

DIARIO
INDEPENDIENTE
DE INFORMACIÓN
GENERAL

LA RAZÓN

NOS GUSTA ESPAÑA

SÁBADO
9 de FEBRERO de 2013
• Año XVI - 5.169
PRECIO 1,50 EUROS
CON «QMD»
EDICIÓN MADRID



España regresará a la lista negra de la «piratería» mundial P.58

Trías vuelve a poner bajo sospecha la instrucción del «caso Gürtel»

■ Las defensas de los imputados podrían pedir anular el proceso por las presiones al instructor

Garzón arremete contra el Gobierno en la Ser y sentencia: «Ojalá yo hubiera tenido esos papeles»

■ Trías asegura: «Tuve un montón de encuentros con Pedreira para ayudarle y asesorarle» Edit y P. Plana P.10 a 15



NECESITA MEJORAR

MARTA BOIRA

Especialista en belleza



Después de la pérdida de peso, cuidado con la flacidez

Para conseguir no sólo una mejora estética, sino también de la salud, le recomendaría perder algunos kilos. Desde el Servicio de Nutrición y Dietética de Clínica San Roque, en Gran Canaria (www.hospitalessanroque.com) aseguran que lo fundamental es identificar los errores nutricionales y conseguir mediante las pautas dietéticas recuperar el peso ideal y mantenerlo. Y, para ello, no hay nada más efectivo que una dieta personalizada.

Su rostro muestra importantes signos de flacidez propios de la edad que, con la pérdida de peso, se marcarían más. Las arrugas de mario-

CÓMO SERÁ DENTRO DE 20 AÑOS

Si no sigue ninguno de estos consejos, su grasa corporal quedará distribuida de forma irregular: aumentará su volumen corporal, pero no facial, por lo que presentará gran flacidez en el término inferior y se acentuarán las bolsas de los ojos.



neta, la pérdida de la forma ovalada de la cara y de la tensión en la tez deberían ser tratadas después de visitar al nutricionista. Para ello, la Dra. Barba (www.doctorabarba.com) propone el uso de los «Hilos Spring» en el tercio inferior del rostro y en el cuello. Se lleva a cabo por medio de unos hilos reabsorbibles que tienen forma de muelle. Una vez introducidos en la piel esos muelles se encogen y tensan la cara de forma instantánea. Sin necesidad de entrar en un quirófano, dibujan de nuevo el óvalo perdido, ya sea por la edad o por adelgazamientos rápidos.