

UNA DIETA POR LA QUE NO PASA EL TIEMPO

Apúntate a la nutrición anti-antioxidante

¿Podemos detener el reloj del tiempo? Prueba a seguir estos consejos de la Dra. Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza, para conseguir una dieta que frene a los radicales libres.

- **Apuesta por los carbohidratos integrales:** pasta, pan y arroz, siempre en su versión integral.
- **Una gran razón para tomar chocolate:** mantener unos buenos niveles de zinc (tomando unos 25 mg al día) es importante, pues este mineral fortalece el sistema inmune, reduce la inflamación y es un buen antioxidante. Otros alimentos que lo contienen son la calabaza, el germen de trigo y las ostras.
- **Disfruta de un buen café.** Protege contra la diabetes, el cáncer, la enfermedad de Parkinson y la de Alzheimer, siempre y cuando se tome de forma moderada, no más de 3 o 4 tazas al día. Mejor natural que torrefacto: contiene más antioxidantes. El café instantáneo es el que menos beneficios nutritivos aporta.
- **El té, no solo a las cinco.** Esta bebida contiene un importante contenido en catequinas, polifenoles de gran efectividad contra los radicales libres, además de tener propiedades anti-inflamatorias. La dosis recomendada es de 6 tazas diarias.
- **El té blanco es el más antioxidante de todos, seguido por el té verde.** En hojas tiene más propiedades beneficiosas que en bolsita.
- **Los azúcares y harinas refinadas,** en exceso favorecen la formación de radicales libres y también la inflamación crónica del organismo.
- **Una manzana al día.** Todas las variedades de manzana (roja, verde y gala) son ricas en compuestos antioxidantes, ¡su buena fama está fundada!
- **Descubre el caqui:** Esta fruta, al igual que el persimón, es un poderoso arma anti radicales libres.
- **Los frutos del bosque :** Arándanos, frambuesas y moras son auténticas joyas, bajas en calorías y repletas de antocianinas, compuestos anti radicales muy poderosos.
- **Consume alimentos ricos en vitaminas C y E:** Ambas favorecen el sistema inmune y tienen un efecto anti-inflamatorio. Se recomienda tomar de 500 a 1.000 mg al día de vitamina C y de 100 a 400 UI al día de vitamina E. Varios ejemplos: pimientos, espinacas, nueces, aceite de oliva...

Se recomienda tomar de 500 a 1.000 mg al día de vitamina C y de 100 a 400 UI al día de vitamina E. Varios ejemplos: pimientos, espinacas, nueces, aceite de oliva...

• **Y después de comer, un poco de sol:** ¡Pero un poco! La vitamina D ayuda a neutralizar radicales libres y los riesgos de enfermedades degenerativas. Bastan 20 minutos al día de exposición moderada al sol para mantener unos niveles aceptables de vitamina D.



Alimenta tus articulaciones y músculos

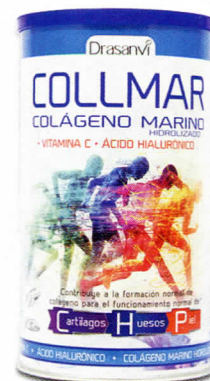
Collmar® de Drasanvi

El colágeno es la proteína fundamental que nuestro cuerpo produce para mantener la firmeza de los músculos y la tersura de la piel, aunque con los años su producción disminuye, lo que repercute en nuestra salud, aspecto y rendimiento.

Drasanvi ha elaborado Collmar® para atenuar y retrasar ese proceso. Se trata de un complemento alimenticio a base de auténtico colágeno hidrolizado marino, proveniente de peces, que se asimila fácilmente, y que además ha sido fragmentado en péptidos para una mayor asimilación. Es un complemento rico en aminoácidos, con un alto porcentaje de glicina, prolina e hidroxiprolina (aminoácidos mayoritarios del colágeno) y aminoácidos esenciales.

Collmar está enriquecido con ácido hialurónico y vitamina C (que contribuye a la formación del colágeno) y no contiene azúcares, grasas ni colesterol.

De venta en herbolarios, centros de dietética, parafarmacias y farmacias. **19,80 €.**



La bici MÁS FIEL

Solo funciona con su dueño

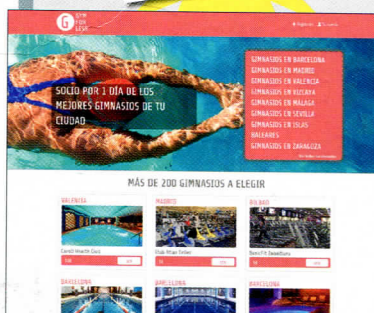


Eléctrica, urbana, práctica, inteligente, vanguardista y fiel, así es la GiBike, con su sistema automático de bloqueo que se conecta al smartphone de su dueño para funcionar y con un plegado en menos de 3 segundos. Puede cargar tu móvil con su salida USB, con su transmisión por correa nunca hay que engrasar y por tanto tampoco manchará tu ropa. Las ruedas llevan LED integrados para mejorar la visibilidad. Tiene 5 niveles de asistencia y un modo inteligente que analiza tu historial de uso y ajusta automáticamente los niveles de asistencia para cumplir con la hora de llegada al destino que has previsto.

www.gibike.com

IMPRESIONANTE

5€



GINNASIO EN CUALQUIER LADO POR 5 €

GymForLess te permite ir al gimnasio con un pase de día en la ciudad en que te encuentres por 5 €. Esta plataforma tanto web como para smartphones (iOS y Android), cuenta con más de 200 centros deportivos asociados, principalmente en las grandes ciudades españolas. Tel 646 555 331 www.gymforless.com