

[PESO

VAQUEROS

CERRAR EL VAQUERO
ME HACE FELIZ ...
¡Y QUIERO SEGUIR
SIÉNDOLO!

VESTIDO

¡BEBE!
LA SED SE
CONFUNDE CON
EL
HAMBRE

LAS
5
COMIDAS
SON
SAGRADAS

BIKINI

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

"SÓLO
PERSONA
MÁS DE
INICIAL
AÑO".
ASÍ QUE
EL RÉG
UN PL
QUE IN
CÓMO
A QUÉ
COMID
SEGUI
SALUD
HAS A
LA DIE
CONSE

Escribe: S-
GUAS Foto

¡
m
d

En la otra pág.
vajilla de ANDREA
ZARRALUQUI.



"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 YAN- GUAS Fotos: UXÍO DA VILA

¿Cómo mantenerse delgada?