



ESAS PILDORITAS ¿PARA QUÉ SIRVEN?

La doctora Paula Rosso, directora de la unidad corporal del Centro Médico Lajo Plaza, nos habló de *Verdades y mitos de los suplementos alimenticios* y qué hay entorno a esas pildoritas que parece que llevan toda la vida con nosotras, pero que han sido estos últimos cinco o seis años cuando se han incorporado a nuestros hábitos alimentarios. Y que, de verdad, ¡funcionan!

UN RETO, UN DESAFÍO

Si hay una palabra que define a Fernando Sartorius ésa es motivación. Este especialista en fitness y nutrición y preparador físico de celebrities como Elsa Pataky o Salma Hayek dio una conferencia y un taller muy interesantes y concurridos. **Motivación y deporte: las claves para conseguir tus retos.** “¿Estás a gusto contigo misma? Cuando te levantas por la mañana, ¿te sientes con la vitalidad y energía suficiente para empezar el día?” Con estas preguntas, Sartorius quiso motivar también a las cientos de mujeres que le escuchaban deseosas de que les diese la fórmula mágica para tener un cuerpo perfecto. Sin embargo, como todas sabemos, los milagros no existen y Sartorius se encargó de explicar por

