SUMARIO



Tu digestión habla de ti

Nuestro intestino es responsable directo de cómo funcionamos y cómo nos sentimos. Con un sencillo cambio de hábitos, podrás superar con éxito enfermedades, dolencias y molestias.

pág. 10



Alimentación

CONSULTORIO Y CARTAS 6
FRESCOS DE TEMPORADA PLÁTANO 8
INFO ALIMENTACIÓN 16
REPORTAJE QUÉ COMER DURANTE LA LACTANCIA 18
APUNTES DE ALIMENTACIÓN 24
RECETAS DE COCINA PARA SAN VALENTÍN 26
TRUCOS DE COCINA 30
MAYORES LLEGA A LOS 90, ¡CON SALUD! 32



Vida saludable

CONSEJOS SALUDABLES 34
REPORTAJE ¿QUÉ ES EL MINDFULNESS? 38
7 SUGERENCIAS... 40
PLANTA DEL MES COLA DE CABALLO 44
CUÍDATE 46
SALUD NATURAL PIEL LIMPIA Y CUIDADA 48
OCIO SALUDABLE PLANES ROMÁNTICOS 50



Actividad física

INFO ACTIVIDAD FÍSICA 52
REPORTAJE DEPORTE EN INVIERNO 54
EN MOVIMIENTO 58
TABLA DE EJERCICIOS 60



Además...

BAZAR 62
AGENDA 64
PRÓXIMO NÚMERO 66



Síguenos en

Facebook

Entra a formar parte de nuestra comunidad y empieza a ganar en salud

¿Nos das un "Me gusta"?

