

MÁS GUIA  
MÁS REVISTA

CON TODA LA TELE Y MUCHO MÁS

1'50  
€  
SPAIN

Nº 1.200 PROGRAMACIÓN DEL SÁBADO 14 AL VIERNES 20 DE MARZO DE 2015

# Supertele

**Cayetana Guillén**  
"Hago lo que puedo  
para no estar parada"

**Jorge Javier**  
debuta en teatro

**Amar es...**  
Los nuevos  
en la Plaza  
de los Frutos



P.V.P. CANARIAS: 1,65 € SIN IVA  
0-1-2-0-0-

Robin  
Tunney  
y Simon  
Baker.

'EL MENTALISTA' SE DESPIDE CON  
UN CAPÍTULO LLENO DE SORPRESAS

## Boda y final

REGALAMOS  
UNA BICICLETA  
PLEGABLE DAHON



MÚSICA MADONNA CINE PURO VICIO VIAJE RUTA TERESIAN



SONIA GUIJARRO

# ¡Al ataque!

Con la primavera asomando y los excesos del invierno present, comienza la batalla para acabar a tiempo con la piel de naranja



POLVOS DE BAÑO REDUCTORES QUE REAFIRMAN Y PROTEGEN DE LA DESHIDRATACIÓN. CON FRAGANCIA SPA. **MARÍA GALLAND**, 34 €.

CREMA ANTICELULÍTICA MIO QUE TONIFICA, REDUCE LA PIEL DE NARANJA, DESCONGESTIONA, MEJORA LA CIRCULACIÓN Y ELIMINA TOXINAS. **LAONICUM.COM**, 55 €.



JABÓN MASAJEADOR ANTICELULÍTICO SEA THALASSO. **DOUGLAS**, 9,95 €.



SUBLIME BODY PERFECT SLIM TO L'ORÉAL PARIS, 14,79 €.



REMODELA MUSLOS, CADERAS, NALGAS Y BRAZOS EN MUJERES A PARTIR DE 45 AÑOS. **ELANCYL** 30,40 €.



REAFIRMANTE CONTRA LA FLACIDEZ, CON ALGA MARINA ESTIMULANTE DEL COLÁGENO. **GARNIER**, 5,70 €.



EFFECTO ADELGAZANTE GRACIAS A QUE AYUDA A NO RETENER LÍQUIDOS Y REDUCE EL VOLUMEN CORPORAL. **PBS**, 62 €.

SÉRUM MULTIFUNCIÓN SKIN TRAINER QUE PROPORCIONA ELASTICIDAD Y RECARGA DE ENERGÍA. **KIKO**, 18,90 €.

TRATAMIENTO REMODELADOR DE ACCIÓN NEUROREDUCTORA QUE ACTÚA SOBRE LAS TERMINACIONES NERVIOSAS ASOCIADAS AL TEJIDO ADIPOSITO. **ANNE MÖLLER**, 32 €.

**Moda 'activa'**  
Janira tiene una amplia colección de leggings y ropa interior cosmética que actúa sobre el organismo reduciendo las zonas que necesitan tratamiento. Descubre todos los modelos en [www.janira.es](http://www.janira.es)



CON EL LÁSER LIPOLÍTICO DERMOLIPOLASER DESTRUIRÁS LA GRASA LOCALIZADA SIN PASAR POR EL QUIRÓFANO. **BORIS Y SAKY**, 90 € / SESIÓN.



CREMA ANTICELULÍTICA QUE FAVORECE EL PROCESO NATURAL DE ELIMINACIÓN DE GRASA DESDE EL INTERIOR DE LOS ADIPOSITOS. **GERMINAL**, 46 €.

ESTIMULADOR CELULAR BIOQUÍMICO QUE APORTA EQUILIBRIO AL TEJIDO MEDIANTE ESTIMULACIÓN, PARA POR SÍ MISMO RECUPERE ELASTICIDAD, SATURACIÓN DE OXÍGENO Y DENSIDAD. **CLÍNICALFORMA**.

## Decálogo del combate... según Clínica Lostao

- 1 El plátano es rico** en potasio y mejora la circulación sanguínea. Otros alimentos que poseen este mineral son el aguacate, la coliflor, la espinaca y la zanahoria.
- 2 Toma tres vasos de agua en ayunas** para que el sistema digestivo funcione correctamente todo el día.
- 3 Subir escaleras** activa el corazón y ayuda a combatir la piel de naranja.

- 4 Evita bajar pendientes inclinadas o escaleras** porque generas un impacto innecesario en las articulaciones.
- 5 Huye de la calefacción** porque las fuentes de calor directas dilatan los capilares y empeoran la circulación.
- 6 Modera el consumo de sal** que favorece la retención de líquidos. Y ojo con los precocinados, que tienen mucho sodio.

- 7 No te pongas prendas demasiado ceñidas** que entorpecen el retorno venoso.
- 8 Date cremas anticelulíticas** por la mañana y por la noche.
- 9 Compra un guante de lufa** o una esponja exfoliante para que los cosméticos penetren mejor.
- 10 El café ayuda a drenar**, pero si tomas más de tres al día, provocarás deshidratación por exceso de cafeína.



ACEITE DE MASAJE CONTRA LA CELULITIS VISIBLE BODY REFORM, QUE ALISA, REAFIRMA Y TENSA, AL TIEMPO QUE DEJA UN ACABADO BRILLANTE. **BIOThERM**, 28 €.