

→ TESTIMONIO MALTRATO: "MI VIDA ES MÍA Y EMPIEZA HOY" ←

PSICOLOGIA

práctica

MEJORA TU VIDA

A través de la meditación

MÁS A GUSTO EN TU TRABAJO
Cómo lograrlo

TEST

¿Sabes pasártelo bien?



VICTORIA CADARSO

"Reconcílate con tus traumas del pasado"

SUPERAR LAS OFENSAS
Te aconseja Bernabé Tierno

28 claves para encontrar la

FELICIDAD



Edición: 9.006 / Pasadas y Asociaciones: 3.05.0. Distribución: 9.006 / 10170

SONRÍELE A LA VIDA SIN COMPLEJOS

BELLEZA Tomarte las cosas con humor te hará relativizar los problemas, así que... ¡luce tu bonita sonrisa! ¿Qué no es tan bonita? ¡Y qué! La magia de la risa desbanca a cualquier imperfección. De todas formas, existe una solución para mejorar tu dentadura en solo dos visitas: **Lumineers**. Son carillas de cerámica ultrafinas que no requieren reducción del diente original y duran hasta 15 años. El doctor Fernando Moraleda las coloca en **Smilelife**, en Madrid. **Precio: 600 €.**

+ INFO: www.smilelife.org



SALUD

Pasos saludables

¡Que un dolor de pies no te haga perder la alegría! La próxima vez que salgas a pasear, cálzate la sandalia **Kiburi**, de **MBT**. Están realizadas en piel de flor y su tecnología se basa en principios biomecánicos, haciendo que recuperes y mejores la condición natural de tu caminar. Tienes varios colores para adaptarlos a tu ropa: granate, jengibre, blanco, chocolate y negro. **Precio: 139 €.**

+ INFO: www.mbt.com

¿Olvidos? ¿Falta de concentración?

¡NUNCA MÁS!

MEMORIA Se acercan los exámenes y te cuesta estudiar? ¿Tienes que apuntártelo todo para que no se te olviden las cosas? **VenPharma Laboratorios** tiene la solución a tus problemas de memoria o de concentración: **Not4get**, especial para personas con pequeños despistes; y **Not4get Study**, idóneo para estudiantes. Su fórmula contiene bacopa, planta beneficiosa para el sistema cognitivo, y vitaminas B, que contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso. **Precio: 17 €.**

+ INFO:
www.venpharma.com



SABÍAS QUE...

la stevia, arbusto de Paraguay, endulza sin aportar calorías y que Truvia, de Azucarera, se elabora a partir de la parte más sabrosa de su hoja? Sí, ahora tienes un endulzante natural que, además de tener el aspecto del azúcar blanco, no aporta calorías, y más aún, es apto para diabéticos y celíacos y no provoca caries dental. Ya tienes muchas razones para pasarte a Truvia... ¡y dulcificar tu vida! Precios: 1,88 € (40 sobres) y 7,50 € (tarro de granulado).

+ INFO: www.truvia.com.es

