDACION
- Aparecen las comidas- celebración
- ESTABILIZACIÓN:
- Un día proteína pura
- Uso escaleras
- Salvado de avena itoda la vida!
- Leche desnatada, mostaza, sal...con moderación

DIETA DUKAN(III)

- No se pasa hambre y la masa muscular se refuerza con proteínas
- En renales, hepáticas y diabetes!!!
- Problemas del salvado....

Psicológicas

COMPORTAMENTAL

- Controlar o eliminar estímulos:
 - Comprar tras comer
 - Comprar según lista
- Eliminar picoteo por ejercicio
- Tras comer, retirar la mesa

DIETA MENTAL

- “Imagínese delgado, sea delgado”
- 21 días y adelgazas

THINKING(PSICONUTRICION)

- Dinámica mental, con apoyo psicológico
- Puede adelgazar cualquiera con equilibrio mental y autoestima.
- Hay que acudir a dinámicas de grupo a menudo

DIETA DE LA ZONA(I)

- Barry Sears, correcto equilibrio hormonal
- Dieta hipocalórica,40-30-30 favorece eliminación grasa
- 30% proteínas favorece saciedad y termogénesis
- HC de baja carga glucémica
- Suplementación con Omega 3

DIETA DE LA ZONA(II)

- HC bajo índice facilitan pérdida de peso y mejoran regulación insulina
- El 40-30-30 favorece control metabólico en diabetes II
- Suplementación de Omega 3 interesante en las dietas deficitarias

DIETA DE LA ZONA (III)

- Se creó para tratar cardiopatías y diabetes, pero su éxito le llevó a ser utilizada para la pérdida de peso.
- Hay que estar muy pendiente de cumplir las cantidades en todas las comidas.
- No valen todos los alimentos (algunas verduras, con cuidado...)

Monodietas

DIETA DEL POLLO

- **50% ingesta pollo**



DIETA DE HARROP

- 1 l. leche + 6 plátanos/ día
- Estimula tiroides



DIETA DEL JARABE DE ARCE

- Limonada + jarabe de savia

DIETA DEL HUEVO

- **6 huevos /día**



MONODIETAS(II)

- DIETA DE LOS POTITOS (BABY FOOD DIET)
- DIETA DE LA SOPA DE COL(SOPA QUEMAGRASA), VARIANTE ESPAÑOLA LA DE SOPA DE CEBOLLA...

Líquidas

DIETA DE LA CERVEZA



•2,5 l/día - 2 días

DIETA DE LA LECHE

•3 l día 2-3 días



DIETA DE LOS ZUMOS

•Solo zumos Excesiva flatulencia



Sin fundamento ...

DIETA DE CALENDARIO

- Según el día, comer alimentos que empiezan por una letra

DIETA DE LA HORA

Solo engorda según la hora de la ingesta

DIETA DE LAS 3 P

- Evitar Pasta, Pan y Patatas
- Del resto, ilimitado

DIETA HUMPLIK

- 6000 Kcal/día
- Actividad dinámico específica

SIN FUNDAMENTO(II)

- GRUPO SANGUÍNEO
- BUEN HUMOR
- CHOCOLATE
- PRIMAVERA
- ANTIESTRESS
- SANDWICH...

Especial adelgazar: Adelgaza sin perder los nervios**Dieta Express: 4 kilos en 7 días**

Se trata de una dieta para adelgazar de 3 a 4 kilos en una semana. ¿Cómo se consigue? **Reduciendo las calorías que tomas a 800 ó 1.000 diarias, y combinando este tratamiento de choque con ejercicio físico** y los masajes que te recomienda el osteópata Pierre Pallardy, del hospital Saint-Michel de París.

La actividad diaria que te proponemos no dura más de 5 minutos y se conoce como gimnasia energética, que consiste en la sincronización de movimiento, respiración y tensión de los grupos musculares. Gracias a ella, **conseguirás quemar la acumulación de grasa en la zona que quieras adelgazar.**

Los automasajes harán que pierdas peso más rápido y mejor porque ayudan a tu cuerpo a movilizar la grasa. Lo aconsejable es que te los des cuando te encuentres tranquila (en casa, durante la ducha, dando un paseo...). No tienes que utilizar cremas ni aceites y tan sólo te robarán 3 minutos de tu tiempo.

“Si ves que no aguantas, toma más fruta”

La clave de esta dieta es el caldo de verduras. No te lo saltes cuando te toque, pues te ayuda a combatir la retención de líquidos y a eliminar toxinas. Para que te resulte más fácil, bebe dos vasos de agua nada más levantarte. No suprimas el aceite de oliva, pero no tomes más de tres cucharadas soperas cada día. Si ves que no lo aguantas o que te sientes muy cansada, come más fruta; sobre todo, una hora antes de hacer ejercicio. Y no alargues el plan más de una semana.

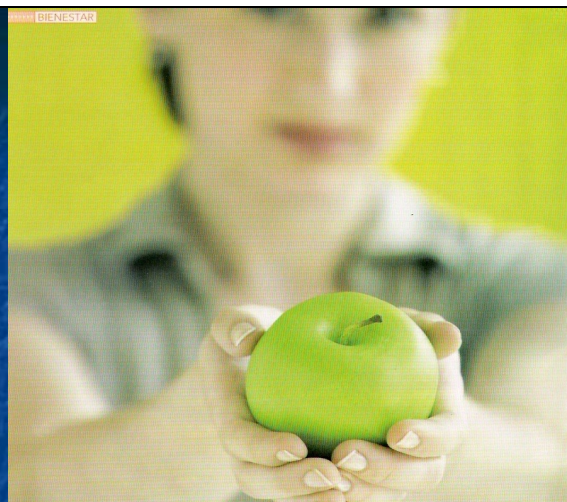
Especialista en Dietética y Nutrición ?????

Conclusiones

- Pérdida ponderal rápida
- Recuperación más rápida
- Déficit nutricional
- Disbalances metabólicos

Conclusiones(II)

- Régimen dietético equilibrado
- Dieta aceptable, asequible, palatable
- Modificación hábitos alimentarios
- Ejercicio físico



Adelgazar de forma saludable

La solución a los kilos de más no está en las dietas estrictas combinadas con agotadoras jornadas de gimnasio. Corregir los malos hábitos, llevar una alimentación variada y mantenerse en forma son los tres pasos fundamentales para conseguir el peso ideal y no volver a preocuparse nunca más por la báscula.

Por: Sandra Muñoz.

momentos 26

nuevo en España

COMO ADELGAZAR 5 KG. A LA SEMANA BEBIENDO 2 TAZAS DE CAFÉ AL DÍA

(Vd. debe perder 5 kg. a partir de la primera semana, o todo será gratuito)

Miles de mujeres reconocen no encontrar nada mejor que el K-FORM, un café que hace perder 5 kg. a la semana

K-FORM. - Los componentes de K-FORM hacen una verdadera eliminación de la grasa. Actúa de modo natural y no tiene ningún efecto secundario. Decide usted misma cuántos kg. quiere perder. Basta con tomar 2 tazas al día de nuestro excelente café. Después de un día, deberá ya haber perdido 750 gr. El resultado está garantizado, de otra forma, no le costará nada.

CIP - P^o de La Habana, 46, A.T. 0 - Dpto. MARKING
Tel. 498 24 11 - 49 26 97
Calle 100 - 1000 - 1000 - 1000

Bono para una prueba libre sin compromiso
BEBA 2 TAZAS DE CAFÉ AL DÍA
Y PIERDA 5 KG. A LA SEMANA
 Este bono de pedido debe enviarse a:
 "CIP" BOGOTÁ



Seriane

Decapéptido de la caseína α_{S1}

**UNA RESPUESTA ESPECÍFICA
PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS**



**1 ó 2 cápsulas por día
en tratamiento de 10 días**

Seriane

- Complemento nutricional de origen natural.
- Cápsulas de 150 mg al 3% de decapéptido de la caseína α_{S1}
- Sin caseína, sin lactosa añadida.
- Envase de 20 cápsulas en blister.



¡Por fin, hemos encontrado la solución!

El secreto está en la proteína



Su equilibrado Valor Nutricional posibilita el consumo de cualquier tipo de dieta. Constituyéndose en un alimento que ayuda a eliminar grasa.

DIETAPAN ofrece unas características espectaculares que hacen de esta harina un producto revolucionario:

- ✓ Triple contenido de proteína.
- ✓ Proteína de alto valor biológico debido a la combinación de cereales, legumbres y huevo.
- ✓ Reforzamiento de la masa muscular gracias al aporte de proteína de gran calidad.
- ✓ Absorción de hasta el 100 % de agua.
- ✓ Menor proporción de hidratos de carbono.
- ✓ Diversidad de formatos de pan.
- ✓ Facilidad para elaborar precocido y masa congelada.

DIETAPAN es una harina Hiper Proteínica que ya está en el mercado. **Pídelo a tu distribuidor.**

- **González y González.** 91 768 03 83 - Madrid y Resto de España
- **Harinera Talaverana.** 925 80 13 90 - Extremadura, Toledo, Ciudad Real
- **Sucaspan 2000.** 983 30 68 22 - Castilla León
- **Servi Albacete.** 967 52 04 35 - Cuenca, Albacete y Murcia





www.gonzalezYGonzalez.com www.harineratalaverana.com

Olvidate de las calorías

Lo más nuevo para el control de peso se llama **Phaseolamin 2250 Carbostop**, un eficaz producto que te permitirá comer pasta, patatas, pizza, arroz... sin preocuparte de los kilos de más.

¿Comer pasta, patatas, pan, pizza, arroz... sin calorías? Con Phaseolamin 2250 Carbostop, lo que era hasta hace poco un sueño, se ha convertido en realidad. A partir de ahora, podrás dejar de preocuparte por las calorías de más que conlleva la ingestión de hidratos de carbono, como la pasta o el arroz. Bastan 2 comprimidos para bloquear más de 2.000 calorías (más de 600 gr. de pasta). Simplemente fantástico.

Clínicamente testado y sin efectos secundarios, Phaseolamin 2250 es una eficaz fibra vegetal que puede bloquear los hidratos de carbono de tipo polisacárido (pasta, cereales, tostadas, arroz...) haciendo que pasen al organismo sin las calorías que éstos aportan.

Durante el proceso de la digestión, el organismo convierte las féculas de los hidratos de carbono en azúcar. En este proceso el páncreas descompone la molécula de los hidratos de carbono con la enzima que segrega, la alfa amilasa. Las calorías del azúcar se almacenan en el cuerpo como células grasas para un futuro uso, si no se queman practicando ejercicio.

Phaseolamin 2250 Carbostop se presenta como eficaz remedio para controlar las calorías mientras se come lo que se desea.

Una idea revolucionaria para quienes desean controlar su peso.

De venta en farmacias y parafarmacias del Corte Inglés.

2 COMPRIMIDOS NEUTRALIZAN MÁS DE 2.000 CALORÍAS

Phaseolamin 2250 te deja disfrutar de la comida rica en hidratos de carbono. Con solo 2 comprimidos, se bloquean 500 gr. de hidratos de carbono, más de 2.000 calorías o, lo que es lo mismo, 600 gr. de pasta.

www.phaseolamincarbostop.com
TEL: 902.102.106

PUBLICIDAD

Cómo he adelgazado 28 kilos en pocas semanas*

(me sentí muy orgullosa cuando mi marido me pidió hacer de modelo para una foto con mi bañador nuevo)

91 kilos

Estaba muy descontenta cuando mi amiga me hizo una foto en bañador - se ven todos los michelines y tengo un aspecto realmente horrible.

Insistía una y otra vez en que cada mujer debía preparar comidas muy especiales para su marido, si quería mantenerlo. Aunque me parece una opinión algo

63 kilos

Desde que he perdido 28 kilos, mi vida ha cambiado. Mi marido se ha vuelto a enamorarse de mí y está celoso cuando me miran otros hombres.

Cécile Legrand

En mi familia, la cocina se había tratado con un respeto casi religioso. Tanto en la vida diaria como en ocasiones especiales. Se celebraba un auténtico ritual con la comida. Mi madre

adelgazamiento. En vez muy alta comió que había adelgazado 15 kilos sin restricciones algunas y que, por ello, de vez en cuando podía permitirse un auténtico festín. Sin embargo, yo tenía que e controlarme constantemente y así me volvía cada vez más gorda. Por ello presté mucha atención. De todas formas estaba tan decepcionada de todos los remedios adelgazantes que

El martes me volví a pesar. Había perdido 3 kilos. ¡Casi no podía creerme! El domingo siguiente ya estaba claro que había perdido 5 kilos en una semana (lo había anotado todo en un cuaderno).

Fue increíble. Al principio me costaba creerlo, pero me sentía mejor, la ropa me quedaba más ancha y no tenía que restringirme en ningún momento.

"En sólo 2 semanas perdí 10 kilos y seguía adelgazando"

Seguía tomando encantada este jarabe con extractos vegetales. No me pesaba todos los días, sólo cada 3-4 días y, cada vez que subía a la báscula, apenas creía lo que veía. Resulta que cada vez pesaba 1 o 2 kilos menos.

A finales de la semana siguiente pesaba 80,5 kilos, es decir, había adelgazado más de 10 kilos en 15 días. Una noche me preguntó mi marido en el cuarto de baño: "Cécile, ¿qué te pasa? Últimamente has adelgazado tanto... tienes un aspecto estupendo, parece que estás

cuando era joven, vuelvo a comer todo lo que me gusta y no tengo que controlarme. Esta foto en bañador fue para mí la mayor recompensa, cuando mi marido me pidió que le hiciera de modelo. Estaba realmente orgullosa de mí misma y de mi marido. He vuelto a recuperar la confianza en mí misma. Mi vida ha cambiado, por primera vez me siento bien en mi piel.

Los científicos han añadido otras 5 plantas y 1 alga. Actúan a partir de los lípidos sobrantes del tejido. Es decir, este nuevo método contiene 11 plantas, que provocan la mayor pérdida de peso que hasta se haya constatado: un remedio completamente natural, un remedio sin efectos secundarios de ningún tipo.

Pregunta: ¿Cómo funciona? **Respuesta:** Es necesario tener una voluntad muy fuerte? **Respuesta:** No es necesario comer normalmente, como de costumbre. Basta con disolver 2 tabletas del jarabe en 1,5 litro de agua y tomar este líquido a lo largo de todo el día. A diferencia de la mayoría de los cursos

porque estamos tan acostumbrados a ello es por eso que le damos esta granja. ¿Quedarse satisfecho o le devolvemos el dinero? **Pregunta:** Tengo un sobrepeso de más de 30 kilos. ¿La cura realmente es efectiva para mí? **Respuesta:** Independientemente de si tiene que perder 5, 10, 15 o 25 kilos (lo más fácil es el jarabe de las 11 plantas le permitirá conseguirlo, pero ideal y una silueta equilibrada, bonita... y al mismo tiempo, recuperar la alegría de vivir. Si esto no es así, no pagará nada. **Pregunta:** Existen realmente pruebas de la eficacia de este método? **Respuesta:** Todas las

Esto son las 11 plantas que hacen adelgazar



OLGA MARTÍN CUENTA:

En sólo 6 semanas adelgacé 19 kilos, aunque seguía comiendo todo lo que me apetecía...

... gracias a un sorprendente programa de televisión que cambió mi vida... (desde entonces ha pasado un año y no he vuelto a engordar ni un solo gramo)



Antes de realizar este sorprendente curso de adelgazamiento pesaba 77 kg. Sabía que esto era demasiado, pero cuando ya se le agotó la fuerza me quedé en la sala de que seguir dentro hasta el final.

En un primer lugar debo indicar que en mi familia todos las mujeres son de constitución corpulenta. Mi abuela siempre decía: "más vale que sabes que no que fallar". Incluso siempre yo me inventaba historias que decían: "Acábrate lo que hay en el plato". Y entonces pensé que yo no tenía otra alternativa.

A los 12 años ya me daba pánico ser gorda. Por nada del mundo quería ser como mis tías y prima. Yo quería ser delgada como las modelos de las revistas de moda con esas fotos cubría las paredes de mi habitación. No sé si la predisposición familiar desapareció algún papel, pero después de cumplir los 14 años comencé a perder cada vez más mi cintura en comida, pero mi cuerpo se rebeldaba a ojos vista, y mis piernas aumentaban de tamaño ligeramente. Entre los 15 y los 20 años me dolía el pecho y luchar contra los kilos de más... y crecía mi mamá.

¡Un día me avergué de mí misma!

Tra me había mi marido y yo decidimos que yo abriría mi negocio y me quedaría en casa. ¡El principio todo era maravilloso! Me gustaba mi nueva vida, teníamos una casa maravillosa, nos divertíamos mucho, pero pronto comencé a aburrirme.

Cada semana salía de casa. Cuando se me caían encima las cosas perdía me consolaba con algo de comer, me hacía ilusiones, así, una plátano por ahí, había podido comer durante todo el día. Realmente debía hacer un esfuerzo para no vaciar la nevera entre de una vez. Sentía que vivía los tiempos de hormona de mi juventud. Yo no podía hacer nada en contra simplemente era más fuerte que yo.

Air peso, con respecto a mi vida más. Al principio a mi marido le gustaba, por-

que mis pechos eran cada vez más atractivos... Sin embargo, yo ya no me sentía a gusto, ya ni siquiera me interesaba a aparecer en pantaloncitos.

Tra dos años la calindón fue completa. La báscula indicaba 71 kg. Continuamente pesaba 2,5 kg en algunas dietas radicales, pero en pocos días volvía a recuperarme. Incluso comencé con un médico, pero los medicamentos y los productos que reducen el apetito me acababan mal al estómago... ¡dormía mal y a pesar de todo no adelgazaba ni un gramo!

¡No podía continuar así!

Me sentía fatal e insostenible gorda. Estaba andar por casa sólo en ropa interior, cosa que si hacía años. Me sentía soledad e interés por mí, y por la noche, cuando iba a la cama, a menudo me daba la espalda y se dormía... ¡jamás decía ni una palabra!

En la televisión y en las revistas vi que había chicas jóvenes, de mi edad más o menos, que habían conseguido adelgazar rápidamente y sin problemas 10, 15 e incluso hasta 25 kg. Sin esfuerzo y sin medicamentos, decía ellas. ¡Y seguían comiendo como siempre!

En ese momento hablé con el nutricionista del curso Algeyil 500 (una cura de adelgazamiento basada en algas, fitoestrones y hierbas chinas, que había que beber por la mañana y por la noche. Sonaba como algo muy sencillo que no requería ningún esfuerzo. Por eso me dije a mí misma: "¡Bastaría probarlo, al fin y al cabo las chicas son famosas por sus métodos de curación naturales. Y si ya hay tantas mujeres que han adelgazado con esta bebida, realmente podría tratar de mí mismo que llevo esperando tanto tiempo..."

¡Y entonces hice un descubrimiento increíble!

Sin decirle nada a mi marido, fui al distribuidor y le pedí que me enviara por correo y con toda discreción la fórmula original del curso Algeyil 500. Una garantía increíble me aseguraba que se trataba de una fórmula gratis. Si no me adelgacé en 4 semanas se había adelgazado 12 kg. ¡El primer día me había comido nada!

Cada mañana esperaba impacientemente la llegada del correo, que tras un par de días me llegó en un paquete pequeño. Se trataba de un pequeño frasco con una etiqueta que decía: "¡Muchas gracias! ¡Recomiéndame las famosas botellitas con el curso de Algeyil!"

De inmediato fui todo nerviosa. La presentación era atractiva, y además el sabor parecía muy sencillo. Tomé las instrucciones incluidas en el paquete, en las que leí que en mi caso debía tomar 3

botellitas de dosis antes de las comidas. ¡Casi no podía esperar a comenzar el tratamiento!

Recordo que cogí un gráfico en el que se veía cómo se reducían los resultados en una curva de peso. Como no quería que mi marido la viera, lo cogí en mi armario... y esa misma noche lancé mi primer vaso de Algeyil 500. El sabor era agradable, ligeramente amargo.

¡De repente mis kilos comenzaron a fundirse!

Comencé con el tratamiento un lunes por la noche. Cuando me levanté a la mañana siguiente descubrí que había perdido 1,5 kg. ¡Fue una gran decepción, pero los dos días siguientes adelgacé un



El mundo todavía casi no puede creerlo. Desde que paré con tanta rapidez y peso, me he vuelto a la vida normal, tengo la sensación de haber encontrado finalmente la clave de una nueva vida.

La dieta rápida para impacientes

¿Sabía que desde hace mucho tiempo, el vinagre de manzana es conocido por ayudar a digerir y que es ideal para perder más kilos? Este producto es el eliminador de grasa más efectivo de todos los tiempos. Ahora se ha descubierto de nuevo para adelgazar y se ha desarrollado una cápsula con efectos absolutamente sorprendentes para perder peso.

La idea es tan genial como simple. Cuando Ud. tiene kilos de más, hay que abrir las células de grasa, para que éstas pasen a través de las venas a los músculos. Así se quemará como consumo de energía. El resultado, Ud. pierde peso de la forma más efectiva.



Las preguntas más importantes

Este genial producto, le hace adelgazar. Los ingredientes de estas cápsulas de

¡Cápsulas de vinagre de manzana: el reductor de grasa más efectivo!

hacen que la grasa llegue a las células y se manden a los músculos para quemarse. Así desaparecen los almacenes de grasa, sobra, y sintiendo cada vez más delgada, más a gusto y feliz. ¿Cuántas veces tengo que tomar



¡En sólo 9 días 5 kilos menos!

¿Creen nuestros clientes

"Yo quería perder rápidamente 8 kilos. Lo hice en 20 días. Estas cápsulas son lo mejor que he tomado jamás."

"He leído ya mucho sobre las curas con vinagre de manzana, por su sabor fuerte no he podido beberlo. Pero estas cápsulas para mí no son



ningún problema tomarlas, ya que tienen un sabor neutro. Gracias a la cura rápida, perdí en poco tiempo 13 kilos."

"He probado ya de todo, con más o menos poco éxito. Desde que estoy tomando sus cápsulas de vinagre de manzana estoy perdiendo peso increíblemente. Mi talla es 1,54 cm y pesaba 75 kilos, ahora lo logré, ya peso sólo 63 kilos!"

"Quisiera comunicarle que adelgacé 8 kilos sin cambiar mis hábitos de comida. Estas cápsulas realmente queman la grasa como nunca he visto. A partir de hoy llevo mi talla 38 de antes. ¡Muchas Gracias! Recomendaré su producto a todos mis amigos."

esos kilos de más. Por primera vez sentirá un sabor adicional. Pídale Ahora

Tanto si desea perder cinco kilos como si

Adelgazar con **Mascar**
Victory Line
27
disculos
tu
perpo.

Sbelf Gum
Ventre Plano

Quemar grasa nunca
 ha sido tan fácil

emás te
 uda a
 antener
 línea.

FAT-BURNER

- ✓ Producto natural para dieta.
- ✓ Mejora el metabolismo para quemar la grasa.
- ✓ Ayuda a conseguir mejores resultados en tu dieta.
- ✓ Con Picolinato de Cromo y L-Carnitina.
- ✓ No contiene sal ni azúcar.

¡AHORA NUEVA FORMULA!

CON LA ÚNICA COMBINACIÓN DE INGREDIENTES QUE AYUDA A REGULAR EL METABOLISMO Y AQUELLO QUE SE CONSUME EN EL "VENTRE PLANO", LOGRANDO UN EFECTO "MAGIA" EN LA ESCOBA.

A LA VENTA EN TU GIMNASIO, DIETÉTICAS O TIENDAS ESPECIALIZADAS.
 MEDICINA NUTRICIONAL S.L. • P.º Ind. "El Estero" C/ Facinas, 11 • Aljaraque del Rey, 28050 Madrid
 • Tel. 91 376 20 86 • Fax: 91 376 13 61 • E-mail: info@medicinanutricional.es

esbelcao
 Complemento funcional para dietas
 Lácteos
 Vegano
 40 comprimidos

Publicidad

PARCHES REDUCTORES UNISEX
 DE COMODYNES, LA PRIMERA MARCA DE COSMÉTICA PRÁCTICA

BODY REDUCER LOS PARCHES TRANSDÉRMICOS BODY REDUCER SON LA FORMA MÁS FÁCIL DE ELIMINAR GRASA Y REDUCIR VOLUMEN CORPORAL. SIN DIETAS, SIN CREMAS Y SIN GIMNASIO.

REDUCEN DONDE SOBRA. ACTÚAN DE FORMA LOCALIZADA DONDE CADA ORGANISMO ES MÁS PROPENSO A ACUMULAR GRASA. EN LAS MUJERES: GLÚTEOS, ABDOMEN, PIERNAS, CADERNAS, CINTURA Y BRAZOS. EN LOS HOMBRÉS: ZONA ABDOMINAL Y CINTURA.

ESFUERZO CERO. APLICARSE BODY REDUCER ES UN GESTO RÁPIDO Y PRÁCTICO QUE NO REQUIERE MASAJES Y SE PUEDE REALIZAR EN CUALQUIER LUGAR, CADA DÍA A LA MISMA HORA, APLICAR Y RETIRAR SOBRE LA PIEL LIMPIA Y SECA. DEJAR ACTUAR DURANTE 24 HORAS. RETIRAR Y APLICAR UN NUEVO PARCHÉ EN UNA ZONA DISTINTA, ¡ASÍ DE FÁCIL!

EFFECTO 24 HORAS. CADA PARCHÉ EFECTÚA UNA ACCIÓN REDUCTORA CONTINUA DURANTE 24 HORAS. ESTE EFECTO SE PRODUCE GRACIAS A LA LIBERACIÓN PROGRESIVA DE 3 POTENTES ACTIVOS ANTILÍPIDOS: CARNITINA, CAFÉINA Y FUCUS. DESDE LA EPIDERMIS HASTA LAS CAPAS MÁS PROFUNDAS DE LA PIEL.

INVISIBLES, FÁCILES, SEGUROS. SON FINAS BANDAS ADHESIVAS DE FORMA ANATÓMICA QUE SE ADHIEREN FÁCILMENTE A LA PIEL. SON INVISIBLES, NO CONTIENEN PERFUME Y PERMITEN DUCHARSE.

PRUÉBALOS.

EN 2 SEMANAS, 4 CM MENOS DE VOLUMEN
 EN SÓLO 2 SEMANAS PUEDES LOGRAR UNA REDUCCIÓN DE HASTA 4 CM DE VOLUMEN CORPORAL*. ¿CÓMO? CON BODY REDUCER, LOS NUEVOS PARCHES REDUCTORES UNISEX DE COMODYNES. DESCÚBRELOS

ADELGAZA POR NARICES

Un gel adelgazante basa su eficacia reductora en el aroma



¿CÓMO DEBE APLICARSE?
 Debes ponértelo por la mañana después de la ducha y por la noche, antes de acostarte, en las zonas que quieras adelgazar: como glúteos, piernas o brazos mediante un ligero masaje ascendente. Para aprovechar al máximo los efectos de su fragancia es importante que no lo mezcles con otros aromas, como los de tu perfume habitual o tu crema hidratante, al menos durante media hora.

¿QUÉ CONTIENE?
Fragancia Sali: aumenta la secreción de noradrenalina que estimula el poder de la LIPC para quemar grasas.
Cafeína: para metabolizar la grasa subcutánea.
Extracto de natte: derivado de la soja para reafirmar el cuerpo.
Extracto de houttuynia cordata: con el extracto de su raíz se activa el metabolismo de los lípidos, es decir, se drena.
Vitamina E: mejora y reactiva la circulación sanguínea.
TMG: evita y disminuye el grosor de la piel de la zona a tratar.
Complejo de algas marinas: ofrecen propiedades que

ACT. FÍSICA
+
ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA


+




¡MUCHAS GRACIAS
POR
VUESTRA ATENCIÓN!

Y ... ÁNIMO QUE
NOS QUEDA
MUY POCO!!!!