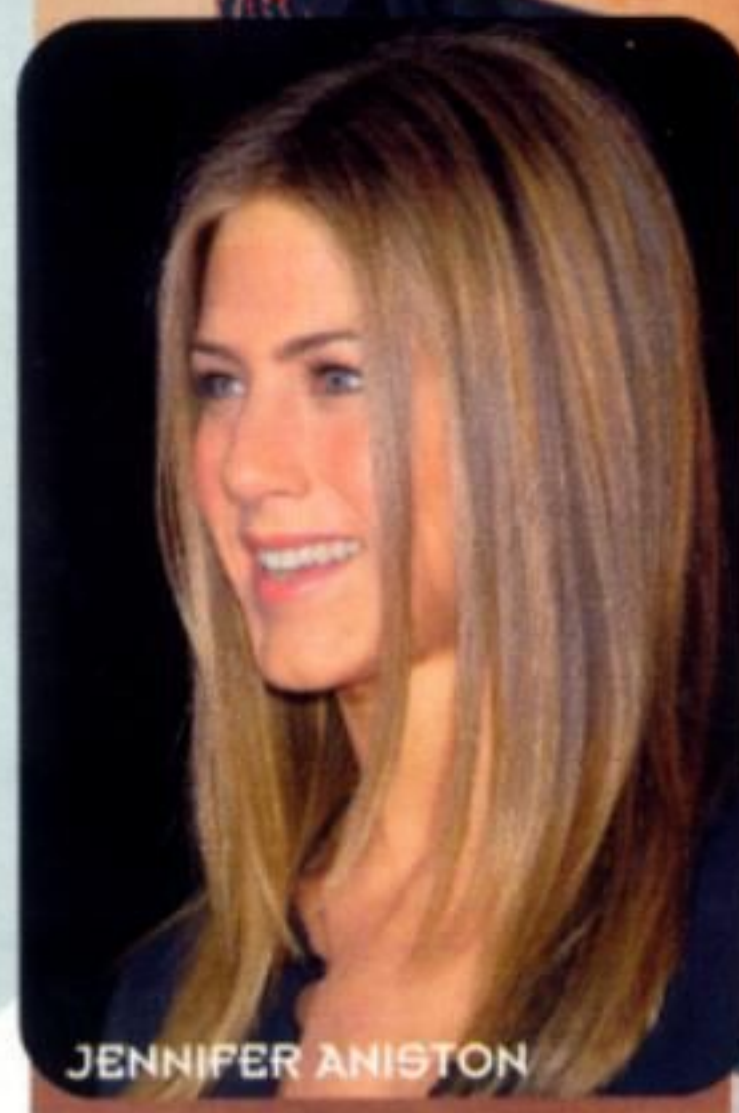


Dieta de la **zona** sana y de moda

Se trata de un nuevo concepto nutricional creada por el bioquímico americano **BARRY SEARS** y seguida por actrices y actores de Hollywood (**Sarah Jessica Parker** o **Jennifer Aniston** entre otros). Se caracteriza por un estilo alimenticio saludable: debe aportar en cada comida las proporciones justas de carbohidratos, proteínas y grasas (40%, 30% y 30% respectivamente) para mejorar el rendimiento físico y mental además de reducir peso y lograr un equilibrio hormonal (controla los niveles de insulina, glucosa y colesterol). Esto último, se consigue tomando diariamente un aporte extra de aceite de pescado Omega 3 Rx en forma de cápsulas o en líquido (de venta en El Corte Inglés y parafarmacias). Además, la dieta de la Zona aconseja: comer fruta y verdura todos los días, practicar ejercicio físico moderado, tomar seis comidas al día; reducir el consumo de carbohidratos, bebidas azucaradas y bollería y también el consumo de cafeína porque es un potente estimulador de los niveles de insulina.



MARZO LLEGA EL MOMENTO DEPILACIÓN

Si vives cerca del mar, posiblemente éste será el momento de quitarte las medias. Las piernas al aire son una auténtica liberación pero, ¡atención! deben estar impecables. **La depilación se hace obligada y un buen peeling corporal, imprescindible. Si tienes pequeñas venas superficiales, ahora es el momento de poner solución a tu problema.**

VARICES

ELIMINARLAS SIN DOLOR

Entre los nuevos tratamientos que hacen desaparecer las venitas pequeñas o varices superficiales en forma de racimo, encontramos **el láser transdérmico**. Los doctores **CARLOS LISBONA SABATER Y XAVIER PUN-CERNAU FOLCH**, utilizan este tipo de láser y aseguran que su éxito radica en la **comodidad de aplicación y en el reducido número de sesiones que son necesarias**. Puede realizarse ambulatoriamente sin ingresar en la clínica y, según los casos, bajo anestesia local.

Salas de la intervención caminando y puedes reanudar tu vida normal a las pocas horas y el tiempo de recuperación es rápido e indoloro.

LO MEJOR: Se realiza mediante micro incisiones que en la mayoría de los casos, no precisan puntos de

sutura externos. Y permite la eliminación y extirpación de todas las varices, incluso de ambas piernas, en una sola sesión y de manera definitiva: **Al anular la vena, se consigue el mismo efecto que mediante la extirpación pero sin lesionar las estructuras y tejidos de la pierna.** Además no presentan las complicaciones o las secuelas habituales (hematomas, dolor, lesiones nerviosas, cicatrices...) que aparecían con la técnica tradicional.

Unidad de Cirugía Láser de Varices Centro Médico Teknon.

Tel: 93 393 31 21.

www.angi vascular.com.

En Madrid: **Clinica Ordás.**

Tel: 91 536 09 29.

www.clinicaordas.com

laserdream

(www.laser-dream.com). aparato de depilación láser de uso doméstico. Con una longitud de onda de 808 nm, elimina el 80% del pelo de forma permanente. **Precio: 285 €, aprox.** Pero conviene saber que el tratamiento es largo (hay que ser constante) y un poco engorroso y los resultados no son tan eficaces como el láser profesional.

Tratamientos High-Tech NARL

Nueva tecnología de origen japonés para eliminar la grasa corporal mediante la emisión de ondas de ultrasonidos a muy baja frecuencia. Tras siete años de estudios clínicos en diferentes universidades, se ha demostrado que, la emisión de estas ondas en zonas concretas, estimula la noradrenalina, activadora del mecanismo de la lipólisis (liberadora de grasa). A continuación, los ácidos grasos liberados con este aparato, deben ser "quemados" por el organismo realizando algún tipo de actividad aeróbica moderada, por ejemplo caminar, bailar, hacer bicicleta estática durante media hora o diez minutos de Galileo (plataforma oscilatoria que mueve todos los músculos del cuerpo). Cinco sesiones de NARL pueden resultar suficientes para perder varios centímetros.

Precio: 100 € sesión.

Centro de Belleza Felicidad Carrera. Tel: 91 314 46 63.