

TELEVA

A SOLAS CON
KEIRA KNIGHTLEY

EL ARMARIO DE
GOYA TOLEDO

EN CASA DE
**MARISA
BERENSON**

DE VIAJE CON
ANA DUATO

**VISTE BIEN
& GASTA MENOS**

**LEGGINGS, CAPAS,
BOTAS, PÍCHIS,
BOLSOS MAXI...**

**HIJOS
¿SABES
DESCUCHARLES?**

LA RENTRÉE
25 IDEAS
QUE TE
SOLUCIONAN
LA VIDA

LA INVITADA
PERFECTA
UNA MONTERÍA
EL BARCO
UNA FINCA...
(SEGÚN JOSEMI R. SIEIRO
Y CARLOS G. CALVO)

SEXO
ATRÉVETE A DECIRLE
**LO QUE
TE GUSTA**

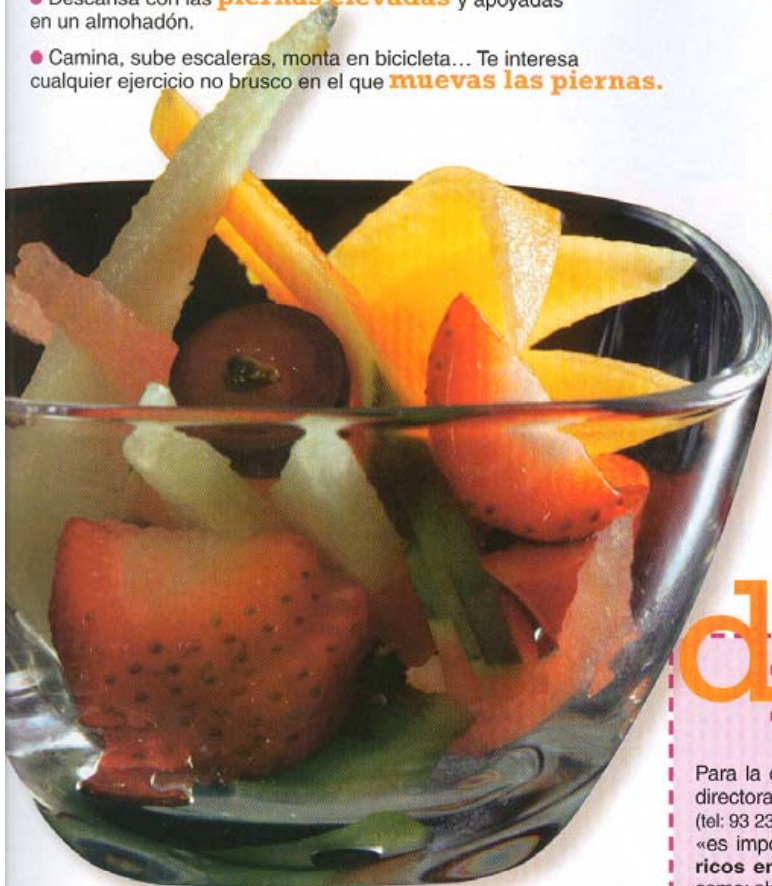
LO ÚLTIMO EN
MODA OTOÑO
**BUENOS
PRECIOS**



Nº 810 • OCTUBRE 2006 • 3,50 €
ALEMANIA: 8,5 € • AUSTRIA: 6,75 €
BELGICA: 6 € • FRANCIA: 8,25 €
GRECIA: 6 € • ITALIA: 6,2 € •
INGLATERRA: UK: P.4,5 • IRLANDA: 7,8 €
LUXEMBURGO: 5,30 € • MEXICO: 70 PESOS
PORTUGAL CONT: 3,50 € • SUIZA: 14,5 FS.
PRINTED IN SPAIN

TE BENEFICIA

- **Cambia de postura.** Si trabajas sentada, levántate unos minutos cada media hora; si estás mucho tiempo de pie, usa el calzado apropiado y siéntate de vez en cuando.
- El **chorro de agua fría** al terminar la ducha. Realiza un masaje circular de abajo a arriba durante unos minutos.
- Descansa con las **piernas elevadas** y apoyadas en un almohadón.
- Camina, sube escaleras, monta en bicicleta... Te interesa cualquier ejercicio no brusco en el que **muevas las piernas.**



Los mejores ejercicios

- **Caminar** media hora diaria, por lo menos, es imprescindible. También puedes hacer ejercicios de estiramiento de piernas tumbada en una colchoneta o en la cama. Prueba con una simple flexión-extensión, en tandas de 30 repeticiones y verás cómo tus piernas son otras.
- **Poner las piernas en alto** un rato al final de la jornada, usar medias especiales de descanso y zapatos de horma ancha que no compriman.
- **Deportes suaves**, en los que se ejerciten las piernas: Camina, practica la natación, monta en bicicleta, juega al golf. **No practiques ejercicios y deportes de alto impacto**, como el *aerobic*, la cuerda, el *squash*, los saltos continuos agotan tus piernas.
- **Haz ejercicios con los pies**, pues el torrente se agiliza. Te proponemos **dos muy sencillos**: con las piernas en alto, mueve los tobillos realizando círculos en la misma dirección unas diez veces y otras diez en la dirección opuesta. El otro consiste en abrir y cerrar los dedos diez veces. Repite esto el tiempo que quieras.

¿Piernas cansadas +celulitis?

Muchas veces van unidas. Un tipo de **celulitis** tiene mucho que ver con la retención de líquidos. Los adipocitos (células grasas) están comprimidos, lo que impide una correcta circulación de la sangre y eliminación de toxinas, por lo que se produce edema y toda esta situación da origen a la antiestética piel de naranja. **Soluciona el problema ¡ya!**: Reduce el consumo de sal, haz ejercicio a diario y usa un producto anticelulítico, como *Gel drenante anti-celulitis, Garnier (14 €)*.

TE PERJUDICA

- La **ropa muy ajustada**, dificulta la circulación de retorno, además de oprimirte y hacer que te sientas muy incómoda. Evita los calcetines que aprieten y busca medias tipo descanso. Tampoco te resultarán cómodos los tacones muy altos.
- El **calor directo o en el ambiente**. No abuses del sol, evita la calefacción fuerte, los baños prolongados, la depilación a la cera caliente y los rayos UVA.
- **Di no a los kilos de más y a la vida sedentaria.** Baja la sal y el alcohol.

dieta

anti retención de líquidos

Para la doctora **Pilar Govantes**, directora de la clínica BIOSBCN (tel: 93 238 81 66. www.biosbcn.com) «es importante tomar **alimentos ricos en potasio y diuréticos**, como: alcachofa, apio, borraja, coliflor, endibias, ajo, cebolla, perejil, piña, melón, sandía, pera, manzana y melocotón. También uvas y plátano, aunque no se aconsejan si quieres adelgazar». Reduce las carnes rojas y el azúcar refinado y apúntate a las infusiones de té verde, salvia y cola de caballo.

Te propone la siguiente dieta:

Desayuno:

- Café o té verde.
- Zumo de pomelo o piña natural.
- Un *bol* de cereales.

Media mañana:

- Una fruta: pera, manzana, melón, sandía, piña o níspero.
- Infusión.

Comida:

- 200 g de verdura o ensalada: alcachofas, apio, espárragos, berenjena, cebolla, endibias, borraja o coliflor.
- 150 g de carne blanca o pescado.

- 50 g de queso fresco.

Merienda:

- Fruta y/o infusión.

Cena:

- 150 g de verdura o ensalada (igual selección que en la comida).
- Un huevo (excepto frito y máximo 3 a la semana).
- 150 g de pescado.
- Yogur *bio* desnatado natural.

Además:

Bebe dos litros de **agua baja en sodio** al día.

Utiliza **ajo y perejil como condimento**, ambos tienen efecto diurético.

Recuerda:

- **Reduce la sal**, favorece la retención y vigila también la que está camuflada en algunos alimentos, como queso, embutidos y algunos cereales. ¿Sabías que según la **doctora Veronique Leber**, experta en nutrición y celulitis, un vaso de zumo de naranja tiene la misma cantidad de sal que un vaso de agua de mar?
- **Si tomas medicamentos diuréticos** hazlo sólo bajo prescripción médica.