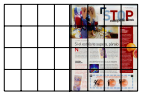


<b>Mujer hoy</b> <sup>7</sup>		Tirada: <b>1.215.513</b>	Sección: -	
		Difusión: <b>994.253</b> (O.J.D)	Espacio (Cm_2): <b>573</b>	
Nacional	Dominical	Audiencia: <b>2.081.000</b> (E.G.M)	Ocupación (%): <b>100%</b>	
Semanal		09/04/2005	Valor (Ptas.): <b>3.144.695</b>	
			Valor (Euros): <b>18.900,00</b>	
			Página: <b>39</b>	Imagen: <b>Si</b>



POR PALOMA CORREDOR

# STOP

## cuerpo & alma

LLÉNATE DE ENERGÍA

## Si el estrés te supera, páralo

**N**otas que tu cuerpo se niega a seguir el ritmo que quiere imponerle tu mente? Ha llegado el momento de obedecerle y parar: es el síntoma de que sufres estrés. Según la experta en salud y bienestar Liz Tucker, a través de un sencillo programa de tres

pasos, conseguirás recuperar el equilibrio físico y emocional. Lo primero que debes hacer es seguir una dieta saludable, rica en frutas y verduras. Una vez estés cargada de energía, aléja-



te de las ideas y de las personas que te hacen daño. Por último, mima tu cuerpo con un poco de ejercicio. Así, aprenderás a tomarte la vida con calma. "Cuando quieres decir sí, pero tu cuerpo dice no" (Edit. Urano 11,25 €).

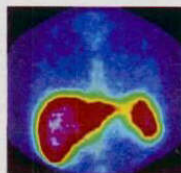
### SACARINA ANTIGRASAS

Es un nuevo edulcorante que te permite disfrutar del café, los zumos y los postres sin calorías... con un aliciente que te motivará si estás a dieta: te ayudará a reducir la grasa, gracias a su contenido en fibras



vegetales, chitosán y ciruela. Suita Figura tiene además un sabor muy agradable. Se vende en farmacias y cuesta 3,90 €.

### UN DEPÓSITO DE CÉLULAS MADRE



El bazo es una fuente potencial de células madre ricas en una proteína, la Hox11. Ésta interviene en el desarrollo embrionario y en la regeneración de los órganos de algunos animales. Ahora se sabe que también los humanos tienen este depósito, que será crucial para la curación de enfermedades.

### RINCÓN NATURAL

#### POMELO DEPURATIVO Y EXFOLIANTE

Tiene un sabor amargo, y se trata de un cítrico muy rico en vitaminas A, B y C, y en minerales como el calcio, el hierro, el magnesio, el fósforo y el potasio. Si lo tomas por la mañana, antes de desayunar, te beneficiarás de sus propiedades diuréticas y desintoxicantes. También puedes servirlo después de una comida con carne, porque facilita su digestión. Además, es un gran aliado para tu belleza. Los aceites esenciales de su cáscara sirven para exfoliar y suavizar la piel. En el balneario Caldea (Andorra) puedes disfrutar de un baño japonés en aguas con pomelo. Telf.: 93 459 17 77. [www.caldea.ad](http://www.caldea.ad).

FOTOS: COVER / AGE PHOTOBOOK



**¿Cuántas calorías quemas bailando una hora?**

 <p>En la discoteca <b>265</b></p>	 <p>Bailes de salón <b>340</b></p>	 <p>Baile clásico <b>416</b></p>
---	---	---