

# 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.

