

Se habla de...



## ZUMOMANÍA

Ricos en vitaminas y electrolitos, los zumos (normalmente de frutas) siempre han formado parte de una dieta saludable (normalmente en el desayuno). Ahora, además están de moda, porque se están convirtiendo, en sus más variadas combinaciones de frutas y vegetales, en protagonistas absolutos (y a veces únicos) de programas 'depurativos' y de pérdida de peso. Dietox ([www.dietox.com](http://www.dietox.com)) o Drink6 ([www.drink6.es](http://www.drink6.es)) son dos ejemplos de esta nueva propuesta de terapias licuadas.



## 17

### ADICTAS AL WHATSAPP

Teclear continuamente en el móvil puede crear irritación e hinchazón de la muñeca y el pulgar. Para paliar estos daños, la dra. Mar Mira, de la Clínica Corporal recomienda una serie de ejercicios de manos y dedos. Más info: [www.corporalmc.com](http://www.corporalmc.com)

PEVONIA  
Crema anticelulítica  
(69 €, en [pevonia.es](http://pevonia.es)).

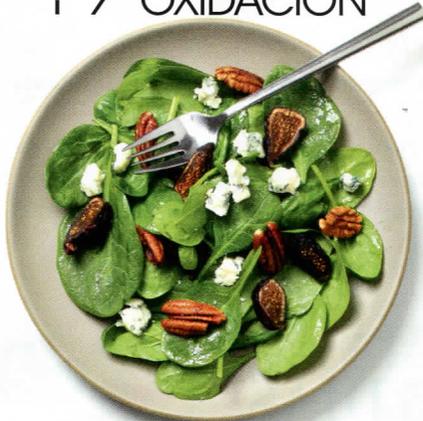
## 18



## CAFÉ VERDE

Se trata del último ingrediente *it* en materia de adelgazamiento. Antioxidante, lipolítico y de efecto saciante, se presenta como complemento alimenticio (Bioacol y Eladiet) o en fórmulas cosméticas.

## 19 COMBATE LA OXIDACIÓN



Alimentos ricos en vitaminas C y E, té blanco, manzanas y frutos del bosque, así como una apuesta por los carbohidratos integrales y la eliminación de los azúcares y harinas refinadas son algunas de las pautas de esta dieta que según comenta la dra. Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza (Madrid. Tel. 913 600 853), es idónea para el cambio de estación y mejorar las defensas del organismo.

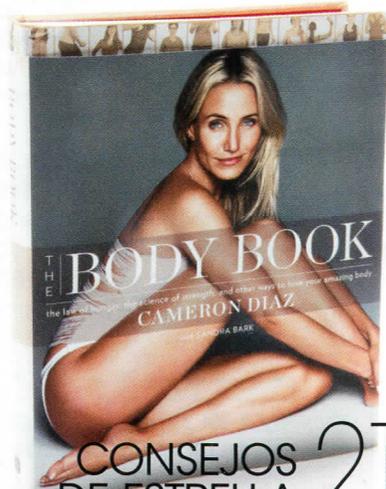
Si además quieres aportarle un plus de protección a la piel y a las células de tu cuerpo frente a los radicales libres, puedes recurrir a las cápsulas Innéov Anti-Edad, formuladas con un potente complejo antioxidante (36 €, en farm.).



## 20 MADAME LA LA TAN



Con fans como Lana del Rey, Olivia Palermo o Vanessa Hudgens, e inspirada en el moreno de Malibú, la espuma autobronceadora con beneficios *antiaging* Madame LA LA Tan arrasa en el *star system*.



## CONSEJOS DE ESTRELLA 21

Ejercicio, alimentación, estética, bienestar... Todo en *The Body Book*, el *best seller* escrito por Cameron Diaz ([www.amazon.es](http://www.amazon.es)).