

[PESO

AQUEROS

CERRAR EL VAGUERO
ME HACE FELIZ ...
Y QUERO SEGUIR
SIÉNDOLO!

VESTIDO

¡BEBÉ!
LA SED SE
CONFUNDE CON
EL
HAMBRE

LAS
5
COMIDAS
SON
SAGRADAS

BIKINI

¡ALEJA LAS TENTACIONES!
OJOS QUE NO VEN...
MICHELÍN QUE NO
CRECE

En la otra pág.
vajilla de ANDREA
ZARRALUQUI.

"SÓLO
PERO
MÁS DI
INICIAL
AÑO".
ASÍ QU
EL RÉG
UN PLA
QUE IN
CÓMO
A QUE
COMID
SEGU
SALUD
HAS A
LA DIE
CONSE

Escribe: SA
GUAS Foto:



"SÓLO UNA DE CADA 5 PERSONAS QUE ADELGAZA MÁS DEL 10% DE SU PESO INICIAL LO MANTIENE UN AÑO", DICEN LOS EXPERTOS. ASÍ QUE AL TERMINAR EL RÉGIMEN, TRAZA UN PLAN DE ALIMENTACIÓN QUE INCLUYA DESDE CÓMO HACER LA COMPRA A QUÉ PEDIR EN LAS COMIDAS DE TRABAJO.

SEGUIR LOS HÁBITOS SALUDABLES QUE HAS APRENDIDO DURANTE LA DIETA ES CLAVE PARA CONSERVAR TU PESO IDEAL.

Escribe: SALOMÉ GARCÍA Realiza: MARIETA YANGUAS Fotos: UXÍO DA VILA

¿Cómo mantenerse delgada?