

Woman

Nº 205 octubre 2009 4,50 €
Canarias 4,65 € www.woman.es
este número, BILLETERO

**CAMBIO DE
MODA**

**COMPRAS
ECONÓMICAS**

**BÁSICOS
de estilo
(casi)**

VERDES

**SHOPPING
INTELIGENTE**

CHAQUETAS

PANTALONES

BOTINES...

**DETALLES
QUE
ACTUALIZAN
TU LOOK**

ESPECIAL
BELLEZA

106

ideas

para

CAMBIAR

A MEJOR

POR FIBRA

Un básico: el Omega 3

A diario, nuestro organismo necesita una dosis adecuada de Omega 3 (alrededor de 2,5 gr), presente sobre todo en pescados grasos como el salmón, pero solo con lo que ingerimos normalmente no llegamos a esa cantidad. ¿La solución? Recurrir a los complementos de aceite destilado:

«Enseguida notas los resultados: se trata de auténticos lípidos reductores que contribuyen a la pérdida de peso, calman la ansiedad, nutren el cabello, proporcionan una piel más luminosa y previenen las enfermedades cardiovasculares. Todo consiste en aportar al organismo unos ingredientes que no puede elaborar por sí mismo y que debemos suministrarle mediante la alimentación. Como esta es deficitaria en ellos, la solución se halla en ingerirla en cápsulas, 8 al día», indica Gema Cabañero, experta en dietética y antienvejecimiento (Tel 91 309 25 23).

CAMBIA de CHIP

MEJORA TU ESTILO, TU VIDA,
TU CASA **extra deco**, TU ENTORNO.

