



MENTE SANA

APRENDE A SOLTAR EL PASADO

MIRAR HACIA EL FUTURO
SIN PERDER LAS RAÍCES

**NUEVAS
FAMILIAS**
MANTENER
LA ARMONÍA
EMOCIONAL

PEDIR CARIÑO:
EL SENTIDO REAL
DE LA TRISTEZA

Sociedad:
CÓMO MEJORAR
LA SALUD
DE LAS MUJERES

**SER FELICES
EN UN MUNDO
MÁS FELIZ**

Autores estrella

- ★ DEMIÁN BUCAY
- ★ SERGIO HUGUET
- ★ CARMEN VÁZQUEZ
- ★ JUAN PUNDIK
- ★ GASPAR HERNÁNDEZ
- ★ F. RAMON-CORTÉS
- ★ CARME
VALLS-LLOBET



Allan Pease
“POR QUÉ LOS
HOMBRES QUIEREN
SEXO Y LAS
MUJERES, AMOR”

DESCUBRIR LAS MARAVILLAS COTIDIANAS

DISFRUTAR DE LAS PEQUEÑAS COSAS CADA DÍA



Dieta saludable para combatir la hinchazón abdominal

El estrés, una dieta inadecuada y los constantes desórdenes alimenticios que conlleva el actual estilo de vida son las principales causas de la hinchazón abdominal, un síntoma digestivo que afecta a una de cada tres mujeres y que provoca una sensación incómoda y molesta que influye negativamente en el bienestar general. Seguir una dieta saludable que incluya productos lácteos fermentados es una medida óptima para combatir este síntoma.

En este sentido, los yogures **Activia de Danone** ayudan a regular el tránsito intestinal y a vencer la sensación de hinchazón gracias a sus bifidobacterias, unos microorganismos vivos que, ingeridos de forma regular, resultan beneficiosos para el cuerpo y proporcionan una evidente mejora de las molestias digestivas.



Espumas que reviven el color del cabello

Las espumas **Finalstyle Color** de Montibello intensifican el color del cabello natural o teñido, proporcionando una textura, un brillo y unos acabados perfectos de larga durabilidad. Disponibles en siete tonos: rubio natural, castaño, caoba, ceniza, gris cielo, marrón y plata. De venta en peluquerías. Precio aprox. 12,10 €.



Mantener una sonrisa sana

Utilizada diariamente, la pasta dentífrica **Lacer** asegura una buena limpieza e higiene bucodental. Gracias a su exclusiva composición, neutraliza los ácidos de la placa dental y previene las caries. Indicada para adultos y niños mayores de 12 años. Precio aprox. 3,80 € (tubo de 75 ml).



Momentos de dulce placer

Werther's Original presenta sus especialidades de fino chocolate con leche combinado con delicioso caramelo: son los **Werther's Original Chocolate Specialty**, en las variedades Leche, Caramel y Caramel Mousse. Precio aprox. 2,65 € (125 gr).

Un elixir revitalizante

Dejar caer dos o tres gotas del aceite revitalizante **Eternalist** de Sensilis en el rostro, el cuello y el escote proporcionará un extra de hidratación a la piel madura, seca o desvitalizada. Con aceite de flor de cerezo japonés, ácidos grasos esenciales y vitamina C. Precio aprox. 48 € (30 ml).

