

Un programa de *coaching* a medida

4 Dieta y ejercicio son dos aliados imprescindibles para poner el cuerpo a punto. Y para conseguir este objetivo, Marcos Flórez, director de la agencia de entrenadores a domicilio Estar en forma, ha puesto en marcha el método "Programa éxito seguro". Dura 10 semanas e incluye una valoración inicial, coaching nutricional y entrenamiento de hasta ocho sesiones semanales, por 1.100 €. Incluso puedes planificarlo, incluyendo dobles sesiones de entrenamiento, para cumplir las ocho sesiones si fuese necesario.

→ **La valoración inicial** es importante, porque ahí es donde se descubren tus hábitos de vida y de salud, los objetivos que se persiguen, así como el estado exacto en el que te encuentras. "Sirve para marcar el camino a seguir y graduar la intensidad de forma totalmente personalizada", afirma Marcos Flórez. Respecto al coaching nutricional, te obliga durante tres días consecutivos a que anotes exactamente todo lo que comes, para saber qué hábitos hay que modificar. Después, te hacen una valoración y te indican los errores que cometes, qué conductas hay que cambiar y, sobre todo, te enseñan a conocer los diferentes tipos de alimentos. Incluso visitan tu cocina para ver qué condimentos y alimentos utilizas, y te indican los que debes incluir y también eliminar. Cada semana te hacen una revisión para ver cómo se está haciendo, y así se garantiza el éxito. Y todo lo anterior, se acompaña de ejercicios personalizados, con sesiones diferentes de entrenamiento cardiovascular y de resistencia muscular. Las clases siempre concluyen con una sesión de estiramientos.

→ **Más información:** Marcos Flórez, director de Estar en Forma, Madrid, telf.: 91 576 61 43. Gorka Ipinza, San Sebastián, telf.: 607 79 72 05. Ricard Saura, Barcelona, telf.: 600 475 868.

Las *plantas* serán tu gran ayuda

5 Las infusiones naturales están haciendo furor en Estados Unidos. La coach Valérie Orson, una de las gurús de Malibú, ha puesto de moda las semillas de chía, ricas en antioxidantes, sin gluten ni azúcar, pero que contienen muchísima fibra. La víspera de tomarlas, tienes que ponerlas en remojo, con un poco de agua, durante toda la noche. Al día siguiente, las puedes añadir a una ensalada o a los cereales en el desayuno.

Pero si lo que quieres es drenar y eliminar líquidos, lo mejor son las semillas de alforfón. Hay que tostarlas en una sartén y cubrirlas con agua hirviendo, durante cinco minutos. Después, se filtran con un colador y se toman como infusión. Pero si lo que quieres es tener menos apetito, nada como las bayas incas. En inglés se llaman goldenberries o cape gooseberries. Cameron Díaz, Renée Zellweger o Jennifer Garner las toman a diario. "En el corazón de estas semillas hay mucha peptina y, al tomarlas con agua, se hinchan en el estómago y sacian el apetito. También ayudan a reducir el colesterol y la tasa de azúcar", dice.

El dr. Daniel Cuadras, médico especialista en medicina natural de la Clínica Vass (Telf.: 91 750 78 07), está de acuerdo en apoyar las dietas con infusiones de plantas medicinales, pero bajo supervisión médica. Éstas son las infusiones que prescribe:

- **Té de bardana:** diurético y depurativo. Tomar dos tazas diarias elimina toxinas.
- **Té de cola de caballo:** dos tazas tienen una acción diurética y depurativa.
- **Té de fucus:** actúa contra la obesidad. Contraindicada en aquellas personas que tengan algún problema de tiroides.
- **Té de zarzaparrilla:** elimina el líquido que retenemos en el organismo. Es depurativo y desintoxicante. Es conveniente tomar dos tazas diarias. »

La Depilación Permanente

Se acabaron los métodos dolorosos e ineficaces de depilación. Hoy en día la depilación láser te ofrece la posibilidad de eliminar todo el vello indeseado para siempre, la mejor solución para conseguir una piel suave y lisa.

Elimina Tu Vello

Un buen estudio médico de tu tipo de piel y vello, la combinación de diferentes tecnologías láser, la realización del tratamiento por parte de personal sanitario con supervisión médica constante y la utilización de tecnología indolora para la depilación láser hacen que sea el método más efectivo, rápido y seguro para eliminar el vello indeseado.

Te hablaremos con sinceridad en una consulta gratuita porque sabemos que no todas las personas son iguales y por ello adaptaremos a cada caso a el tipo de aparatología láser necesario:

- Láser Alejandrita
- Láser Diodo
- Luz Pulsada Intensa

Para ella...

Contratando Piernas Completas
te REGALAMOS
Axilas y la Depilación Integral Íntima
Antes: 2.940€ Ahora: 2.040€
Y si Contratas Ingles Brasileñas + Axilas
Antes: 748€ Ahora: 655€

Para él...

Contratando Espalda Extensa
te REGALAMOS Tórax y Abdomen
Antes: 3.542€ Ahora: 2.700€
Si contratas Torax y Abdomen Reducido
te REGALAMOS Cuello o Nuca
Antes: 1.890€ Ahora: 1.650€

Válido hasta el 30 de abril de 2010. Contratando sesiones ilimitadas a 3 años. No acumulable con otras promociones.

■ ■ ■
CORPORACIÓN CAPILAR
■ ■ ■
HAIRCARE

Madrid | Leganés | Barcelona | Sevilla
902 252 253
www.corporacioncapilar.es