

AR

LA REVISTA DE
ANA ROSA
QUINTANA

30 OCTUBRE 2006

50€ / CANARIAS 2,65€

Trabajo

AMBIENTE DE VIDA:
¿HAY EMPRESAS
QUE SÍ CONCILIAN?

**Busca
tu estilo**

Llevarás labios rojos,
te rendirás al dorado,
impactarás con el escocés,
amarás lo romántico...

**especial
belleza**

AVERIGUA LA
CREMA QUE
NECESITAS

TEST:
¿CUÁNTOS
AÑOS TIENE
TU PIEL?

RETOQUES
CON O SIN
BISTURÍ

moda

LOS FAVORITOS
DE ESTE OTOÑO

MAXITALLAS:
CÓGELE EL
PUNTO A LA 46

¡NOTICIA!
Una nueva
vacuna
contra el
cáncer...
Y es para
nosotras



antiedad

hazles caso: ellos saben cuidarte

El elixir de la eterna juventud no existe, pero hay fórmulas parecidas al alcance de nuestra mano. Cuatro expertos en pelo, deporte, piel y nutrición nos dan las claves para estar joven por mucho que corra el tiempo

Texto: SONIA FORNIELES



Dra. Pilar Govantes, nutricionista

“Una dieta saludable puede alargarnos la vida”

Considera la alimentación como la clave para mantener joven el organismo y alaba la dieta mediterránea porque desintoxica, hidrata y protege.

Fruta y pescado Hay alimentos imprescindibles: la fruta, por ser rica en vitaminas; el tomate, que contiene licopeno, importante en la medicina *antiaging*; y el pescado azul y el aceite de oliva, que aportan ácidos grasos no saturados.

Tu botellín a mano Beber dos litros de agua al día y llevar una dieta saludable y baja en calorías son, a juicio de la doctora Govantes, “dos costumbres que nos alargarán la vida. Además –señala–, hay unas pautas generales que nos ayudan a

mantener el organismo en un estado de equilibrio permanente que son: hacer cinco comidas al día, todas ellas lo más equilibradas posible tal y como propone la ‘dieta de la zona’; no pasar más de cinco horas sin comer, ni menos de tres; llevar una alimentación variada; y no repetir las mismas comidas al menos durante cinco días, así evitaremos crear intolerancias, como retención de líquidos, malas digestiones...”.

Fuera bollos Govantes no tiene dudas: “Hay que eliminar de los hábitos de vida el tabaco, el café, el alcohol, el exceso de sol, la bollería y todos los demás alimentos ricos en grasas saturadas”.

Pilar Govantes es directora de la clínica Biosbcn. Tel.: 932 388 166.

