

Tenemos tu Programa de Pérdida de Peso y Nutrición con la garantía del servicio personalizado NutriCare y la supervisión del Departamento Médico.

## Los Productos NutriCare se distribuyen a través de Asesores Cualificados NutriCare

### Más de 30 variedades

### **BATIDOS**

Chocolate, Vainilla, Fresa, Plátano, NutriCare GO sabor chocolate

### **ALTA PROTEÍNA**

Batido Yogur Melocotón y Mango, Mousse de Caramelo, Pasta sabor Boloñesa Pasta Carbonara

### ALTA COCINA

Pasta al Brócoli, Sopa de Pasta Champiñones con Jamón

### **TORTILLA** Francesa

SOPAS

Crema de Verduras, Sopa de Pollo

### OJA

Batido de Chocolate, Batido de Vainilla, Crema de Espárragos, Pasta o, a los 4 Quesos

### POSTRES

Mousse de Chocolate, Crema de Vainilla, Bizcocho de Vainilla, Bizcocho de Chocolate, Arroz con

### A CUALQUIER HORA

Cereales con Fresas
NUTRIBARRITAS

NUTRIBAI

Trufa, Frutos Secos, Yogur y Limón, Chocolate con Leche

### NTRE HORAS

NutriChips de Soja, NutriCrujiente de Queso

### IBRA

Melocotón, Té, Caldo

**BEBIDA ISOTÓNICA** Isotonic 6+10 sabor Naranja

EDULCORANTE



### **NutriCare**

Isabel Colbrand, 10 Ed. Alfa III, nº 73 28050 Madrid Tel.: 913 588 955 Fax: 913 589 095

www.nutricare.es





## Una Compañía con experiencia y futuro

Desde 1985, NutriCare comercializa en España Programas de Nutrición personalizados sobre la base de los Productos NutriCare. Nuestros productos nacen tras 30 años de investigación y pruebas clínicas en diferentes universidades y hospitales europeos y norteamericanos. Una fuerte inversión en investigación, que continúa en la actualidad, para incorporar los últimos avances en dietética y nutrición.

Los Productos NutriCare son comidas sustitutivas/complementarias que forman parte de menús bajos en calorías: batidos, sopas, pasta, tortillas, postres y barritas, que alternamos en nuestros programas con alimentos tradicionales. Cada comida NutriCare aporta 1/3 de la cantidad diaria recomendada de todos los nutrientes esenciales, vitaminas y minerales, haciéndolos idóneos para los Programas nutricionales de estudiantes, amas de casa, profesionales, tercera edad, deportistas... Asimismo, están indicados para aquellas personas interesadas en perder su peso de una forma segura y eficaz.

Los Productos NutriCare se distribuyen a través de Asesores cualificados.

Los Asesores NutriCare personalizan y adaptan el Programa de Nutrición o Pérdida de Peso para cada cliente, sobre la base científica del Sistema masNutriCare. Un especialista médico de la Compañía supervisa y firma el Programa, colaborando, estrechamente, con los Asesores NutriCare.

Parte fundamental del Servicio es el seguimiento que se realiza durante el Programa para lograr un cambio de hábitos a largo plazo, con resultados duraderos.

## sumario

### **04** Vida Sana

15 consejos para dar la talla.

Recetas

### 10 Asesoría Médica

Cómo luchar contra la adicción a la comida.

La celiaquía

### 16 Actualidad

Nutrigenética

Aprender a distinguir

**20** Noticias NutriCare

### ClubNutriCare

Edita: NutriCare®

Tirada semestral: 15.000 ejemplares

Redacción: c/ Isabel Colbrand,10 Ed. Alfa III, nº 73 • 28050 Madrid Tel.: 913 588 955 • Fax: 913 589 095

E-mail: enlinea@nutricare.es

### www.nutricare.es

Arte: ajustefinal

Tu Asesor

## Tú puedes tener tu propio negocio NutriCare

Si tú vales, nosotros te enseñamos.

Incorpórate a un Gran Equipo cualificado de Asesores en Nutrición Especializada.

Importantes beneficios.

Mercado en plena expansión.

Flexibilidad para adaptar tus horarios.

Formación inicial gratuita y continuada.

Compañía líder en el sector de la nutrición y la dietética con Asesoramiento Personalizado.



NUTRICARE, FORMANDO PROFESIONALES DESDE 1985



# 15 Consejos para Dar la Talla

Llega el buen tiempo y con él muchos cambios: vestuario, horarios, hábitos...

Poco a poco vamos abandonando la ropa de abrigo y recuperando nuestra ropa de primavera – verano, más ligera y descubierta.

En muchas ocasiones nos encontramos que esa ropa que guardamos de la temporada anterior, tras el invierno, no nos vale. Todo recorrido precisa de un camino a seguir, te proponemos unos consejos muy sanos para que tu talla y tu salud sean los que tú quieres.

Siempre que alguien se plantea ajustar su peso a lo deseable, busca el camino eficaz y fácil, atraído por los mensajes que nos invaden, prometiendo una pérdida de kilos "asombrosa", pero sin tener en cuenta que la salud juega un papel importante en ello.

Todo cambio en nuestra alimentación, con el objetivo de perder peso, conlleva un cambio en nuestro funcionamiento metabólico, y conseguir que esto se haga saludablemente es fundamental, porque son el hígado en primer lugar y otros órganos, los que "forzamos" en estas circunstancias; además se conseguirá que sea mucho más difícil recuperar el peso perdido. Desde NutriCare, nuestro límite a la hora de implantar programas de pérdida de peso, no es perjudicar la salud, es más, podemos decir que nuestros clientes viven más saludablemente con sus programas.

Si te has planteado mejorar tu figura, equilibrar tu organismo, mejorar tu salud y para ello hay que prepararse y disfrutar de unas vacaciones en plena forma practicando hábitos sanos y una correcta y completa nutrición.

Todo recorrido precisa de un camino a seguir, te proponemos unos consejos muy sanos para que tu talla y tu salud sean los que tú quieres.

Ahora puedes tener un verano saludable, contando con el apoyo de tu Asesor, un profesional que adaptará tu programa a cada circunstancia. Juntos conseguiréis que tengas un verano con bienestar interior y belleza exterior.

Este verano con NutriCare Vas a dar la talla.



## De pleno en tu piel

Hidratación Nutrición Luminosidad Aspecto saludable

Con tu selección de Productos del Árbol del Té, llévate de REGALO\* la crema facial



Promoción del 15 de mayo al 31 de julio o hasta agotar existencias

\*Por cada 50 euros de compra en Productos de Aceite del Árbol del Té



2. Hábitos alimenticios incorrectos.

5. Carnes con gran contenido en materia grasa:

7. Queso graso, embutidos (chorizo, salami,

8. Frutas con alto contenido calórico: plátano, fruta en

9. Bollería, dulce... Consumo habitual de azúcar.

10. Mantequillas, mahonesa, salsas untuosas...

11. Bebidas alcohólicas, exceso de café,

refrescos ricos en azúcares.

general, falta de ejercicio.

15. Problemas ocasionados por la menopausia.

12. Estreñimiento.

salchichón....), patatas fritas como acompañamiento de platos.

13. Sedentarismo, alteraciones circulatorias (varices), flacidez..., en

14. La osteoporosis. A partir de los 20 años empezamos a perder masa ósea acentuándose esta pérdida progresiva con la falta de estrógenos en la menopausia y por una alimentación incorrecta.

4. Saltarse comidas, error que

6. Abusar del consumo de pan.

almíbar, higos, aguacate,.

favorece engordar.

cordero y cerdo.

3. Picoteos.

Al primer kilo que incrementes, pon remedio.

Vida sana

Mousse de Chocolate o Caramelo Crema de Vainilla, Bizcochos de Chocolate, Vainilla, Batidos: de Yogur, Melocotón y Mango, Chocolate, Vainilla, Plátano y Fresa, . Nutridulce, Edulcorante bajo en calorías, para tus infusiones, frutas, postres...

10. Prepara este aliño para aderezar los platos que consumas durante el día, controlando las calorías: 1 cucharada sopera (9 ml) de aceite de oliva o 1 cucharada sopera (9 ml) de limón exprimido, ajo, perejil, hierbas al gusto. Bate un yogur desnatado con ajo y perejil al gusto (50 calorías).

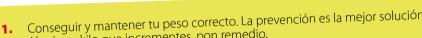
11. Tomar abundante agua e infusiones. NutriTé, NutriCaldo, Nutrifibra de Melocotón además con los beneficios de la fibra, Isotonic 6 +10 con vitaminas y minerales.

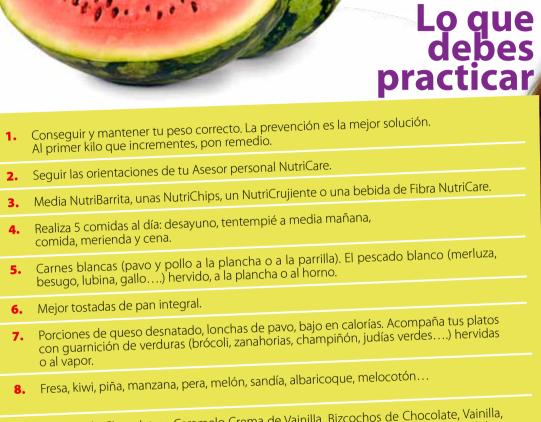
12. Consumir fibra de forma habitual. Se recomienda tomar diariamente 25 gramos de fibra. para favorecer y mantener una flora intestinal adecuda.

13. Introduce alguna actividad a lo largo de tu jornada: olvídate un poco del ascensor, reforzarás tus piernas y glúteos, en el autobús bájate una parada antes, intenta caminar 30 minutos al día, realiza algún tipo de ejercicio de mantenimiento en casa. Aprovecha el buen tiempo para practicar tu deporte favorito, te sentirás más ligero y vital.

14. Toma calcio en abundancia a través de la leche y sus derivados. Con 3 tomas de Comidas NutriCare tienes todo el calcio que necesitas al día. También las vitaminas y minerales que precisas.

15. La acción moduladora de las isoflavonas previene la osteoporosis, reduce el riesgo cardiovascular y los sofocos en la menopausia. Una Comida NutriCare de Soja contiene 35 mg de isoflavonas por toma.







clubnutricare 7



- 1 sobre de Pasta Carbonara NutriCare
- 150 ml de leche desnatada
- 1 cucharada de tomate frito
- 1 huevo mediano
- 1 cucharita de café de aceite
- Perejil picado
- Sal y pimienta

Elabora la Pasta Carbonara según las indicaciones del sobre. Incorpora a la Pasta una cucharada de tomate frito, sal y pimenta al gusto. Prepara el huevo sobre una plancha, con una cucharadita de aceite y colócalo encima de la pasta.

Decora con perejil y listo para comer.

SÓLO 23 calorías por ración **Tagliatelle** con Calabaza Nutri@re **Ingredientes** • 1 sobre de Pasta a los 4 Quesos • 50 g de calabaza • 200 ml de agua • Sal y pimienta Pasta a los 4 QUESOS Cómo prepararlo Elabora la Pasta a los 4 Quesos NutriCare según las indicaciones del sobre. Corta en dados la calabaza y cuécela durante 10 minutos. Incorpora la calabaza a la Pasta ya elaborada y salpimenta al gusto. Disfruta de AZUL CHEDDAR GOUDA PARMESANO un plato ligero y delicioso. clubnutricare 9

### Asesoría Médica

### Dr. Fermín Plata Serrano

Especialista en Medicina de la Educación Física v

Director Médico del C. Municipal de Medicina del Deporte del Ayuntamiento de Jerez. Nº Colegiado: 111104161

Cómo luchar contra la adicción a la comida

**Factores** psicológicos de la obesidad.



La modificación de hábitos alimentarios y los patrones de actividad física son esenciales para bajar y mantener un peso saludable, pero para ser sostenidos en el tiempo es necesario prestar atención a otras variables.



Desde hace años el tratamiento para la obesidad se ha basado en dos pilares fundamentales: los planes de alimentación hipocalóricos y la incorporación de la actividad física; basados en las investigaciones que sugieren que los factores causales asociados al desarrollo de obesidad son la ingesta excesiva de calorías y patrones de conducta sedentarios. Este deseguilibrio entre la energía que se ingresa y la que se gasta genera un sobrante que se deposita en forma de grasa en los tejidos del organismo.

La modificación de hábitos alimentarios y los patrones de actividad física son esenciales para bajar y mantener un peso saludable, pero para ser sostenidos en el tiempo es necesario prestar atención a otras variables.

Existen factores psicológicos que precipitan y perpetúan el consumo exagerado de alimentos y deben ser tomados en cuenta si se pretende mantener un peso, luego de haber alcanzado el ideal o deseable.

La obesidad se presenta como una enfermedad crónica conformada por factores diversos como la herencia genética, el sedentarismo, el comer excesivamente y aspectos psicológicos y sociales.

"La comida no es adictiva. Sí lo es la conexión del individuo con ella".

La obesidad no sólo expone a quien la padece a una larga lista de enfermedades, como cardiopatías, hipertensión arterial y diabetes, sino también a psicopatías como depresión y/o ansiedad, que en estos casos están asociadas a trastornos de la conducta alimentaria o distorsión de la imagen corporal.

La imagen corporal está íntimamente ligada a la autoimagen, a la autoestima y a la seguridad en uno

La alteración en este componente en los obesos es la subestimación, donde el cuerpo se percibe en dimensiones inferiores a las reales.

En la sociedad actual sobre preocupada por la apariencia física, la persona con obesidad es juzgada como físicamente menos atractiva, carente de voluntad y conducta, esto lleva a que muchas personas con sobrepeso desarrollen una imagen corporal negativa.

El comer, o más exactamente masticar, al suponer un gasto de energía y al implicar una forma de desgarrar y triturar (actividad un tanto agresiva) se transforma en los problemas metabólicos, pero se han descuidado los una forma de reducir la ansiedad, forma rápida y pasajera pero al alcance de la persona.

> Si el comer como recurso anti-ansiedad se transforma en algo habitual con el tiempo se engordará, incluso estableciendo en algunas personas un círculo vicioso

12 clubnutricare

### Factores y consecuencias de la obesidad.



donde la ansiedad se reduce comiendo, por ende engordando, y este aumento de peso genera un motivo de alarma, de preocupación, por lo que nuevamente aparece la ansiedad y una vez más se come como mecanismo compensador.

Algunas personas con conciencia o sin ella, de manera regular, exageran el placer de comer como forma de compensar insatisfacciones permanentes en algún área de su vida: trabajo, vida sexual, vida afectiva a nivel de familia de origen, relación de pareja, relaciones de amistad, diversiones, entretenimientos y otras fuentes de bienestar.

Este mecanismo de compensación puede ser un obstáculo a la hora de realizar un plan alimentario y disminuir de peso, ya que estas personas sustituyen placeres que compensen la insatisfacción sufrida por el placer que genera el comer.

Es importante recordar que estos problemas psicológicos, pueden o no estar presentes en el individuo obeso y que no son características obligatorias de la enfermedad.

Sin embargo, hasta el momento resulta imposible determinar si la obesidad provoca alteraciones específicas en la personalidad o son éstas las que desencadenan la obesidad. Un tema de gran debate entre médicos, psiquiatras y psicólogos.

Si bien, todas estas alteraciones en la esfera psicológica se pueden dar en personas con obesidad importante, también es cierto que realizar una dieta hipocalórica correcta, una actividad física adecuada y un seguimiento de la evolución de la pérdida peso de manera continuada como ayuda para conseguir y mantener en el tiempo sus objetivos de peso, puede conseguir romper el círculo vicioso de ansiedad/ incremento de la ingesta calórica y por ende mejorar las alteraciones de tipo psicológico que se pueden presentar en estas personas.

Desde NutriCare pretendemos conseguir siempre estos dos objetivos, por un lado la calidad de nuestros productos NutriCare para realizar un programa de pérdida de peso equilibrado y saludable y por otro el valor añadido del asesoramiento/seguimiento de la correcta realización de la dieta por parte de nuestros Asesores.

Esto implica que la realización correcta del Programa NutriCare no sólo previene o reduce los efectos orgánicos indeseables que supone la obesidad, sino que también indirectamente se puede conseguir la mejora en la esfera psicológica con la pérdida de peso progresiva y mantenida en el tiempo, gracias al asesoramiento nutricional personalizado al cliente por parte del equipo de Asesores NutriCare.



Nutri@re

cómo obtener tu

estudio genético.

A partir del 1 de Junio.



más de 20 de productos nutritivos y sustitutivos de comidas sin gluten



La prevalencia es alrededor de 1 por cada 200 personas. La manifestación clínica puede ser muy variable, desde formas típicas (formas clásicas: problemas de mala absorción de los alimentos con diarrea, alteraciones del carácter, retraso en el crecimiento y distensión abdominal) hasta formas no tan evidentes (formas no clásicas: estreñimiento, alteración de las enzimas hepáticas, osteoporosis, anemia ferropénica) o incluso sin evidenciar ninguna alteración (formas asintomáticas).

Para el diagnóstico es imprescindible realizar una biopsia intestinal (BI). Las lesiones que se observan en la mucosa del intestino pueden ir desde formas leves hasta la atrofia total de vellosidades intestinales.

Los marcadores de celiaquía: antiendomisio y transglutaminasa sirven como método de cribado y como seguimiento, no como diagnóstico de la enfermedad.

### Dra. Vicky Borrás

Doctora en Medicina. Especialista en Pediatría Master en Endocrinología y Nutrición Pediátrica

Médico Colaborador de Departamento Médico NutriCare Nº colegiado: 18677

NutriCare tiene una gama de más de 20 de productos nutritivos y sustitutivos de comidas con un contenido en gluten inferior a 10 mg/kg

Clásicamente se creía que afectaba solamente a los niños y que su forma de debut era de forma exclusiva como un síndrome de malabsorción. Actualmente el concepto de EC se ha ampliado, de forma que los que se diagnostican en la forma típica son sólo la punta del "iceberg" de todos los que están realmente afecta-

### Se distinguen diferentes tipos de EC:

- 1.- Clásica
- 2.- Potencial (sólo predisposición genética)
- 3.- Silente (genética positiva con BI alterada sin clínica)
- 4.- Latente (genética positiva y familiares con EC con BI +/-).

El tratamiento es exclusivamente dietético: alimentación sin gluten de forma estricta y permanente. El gluten forma parte de todos los cereales excepto del maíz y del arroz. Esto recupera la mucosa intestinal de forma absoluta. El no cumplimiento de la dieta predispone a la aparición de complicaciones, como déficits nutricionales y riesgo de desarrollar otras enfermedades autoinmunes y ciertos tipos de linfoma intestinal.

Existen asociaciones de celiacos que facilitan la convivencia con este proceso dando soporte al paciente y a su familia y ayudando al control de los productos "sin gluten" (www.celiacos.org).

El reglamento de la comisión europea sobre la composición y etiquetado de productos alimenticios considera que un alimento no contiene gluten cuando su contenido es inferior a 20 mg/

NutriCare tiene una gama de más de 20 de productos nutritivos y sustitutivos de comidas con un contenido en gluten inferior a 10 mg/kg y que, por lo tanto, pueden ser utilizados como parte de la dieta de los celíacos, especialmente en el caso que se precisen corregir déficits nutricionales por problemas malab-

El objetivo general es conseguir que tanto las personas con intolerancia al gluten como la población tengan la máxima información para que la celiaquía no constituya un problema y los afectados puedan "normalizar" su vida.

La mejor manera de alcanzarlo es haciendo divulgación de la enfermedad Celiaca y realizar un test generico, de esta forma se pueden reconocer los síntomas, realizar precozmente el diagnóstico y retirar cuanto antes el gluten de la dieta.

sin gluten

### **Productos NutriCare**

Isotonic 6+10

NutriTé

Arroz con Leche

Crema de Vainilla

Crema de Verduras

Mousse de Caramelo

Mousse de Chocolate

Sopa de Pollo

Tortilla sabor Francesa

Batido de Chocolate

Batido de Chocolate NutriCare GO

Batido de Fresa

Batido de Plátano

Batido de soja sabor Chocolate

Batido de soja sabor Vainilla

Batido de Vainilla

Batido sabor Yogur Melocotón y Mango

Barrita Chocolate con Leche

Barrita Frutos Secos

Barrita Trufa

Barrita Yogur y Limón

**Fdulcorante** 



Cómo influye la Genética en nuestra alimentación



El obietivo principal de la nutrigenética es la prevención de las enfermedades por medio de la alimentación, hacer de la alimentación nuestro mejor medicamento.

Tras el descubrimiento del Genoma El estudio genético puede realizarse a cualquier edad Humano en el año 2001 surgen distintas líneas de investigación a partir de este gran avance científico, una de ellas es la Nutrigenética.

Esta ciencia tiene como objetivo principal ofrecer pautas nutricionales personalizadas y exclusivas en función de la información genética contenida en el ADN. La información genética se obtiene a través de una muestra de saliva que contiene todo el material genético.

Todos los seres vivos somos diferentes y, en la especie humana, la diversidad genética es altísima por lo cual queda atrás pensar que todos los nutrientes nos sientan igual a unos y a otros. Estas variaciones genéticas (polimorfismos) están escritas en nuestro ADN que es lo que nos hace únicos,. La variabilidad es tan alta que incluso entre familiares de primer grado, la respuesta ante los distintos componentes de los alimentos puede ser muy

Con este avance científico, podemos saber que nutrientes son favorables o desfavorables, en mayor o menor medida, a cada miembro de una familia y poder adoptar pautas dietéticas especiales y exclusivas para cada uno.

La genética no cambia a lo largo de la vida, por lo que esa pauta dietética que nos marque el **estudio genético** será correcta y valida para utilizarla de por vida.

Aun siendo la nutrigenética una ciencia relativamente nueva, ya hay numerosos estudios científicos que la avalan, y estudios de seguimiento en la evolución de miles de personas en las que se han aplicado medidas correctoras en la dieta, pautadas con resultados que han mejorado o mantenido un estado óptimo, en relación a problemas que puedan surgir de una mala alimentación tales como pueden ser, obesidad, hipercolesterolemia, problemas cardiovasculares etc..

De forma sencilla y escueta, la Nutrigenética consiste en preguntar a nuestros genes cuál es la mejor dieta que podemos llevar a cabo para cuidar nuestra salud.

La nutrigenética, y la genética en general, son Medicina Preventiva, por ello cuanto antes conozcamos nuestro perfil genético y pongamos en práctica las recomendaciones que de él podemos extraer, adoptando medidas de vida saludables, antes notaremos sus efectos sobre nuestra salud y podremos evitar, en la medida de lo posible, el desarrollo de enfermedades para las que estamos genéticamente predispuestos.

y dado que no cambia, basta con realizarse un único

Conunamuestradesalivaobtenemostodoelmaterial genético, y estudian do los 200 genes que influyen con una mayor o menor causalidad de sufrir enfermedades como Obesidad, Diabetes Mellitus Tipo II, Hipercolesterolemia o problemas Cardiovasculares obtenemos los 14 tests de variaciones del genotipo (polimorfismos). Con estos resultados y un Programa Personalizado de NutriCare conseguimos que esa probabilidad se reduzca. Pregunta a tu Asesor.

### D. Ignacio Iglesias

Director General Genotest Licenciado en Ciencias de la información (UCM) Licenciado en Marketing (ESIC) MBA (IS)

## ¿Qué es la genética?

Es la rama de la Biología que trata de la herencia y de su variación.

La herencia se refiere a que la descendencia tiende a asemejarse a sus padres, basándonos en el hecho de que nuestro aspecto y función biológica, es decir, nuestro fenotipo, viene determinado en gran medida por nuestra constitución genética.



Es muy importante la constancia y la disciplina en su aplicación. De poco sirve ponerse una crema 1 vez al día y con lagunas de olvido. Como mínimo, debería aplicarse en las zonas afectadas mañana y noche, con un suave masaje, hasta observar su completa absorción por la piel.



La celulitis es una **situación corporal particular** que afecta mayoritariamente a las mujeres, ya que en ellas, el número de adipocitos es el doble que en los hombres. La celulitis **no es obesidad**, está localizada y puede desarrollarse en su ausencia, la obesidad afecta a todo el cuerpo y puede no presentarse con celulitis. Esto tiene una explicación biológica clara: los adipocitos son células que contienen grasa y la grasa es una **reserva energética** de la gue "tira" el organismo en caso de necesidad; debido a que la mujer ha de amamantar a los hijos, **necesita mayores reservas** de energía que el hombre. Por eso vemos que en la antigüedad, se representaban a las diosas de la fertilidad con formas exageradas en vientre, muslos, región lumbar y pechos, zonas que representan tanto la acumulación de celulitis como la maternidad. Pero los cánones estéticos han ido cambiando a lo largo de la historia de la humanidad y las figuras femeninas actuales buscan eliminar en lo posible dichas zonas. Existe una lucha encarnizada por parte de muchas mujeres en busca de la "figura ideal", que pasa desde la dieta al empleo de productos adelgazantes en forma de geles, cremas, etc. Este interés y necesidad ha creado un gran mercado de productos de uso externo. El afán de ganancias y la falta de escrúpulos hacen que ciertos productos inducen al consumidor al error de considerar que, su simple uso, puede cambiar una situación corporal, generen grandes expectativas y pobres resultados desalentando a las personas que los emplean y de paso, obstaculizando y limitando la posibilidad de que los buenos productos –que también los hay- puedan ayudar a solucionar esas situaciones corporales que se desean cambiar. Es importante desdramatizar y enfocar correctamente la situación, y dado que lo que buscamos es un cambio físico, hemos de tener en cuenta tres factores previos muy importantes para conseguirlo:

- 1) La alimentación correcta y adecuada para nuestras características personales.
- 2) El ejercicio, que también conviene sea adecuado a nuestras posibilidades y además, ameno y divertido.
- 3) La actitud mental positiva.

Después de tener cubiertos estos tres puntos importantes, podemos trabajar con éxito con **buenos productos anti celulíticos** de uso externo, que van a potenciar y ayudar al organismo a eliminar el exceso de adipocitos y también en algunas ocasiones, el exceso de líquidos, ya que su retención también ocasiona un efecto estético

¿Cómo podemos distinguir los buenos productos de los que no lo son? No es tarea fácil. Es más fácil encontrar productos que van bien en el sector de la **estética profesional**, ya que estos profesionales sí necesitan y exigen productos que funcionen, aunque no siempre **es oro todo lo que reluce**. Realmente, si no sabemos o tenemos una aproximación de los principios activos que contiene el producto (sustancias que dan un efecto determinado, en este caso anti celulítico) y en qué porcentaje se encuentran estos, es imposible distinguirlos, salvo después de su uso.

Hay que buscar principios activos en la formulación que sean básicamente anti celulíticos, detoxificantes (que eliminan toxinas), drenantes (que eliminan líquidos), lipolíticos (que movilizan grasas) y desinfiltrantes (que reducen volumen) p.ej. la cafeína, fucus, hiedra, L-carnitina, yodo y silicio orgánicos; así como activos que ayuden a la piel a recobrar su tersura y elasticidad evitando su deshidratación (factor de hidratación natural) y activos naturales que ayuden a **estimular y tonificar la piel** (p.ej. aceite esencial de árbol del té).

Es muy importante la constancia y la disciplina en su aplicación. De poco sirve ponerse una crema una vez al día y con lagunas de olvido. Como mínimo, debería aplicarse en las zonas afectadas mañana y noche, con un suave masaje, hasta observar su completa absor-

## información nutricare



## 01

## **NUTRICARE CONFÍA EN GEOMANAGING PARA SALTAR AL E-LEARNING**

La Compañía española de nutrición y dietética NutriCare ha comenzado la formacion e-learning para sus Asesores. Sin renunciar a la formación presencial y con el objetivo de complementarla y añadirle más valor, la compañía utilizará el e-learning para formar a su equipo de colaboradores en nutrición y técnicas comerciales. Siempre preocupados por la formación de sus Asesores



Ya hemos empezado a incorporar el nuevo Sello NutriCare Sistema Integral en los envases de comidas NutriCare. Una iniciativa que salió de las reuniones de la Compañía con las Distribuidoras Generales y Grandes Distribuciones y que refleja la importancia de las tres comidas NutriCare y el servicio integral que ofrecemos a nuestros clientes.

## **FACEBOOK: YA SOMOS MÁS DE 2.000**

¿Aún no formas parte de los 2.000 AMIGOS NUTRICARE? Pues te invitamos a que te des un paseo por nuestro facebook y que descubras por qué son tantas las personas que han decidido unirse:

información nutricional de primera mano, recetas, sorteos y premios que sólo por ser AMIGO NutriCare, tendrás a tu alcance.

Además, sólo por pinchar en ME GUSTA, NutriCare se compromete a enviar una COMIDA NUTRICIONALMENTE EQUILIBRADA a un NIÑO DE SIERRA LEONA. Son muchas las personas comprometidas con esta causa y muchas las comidas que hemos enviado ya.

Tú decides, te estamos esperando.



www.facebook.com/nutricarepaginaoficial



## 04 X ENCUENTRO MÉDICO

Durante los días 24 y 25 de Febrero ha tenido lugar en Madrid el X Encuentro Médico NutriCare.

Entre los temas tratados, destacan:

- Antropometría, bio-impedancia y los equilibrios termodinámicos del NM3 y NM4.
- Estreñimiento.
- Otro enfoque de la Obesidad.
- Momentos Vitales.
- Taller de dietas para Programas de Pérdida de Peso, ajuste calórico y Programa de Mantenimiento.

Como siempre, NutriCare apuesta por la formación.



Un delicioso aperitivo, ligero y nutritivo que contiene una proporción equilibrada de proteínas, hidratos de carbono, 11 vitaminas y 8 minerales.

Ideal para tomar en cualquier lugar y a cualquier hora.

### 06 **FORMACIÓN Y AVENTURA**

Ha lanzado una promoción que fomenta la formación a través de unas jornadas de aventura y de un curso de Coaching Nutricional. El objetivo es acercarse a la excelencia en el servicio ofrecido al Cliente.

NUTRICARE, ACERCÁNDOSE A LA EXCELENCIA







NutriCare consigue que el 95% de sus clientes estén satisfechos y no recuperen el peso perdido

NutriCare, compañía de referencia en el sector de la nutrición y la dietética desde 1985, ha logrado que el 95% de sus clientes (según una encuesta publicada ante notario) estén satisfechos gracias a que logran alcanzar su peso adecuado ideal y mantenerlo en el tiempo. Además, dan solución a problemas de deficiencias nutricionales.

Edicosma Febrero 2012

La formación de coágulos peligrosos aumenta en las mujeres obesas.

Un estudio sobre más de 1 millón de mujeres del Reino Unido confirma la relación entre la obesidad y el riesgo de padecer una tromboembolia venosa (TEV), que son coágulos sanguíneos que aparecen en las venas, en general de las piernas. Con casi dos tercios de la población con exceso de peso, España se aproxima a la prevalencia de obesidad de Estados Unidos.

Sólo un 6% de las mujeres menores de 44 años con estudios universitarios presentan obesidad.

Público.es Lunes, 02 de Abril 2012

## La obesidad provoca un aumento de casos de cáncer de riñón en Reino Unido.

La obesidad está generando un importante incremento en el número de casos diagnosticados de cáncer de riñón en Reino Unido, según ha alertado el Cancer Research UK, cuyos últimos datos de incidencia relativos a 2009 registraron más de 9.000 nuevos casos, cuatro veces más de los 2.300 diagnosticados en 1975.

Abc

30/03/2012

## Estudio revela que adelgazar es contagioso.

Una investigación realizada por el Hospital de Miami y la Universidad de Brown (Estados Unidos) encontró que los miembros de un equipo que se proponen bajar de peso obtienen resultados similares y, además, cada persona atribuye su propio logro al trabajo en conjunto.

El negociador 02/04/2012



