La Ventana Natural INFORMA

Edita Laboratorios Ynsadiet S.A.
Ejemplar Gratuito.

Nº 5. Abril de 2015

Marta Robles

"Aprender a cuidarse es fundamental para aprovechar mejor la vida"

¿Celulitis en verano?

te ayudamos a perderla

Levadura de Cerveza

y el cabello

Ynsadiet de crucero por los Emiratos Árabes

www.laventananatural.com

Ynsadiet de crucero por los **Emiratos Árabes**

Como cada año, Ynsadiet regala a sus mejores clientes un viaje para compartir momentos juntos y poder crecer como familia. Este año con más motivo ya que Ynsadiet celebra por todo lo alto su 35 aniversario, es por eso que hicimos las maletas y elegimos un Crucero a todo lujo por los Emiratos Árabes en el Costa Serena, un barco lleno de glamur donde pasamos unos días inolvidables que siempre quedarán en nuestra memoria. Queremos reflejar algunos de esos momentos, para que nos acompañéis en nuestros recuerdos:

Primer día.
Día relajado de navegación donde disfrutamos del todo incluido.

Primera cena de Gala.
Nos pusimos guapos y aquí nos acompañan nuestros franquiciados de Burgos, Baena y Villanueva de la Serena.

Segundo día.
Visitamos la ciudad de Muscat con su mezquita y el Palacio del Sultán.

Edita Laboratorios Ynsadiet S.A.

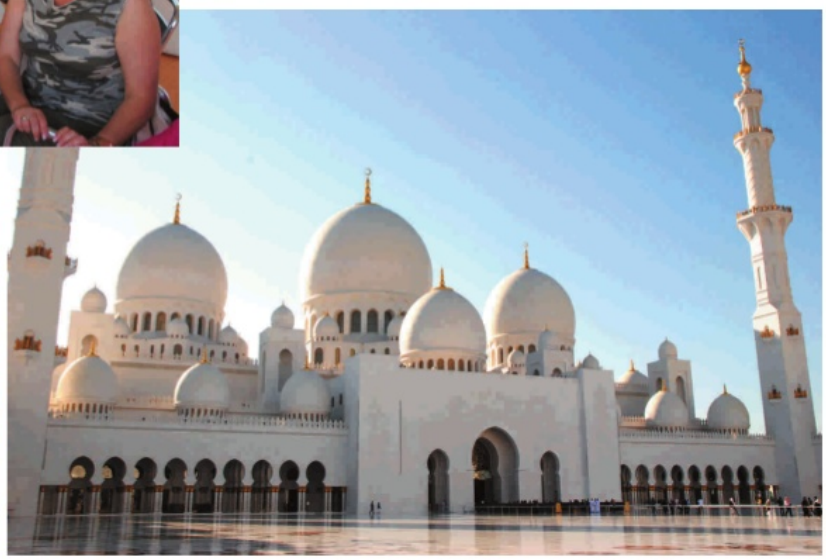
Laboratorios Ynsadiet

C/ Isaac Peral nº3
Pol. Ind. Ntra. Sra. de Butarque
28914 - Leganés (Madrid). Tlf: 91 683 83 06
Coordinadora de Redacción. **Elena Requis**. elena.requis@ynsadietsa.com
Jefe de Prensa. **Rafael Sánchez.** rafael.sanchez@ynsadietsa.com
Diseño y Maquetación. **Antonio Sánchez**. antonio.sanchez@ynsadietsa.com

Tercer día. Crucero por el impresionante Fiordo de Omán. Foto de todo el grupo con el barco de fondo.

**Cuarto día.
Tomando una comida ligera
en la cubierta del barco.**

Quinto día. Abu Dhabi. La Gran Mezquita del Sheik Zayed (padre fundador de los Emiratos Árabes Unidos): una de las más grandes del mundo.



Cena Celebración 35 aniversario. Detalle de Costa Cruceros al realizarnos una tarta corporativa.

El equipo de Ynsadiet junto con el gerente de los Laboratorios posan en una celebración tan especial.

A todos los que nos acompañasteis, gracias por haber formado parte de nuestro viaje, y a los que no… os esperamos el año que viene y recordad **"Un viaje se mide mejor en amigos que en millas".**

¿Celulitis en Verano?

Rocío Lozano.
Licenciada en Biología.
Coordinadora Zona Sur de
La Ventana Natural.

Ya estamos en primavera, los días son más largos, hay más sol, suben las temperaturas… Hasta ahí, todo perfecto, pero para muchas mujeres, llega el suplicio de ¡LA CELULITIS! El momento de dejar el abrigo y empezar a destaparnos, puede convertirse en tragedia por culpa de la antiestética piel de naranja. ¿Qué hemos hecho nosotras para merecer esto?

La culpa es principalmente de las hormonas femeninas, aunque también influyan muchos otros factores, como pueden ser, alteraciones circulatorias, predisposición genética, malos hábitos alimenticios, sedentarismo, llevar ropa muy apretada, consumo de alcohol y tabaco, etc.

¿Qué es realmente la celulitis? Es el acúmulo de tejido adiposo en determinadas zonas del cuerpo, formando nódulos que confieren a la piel un aspecto irregular, principalmente en muslos, glúteos, barriga y brazos. Sin embargo, no es condición indispensable tener sobrepeso para sufrir la celulitis, ya que también se da en mujeres delgadas. Es raro encontrar celulitis en hombres, porque los estrógenos y la progesterona juegan un papel fundamental en la acumulación de tejido adiposo, y éstas son las hormonas femeninas por excelencia.

Podemos hablar de distintos tipos de celulitis, según sus características:

- Celulitis blanda o fláccida: que aparece en mujeres sometidas a constantes cambios de peso y con vida más o menos sedentaria

- Celulitis dura: no hay flaccidez y no hay sobrepeso, pero la piel de naranja aparece con la "prueba del pellizco"

- Celulitis edematosa: acompañada de una visible retención de líquido y apariencia de tejidos acolchados.

Debemos ser conscientes de que se trata de una dolencia muy difícil de erradicar, no obstante podemos prevenirla y mejorar bastante su aspecto con el uso de productos específicos.

tamiento muy efectivo es la combinación **de Cel Green + Circu Green**. Es muy importante gozar de una buena circulación sanguínea para minimizar el riesgo de padecer celulitis. Circu Green está elaborado con sustancias naturales que activan la circulación, tanto venosa como arterial, gracias a los OPC's presentes en la vid roja y en los arándanos, además de que estas sustancias tienen un poderoso efecto antioxidante, que mejora mucho el aspecto de la piel.

Para evitar la formación de los nódulos o eliminar los ya existentes, completamos el tratamiento con Cel Green, formulado a base de vinagre de manzana, tronco de piña, papaína y aloe vera. El vinagre de manzana mejora el metabolismo de las grasas y moviliza los depósitos grasos de los adipocitos. El tronco de piña junto con la papaína, forman un estupendo tándem para romper los nódulos de grasa, mejorar el metabolismo digestivo y destruir las fibras de colágeno que forman la celulitis. El aloe, en este caso, hace las veces de protector gástrico, ya que neutraliza la acidez que nos puede aportar el vinagre, mejora la función hepático-biliar y estimula la producción de mucus, protector de las mucosas digestivas.

Si queremos rematar la faena, se aconseja también el uso de cremas anticelulíticas, que consiguen reducir el perímetro de muslos y caderas y mejoran el aspecto de la piel de naranja.

Así que ya lo sabéis chicas, gracias a complementos naturales como estos, contamos con las armas necesarias para luchar contra la celulitis, que empiece la batalla…

Cel Green + Circu Green.
Una combinación efectiva.

HOY ENTREVISTAMOS A

MARTA ROBLES

Rafael Sánchez
Director de Comunicación
Laboratorios Ynsadiet.
"Premio Ondas".

Seguramente ella esté de acuerdo con Gabriel García Márquez al decir que ser periodista es tener el privilegio de cambiar algo todos los días. Cambiar, sí, pero siendo fiel a ti misma, añadiría ella.

Marta Robles, mirada limpia, voz profunda e ideas claras, subraya su apellido en todo lo que hace sin esfuerzos de nobleza. Apoya con su sonrisa perpetua aquello de que son más importantes las personas que las ideas, porque las personas sufren y las ideas no. Marta tiene un marcapasos, firme, que se agitaría al encontrar a Unamuno para debatir que el periodismo mata la literatura, y ella escribe en sus espejos que el periodismo es la literatura de la verdad.

Tengo la sensación de que para ti, la sonrisa es la sintonía de la vida.

Desde luego. No se vivir sin sonreír. Creo que una sonrisa es una llave maestra y que se es más feliz si se sonríe más.

De todo lo que haces ¿En que eres más Tú?

Yo soy yo desde que me levanto hasta que me acuesto esté donde esté y haga lo que haga. Y, en definitiva, en un medio o en otro siempre acabo haciendo lo mismo: Contar historias. La única diferencia es que cuando las cuento desde el periodismo son reales y cuando lo hago desde la literatura son ficticias. Por lo demás, en cualquier parcela de la vida me dedico a leer, a escuchar y a contar.

¿El periodismo está cambiando con internet?

El mundo está cambiando con Internet. La manera de relacionarse de las personas, la música, el cine, el arte y, por supuesto, como no, el periodismo. Por eso ahora más que nunca, cuando hay tanta información, es imprescindible saber escoger la que está contrastada. Cuando hay inundaciones hay mucho agua pero muy poca potable… Lo mismo pasa en Internet referido a la información. Pero, al tiempo, ofrece tantísimas posibilidades el mero hecho de poder escuchar más voces que antes que se trata de adaptarse y disfrutarlas.

Hablando de internet, estás metida en un proyecto que se llama Mass Bienestar.

Proyecto ideado por mí, que dirijo y edito. Me siento bastante orgullosa, porque decidí hace tiempo que el concepto de bienestar debía primar en la información y que era necesario sacar al mercado una revista que hablara de estar bien por dentro, por fuera y en la relación con los demás y después han venido otras muchas revistas más con el mismo predicamento… Me decidí a sacar una publicación gratuíta –para mí internet tiene que ser gratuito- con información contrastada de salud, nutrición, deporte, belleza, moda, tecnología, ecología, literatura, cine, arte, viajes, gastronomía y cocina, porque entendía que algo como lo que nosotros proponemos (con un formato idéntico, por cierto al de una revista de papel, pero en virtual) era bueno todo el mundo. Tenemos una web que se renueva a diario y en ella se encuentra la revista. Pinchar en la portada y ver una revista tradicional, pero con contenidos muy sólidos, muy bien maquetada y gratis es todo uno.

¿ Predicas con el ejemplo?

Trato de estar bien, sí. Como bien, hago ejercicio, y cuido mucho mi interior, con lecturas, cine, viajes… Sí, claro que predico con el ejemplo. Creo que aprender a cuidarse es fundamental para aprovechar mejor la vida y poder compartirla también mejor con los demás.

Dime dos o tres complementos alimenticios que no falten en tu dieta.

Yo sin frutas y verdura no puedo vivir. El resto es secundario.

La obsesión por el cuidado personal, puede llegar a ser un problema.

Sin duda. Un amigo mío escritor, Ramón Buenaventura, solía decir: "Hay que conocerse, pero no especializarse". Y es cierto, todo con medida… Cuidarse está muy bien, pero cuando en vez de disfrutar haciéndolo se convierte en una obligación tortuosa, , se puede crear un problema muy serio.

¿ Un buen libro alimenta?

Por supuesto. Yo puedo pasar sin comer…, pero no sin leer. Creo que no hay mayor ni mejor alimento para el espíritu y con un espíritu bien alimentado, la vida se afronta mucho mejor.

Algún proyecto literario tendrás en mente.

Claro. Soy escritora. Llevo nueve títulos publicados desde 1991 hasta ahora. Siempre estoy escribiendo algo. Ahora estoy terminando un libro a cuatro manos con Carmen Posadas que tenemos previsto sacar en septiembre, un relato en una antología junto a otros escritores que creo que sorprenderá mucho, un pequeño ensayo muy personal que espero que me dé tiempo a que vea la luz en enero de 2016. Y todo esto mientras investigo y me documento sobre mi nueva novela.

¿ Luisa sigue en sus espejos?

Luisa y los espejos es una novela que me ha dado muchísimas satisfacciones. Me siento especialmente orgullosa de haber dado a conocer a la Marchesa Casati. Desde que saqué la novela, sus retratos cotizan al alza, se ha hecho una exposición en Venecia, no se ha parado de escribir sobre ella y cada vez hay más información en internet. Es como si la hubiese resucitado.

Si fuera el un, dos ,tres, descarta un sobre…Radio, TV, Literatura, Prensa escrita. Y hasta aquí puedo leer.

Me niego a descartar nada. No están los tiempos para hacerlo. Al revés, sumaría Internet. Pero, en todo caso, debo decir que ahora siento que la tele cada vez me queda más lejos.

PHYTO green

La mayor calidad al mejor precio del mercado.
No encontrarás otro precio igual en ningún sitio.
¡GARANTIZADO!

COMPLEMENTOS DE LA DIETA LINEA AHORRO:

ALCACHOFA
Usada tradicionalmente como protector del hígado y en trastornos digestivos de origen hepático.
225 cápsulas 11.95 €

CARDO MARIANO
Beneficioso para el hígado. Protección frente a toxinas.
180 comprimidos 7.50 €

COLA DE CABALLO
Planta diurética y remineralizante.
225 cápsulas 11.95 €

ECHINÁCEA
Ayuda a mantener fuerte el sistema inmunitario. "Antibiótico natural".
225 comprimidos 11.95 €

FUCUS
Alga marina rica en yodo con capacidad de aumentar el metabolismo basal por estimulación del tiroides.
225 cápsulas 11.95 €

GINKGO BILOBA
Favorece la circulación arterial, mejorando el riego a nivel cerebral. Memorización.
180 comprimidos: 7.50 €

HARPAGOFITO
Antiinflamatorio y analgésico, útil sobre todo en procesos reumáticos.
225 comprimidos: 9.90 €

PASSIFLORA
Favorece la relajación y el sueño óptimo facilitando la inducción al mismo.
180 comprimidos: 7.50 €

VALERIANA
Relajante en estrés e insomnio, ayuda a mantener el sueño fisiológico.
225 cápsulas: 11.95 €

GINSENG ROJO
Energético y tonificante puntual, en cansancio y fatiga física o intelectual puntual.
10 ampollas: 7.60 €
225 cápsulas: 27.80 €

ALOE DIGEST
El Aloe Vera favorece el proceso digestivo, reduce la acidez y previene la aparición de úlceras (protector gástrico).
225 cápsulas: 25.95 €

GERMEN DE TRIGO
Potente antioxidante debido a su alto contenido en Vitamina E.
225 perlas: 15.60 €

OMEGA 3
Rico en ácidos grasos Omega 3: mejoran el perfil lipídico, efecto antiinflamatorio, circulatorio, antialérgico y beneficiosos para el desarrollo fetal.
225 perlas: 15.05 €

OMEGA 3,6,7,9
Antioxidantes de las paredes de los vasos sanguíneos, evitando su rigidez y reduciendo así los riesgos cardiovasculares.
150 perlas: 12.80 €

ACEITE DE AJO
Ayuda a disminuir los niveles de colesterol y mejora la tensión arterial. Actúa como antiparasitario intestinal.
225 perlas: 11.55 €

ONAGRA
Favorece la síntesis de prostaglandinas: regulador hormonal, antiinflamatorio y circulatorio.
600 perlas: 42.10 €

LECITINA DE SOJA
Rica en fosfolípidos que regulan los niveles de colesterol. Contiene Colina e Inositol, que intervienen en el metabolismo graso del hígado y en la transmisión nerviosa.
225 perlas de 550 mg: 10.80 €
150 perlas de 1200 mg: 13.35 €
Bote de 450 gr: 5.45 €

MELATONINA
Hormona que regula el sueño y la vigilia, por lo que se emplea en situaciones de insomnio y Jet Lag. Reforzada con plantas que favorecen la inducción al sueño y evitan los despertares nocturnos.
225 cápsulas: 26.30 €

COLÁGENO + ÁCIDO HIALURÓNICO
Proteínas que conforman la piel por lo que mejora el estado general de la piel.
150 cápsulas: 33.80 €

ARÁNDANO ROJO
Antioxidante. Preventivo de las infecciones en vías urinarias.
150 cápsulas: 29.70 €

LEVADURA DE CERVEZA
Fuente de macro y micronutrientes: rica en vitaminas, sobre todo del grupo B y en minerales. Aporta proteínas de alto valor biológico (ideal para vegetarianos).
400 comprimidos: 6.90 €

LEVADURA DE CERVEZA + ZINC
Mantenimiento de pelo, uñas y piel condiciones normales.
225 cápsulas: 14.50 €

ISOFLAVONAS
Procedentes de Soja (ricas en Fitoestrógenos) ayudan a regular el balance hormonal y a paliar las manifestaciones de la menopausia.
225 cápsulas: 26.50 €

ÓSEO ARTICULAR
Protección de los cartílagos, con Mejillón de Labios verdes cuyo efecto es antiinflamatorio y análgesico.
225 cápsulas: 19.80 €

CARTÍLAGO DE TIBURÓN
Rico en Condroitín Sulfato y Glucosaminas, fundamentales para la formación y protección de las estructuras articulares.
225 cápsulas: 17.80 €

PROPÓLEO + ECHINÁCEA
Procesos infecciosos (también respiratorios) ya que potencia el sistema inmune.
225 cápsulas: 25.05 €

LAX PLUS
Acción laxante pero a la vez protectora de la mucosa gástrica gracias al Aloe.
150 cápsulas: 27.50 €

PHYTO DEFENSAS
Con Propóleo, Tomillo, Saúco, Echinácea y Vitamina C.
10 ampollas: 6.50 €

MEMORY
Mejora la capacidad de concentración y memorización.
40 ampollas: 28.10 €

JALEA REAL LINEA AHORRO:

JALEA REAL 1000 MG
Reconstituyente y energética, aporta vitalidad y nos prepara para los cambios de estación; además, tonifica el sistema nervioso.
40 ampollas: 20.90 €

JALEA REAL CON GINSENG
Energético y tonificante se usan para combatir la fatiga, el estrés y el decaimiento intelectual (estudiantes, ejecutivos…).
40 ampollas: 21.75 €
JALEA REAL CON PROPÓLEO
Reconstituyente. Ayuda a nuestras defensas frente a los cambios.
40 viales: 21.75 €
JALEA REAL INFANTIL
Prepara al organismo de los más pequeños para afrontar los cambios climáticos y ayuda en su crecimiento gracias a su completa composición
40 viales: 21.50 €
JALEA 3ª EDAD
Prepara el organismo de nuestros mayores frente a cambios de temperatura y envejecimiento prematuro.
40 ampollas: 21.50 €

JARABES INFANTILES: 125 ML: 3.95 €

JARABE CRECIMIENTO
Contribuye al crecimiento normal de los niños.
JARABE QUINApetit
Ayuda a aumentar el apetito de los más pequeños.
JARABE RELAMAX
Plantas relajantes en baja dosificación para los más pequeños. No apto para celíacos.
JARABE PROPOLIS DEF
Con Jalea Real fresca, Propóleo, vitaminas y minerales.

CONTROL DE PESO PHYTOGREEN DIET LÍNEA AHORRO:

ALCACHOFA CON HINOJO
Contribuye a que las digestiones sean normales y favorece la eliminación de gases. 10 ampollas: 7.95 €
CHITOSÁN
Lipobloqueante.
225 cápsulas: 19.50 €
CEL GREEN
Ayuda a reducir los depósitos de grasa de los adipocitos y contribuye a destruir los nódulos de celulitis.
225 cápsulas: 17.10 €
MANGO AFRICANO
Diversos estudios avalan que el principio activo mejora el metabolismo en personas obesas, favorece la pérdida de peso, reduce el volumen abdominal de manera considerable y ayuda a normalizar la resistencia a la insulina.
225 cápsulas: 22.95 €
L-CARNITINA
Quemagrasas con actividad física.
225 cápsulas: 19.35 €
SPIRULINA
Rica en macro y micronutrientes y posee un alto contenido en proteínas (equilibra dietas hipocalóricas o vegetarianas).
225 cápsulas: 10.75 €

CONTROL DE PESO PHYTOGREEN DIET:

CIRCUGREEN
Producto circulatorio. La combinación de plantas que contiene lo convierte en un excelente aliado frente a problemas circulatorios, ya que son plantas venotónicas y vasoprotectoras, que ayudan a tonificar las paredes venosas y a que mejore la circulación a través de ellas.
20 ampollas: 17.60 €
LIQUIDGREEN
Complemento diurético.
20 ampollas: 17.15 €
ABDOGREEN
Quemagrasas: mejora el metabolismo y reduce el volumen abdominal.
30 cápsulas: 20.75 €
DRENAGREEN
Complemento drenante útil en los primeras semanas de dieta para preparar el organismo
475 ml: 18.20 €
LIPOGREEN
Complemento quemagrasas: ayuda a movilizar las grasas.
60 cápsulas: 13.05 €

PLANTAS MEDICINALES:INFUSIONES:

BOLDO
Contribuye a aliviar dolencias hepáticas y digestivas.
20 filtros: 2.15 €
COLA DE CABALLO
Planta diurética y remineralizante.
20 filtros: 2.15 €
SALVIA
Depurativa y antisudorífica, especialmente recomendada para mujeres con menopausia que curse con exceso de sudoración.
20 filtros: 3.30 €
TE ROJO
Estimulante, diurético y acelerador del metabolismo de las grasas, se recomienda en dietas de adelgazamiento para favorecer la eliminación de grasas y líquidos.
20 filtros: 3.15 €
TE VERDE
Estimulante, diurético y acelerador del metabolismo de las grasas.
20 filtros: 2.35 €
TOMILLO
Recomendado en digestiones pesadas y con gases. También en infecciones pulmonares e infecciones de garganta.
20 filtros: 2.15 €
VALERIANA
Relajante en situaciones de estrés y de insomnio, ayuda a mantener el sueño fisiológico.
20 filtros: 2.35 €
ADESBELT INFUSIÓN
Recomendada en dietas de control de peso y obesidad por favorecer los procesos digestivos y la lipolisis.
20 filtros: 3.50 €
RELAJANTE INFUSIÓN
Recomendada en situaciones de nerviosismo, ansiedad e insomnio.
20 filtros: 3.15 €

MARCA EXCLUSIVA PARA

TEST DE INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

Sonia Martín
Licenciada en Biología
Técnico Test Intolerancias Ynsadiet

vitaloNUTRI

Desde hace casi dos años, trabajamos con nuestro Test de Intolerancias Pronutri, y hemos conseguido grandes mejoras en la salud de nuestros pacientes, pero hoy queremos presentaros una actualización de esta avanzada tecnología: Vitalonutri, que sigue siendo el mismo Pronutri de siempre pero con muchas novedades:

- Analizamos más de 600 alimentos (antes 541)
- Introducimos alimentación natural de herbolario (Jalea Real, Leche de Avellana, de Quinoa, de Espelta, Germen de Trigo, Chía…)
- Alimentos y bebidas típicos en España (Mojo picón, tónica, navajas, horchata, gazpacho, Ali oli…)

Con todas estas mejoras, queremos adaptarnos y ajustarnos a nuestros pacientes y a su forma de alimentación, para seguir ayudando a todas aquellas personas que tengan distintos problemas, como son:

- Problemas digestivos
- Problemas dermatológicos
- Problemas respiratorios
- Problemas autoinmunes

Ya que son los síntomas más básicos que produce una intolerancia digestiva.

Tenemos el caso de **Enriqueta Pérez Serrano** de 31 años, que se realizó nuestro test en Albacete y que ha querido compartir su experiencia y su mejora con Sonia Martín, nuestro técnico.

¿Por qué decidiste hacerte el test de intolerancias?
Porque tenía muchos problemas de estómago y ya me habían realizado varias pruebas médicas sin resultado. Decidí probar y fue la mejor elección que tomé.

¿Cómo fue la experiencia mientras te realizaban el test?
Genial, el trato de Sonia Fue muy bueno y me explicó cada cosa que hacía y cómo se realizaba el test. Fue fantástico.

¿Cuáles son los alimentos que peor te sientan?
Pues son bastantes... El calabacín, el azúcar, algunos edulcorantes, el pan normal, el chocolate con leche y también el amargo, el jengibre, el mero, el conejo, el aceite de oliva virgen, los fideos y algún otro alimento más que me dejo. Incluso el agua mineral que bebía, pensando que era mejor.

¿Has cambiado tus hábitos alimentarios desde que lo realizaste?
Sí, los he cambiado por completo, ahora como más variado y equilibrado.

De ser así, ¿qué cambios has notado en tu cuerpo?
Pues el cambio lo noté enseguida, la sensación de hinchazón, la pesadez de estómago, incluso esa molestia que tenía que parecía que me oprimían el estómago desapareció enseguida. El poder acostarme y que no me doliera el estómago fue un descubrimiento... Además de perder peso, que también me hacía falta… no me imaginaba que sería tan perfecto… estoy muy contenta.

¿Aparte de ti alguien más de tu entorno cercano se realizó el test? ¿Han notado mejoría? ¿En qué?
Pues sí, aparte de mí, en casa se lo realizó mi madre y mi padre. Mi madre, por su problema de vesícula, había muchos alimentos que no le sentaban bien, le costaba hacer las digestiones y tenía mucho malestar, aparte del hinchazón de abdomen. Ahora está mucho mejor, no ha vuelto a tener molestias.
Mi padre también tenía problemas de estómago e hinchazón después de comer y como me funcionó a mí, le animé. Además para su corazón le viene bien aprender a comer y ha logrado quitarse también algunos kilos.
Aparte también se lo recomendé a mi jefe que estaba mal del estómago y al igual que a mí le habían hecho pruebas y no conseguía mejorar. Le hablé del test y ahora no nota molestias y ha hecho un cambio estupendo en su alimentación.

¿Tienes previsto repetirlo en un futuro?
Por supuesto que sí, por saber si sigo con las intolerancias o ya se van regularizando.

¿Lo recomendarías? ¿Por qué?
Claro, de hecho ya lo he recomendado varias veces como he explicado. Lo recomiendo porque es muy sencillo de realizar y además te hace sentir muy bien, ganas en salud, te ayuda a prevenir problemas digestivos como los que yo tenía y además aprendes a comer, y muy bien! que lo digo por experiencia!

Sugerencias de mejora...
Pues la verdad que mejorar no sé si lo mejoraría, porque para mí fue perfecto, y no cambiaría nada, ya que quede muy contenta y satisfecha.

1 of 12
View on SlideShare
Like this slideshow? Why not share!

- Share
- Email

- La Ventana Natural - Octubre La Ventana Natural - Octubre by ynsadiet 505 views
- Revista 6 / 2015 Revista 6 / 2015 by ynsadiet 526 views
- Lvni 7 Lvni 7 by ynsadiet 409 views
- Catálogo Ynsadiet 2016 Catálogo Ynsadiet 2016 by ynsadiet 2698 views
- La Ventana Natural - Abril 2014 La Ventana Natural - Abril 2014 by ynsadiet 340 views
- La Ventana Natural - Julio 2014 La Ventana Natural - Julio 2014 by ynsadiet 812 views