

YVETTE PONS

INSTITUT ESTÈTICA





YVETTE PONS

Us vull donar la benvinguda a la meua petita revista mensual, en la qual us aniré informant en cada un dels seus números de tots els tractaments corporals, facials, de medicina estètica, cosmètica i nutricosmètica que podreu trobar en el meu institut. També hi trobareu totes les novetats que van sorgint en aquest món, un espai amb diferents consells d'alimentació, bellesa i salut i una promoció mensual molt interessant.

A Yvette Pons estem canviant. Avancem cada dia amb passos gegants cap a una estètica més natural i saludable.

Tractem totes les alteracions estètiques des del reequilibri funcional de l'organisme de cada persona mitjançant l'alimentació, la nutrició ortomolecular, tècniques manuals específiques, aparells no invasius i productes naturals.

Treballem amb Cosmética Nitx (considerada com la nova era de la cosmètica natural), sense PARABENS.

El futur de l'estètica i la bellesa està en la salut, i nosaltres ho tenim molt clar. La nostra inquietud per millorar ens farà estar cada dia més preparats per ajudar-vos a trobar l'equilibri entre l'estètica, la salut i el benestar.

Us esperem!
Atentament,

Redacció: Yvette Pons

Sant Martí de Tous, 37 - 08700 IGUALADA - Tel. 93 804 62 02
info@yvettepons.com - www.yvettepons.com



Uneix-te a Yvette Pons al Facebook i posa't al dia de les nostres novetats.

■ ESTÈTICA

Especialistes en teràpies amb productes naturals, tècniques manuals aparells no invasius.

-Tractaments Facials:

- Higiene amb reequilibri de pell.
- Acne
- Taques
- Pílings naturals (no invasius)
- Hidratació
- Oxigenació
- Anti-Age
- Tonificació
- Roller (eliminador d'arrugues i estimulador del col·lagen)
- Indiba (recuperador cel·lular)
- Lifting Acupuntural (anti arrugues i reafirmant) **NOU**
- Radiofreqüència (reafirmant i estimulador del col·lagen)
- Drenatge limfàtic
- Reafirmació muscular
- Tècniques de massatges manuals anti envelliment i reafirmants
- Contorn dels ulls (envelliment, despenjament, arrugues)
- Lavtron (última tecnologia en rejuveniment.) **NOU**

-Tractaments corporals:

- Anticel·lulítics
- Reductors
- Reafirmants
- Circulatoris
- Retenció de líquids
- Pílings
- Hidratació
- Acne (esquena, escot...)
- Massatges
- Drenatges limfàtics
- Lavtron (última tecnologia per flacciditat, cel·lulitis i greix.) **NOU**

-Altres:

- Foto depilació
- Solàrium
- Mans i Peus
- Permanent i tint de pestanyes
- Depilació amb ceres naturals
- Maquillatge
- Tractaments especial nuvis

■ SPA:

Disposem d'un espai SPA amb banyera d'hidromassatge i Hamann on realitzem tot tipus de rituals relaxants tant facials com corporals.

Rituals específics per regalar en qualsevol data de l'any.

-Ritual Facials:

- Ritual de cotó
- Desafiant el temps
- Ritual Yvette Pons Antiestrès
- Radiance Holístic japonès
- Carícies de Pedres Precioses

-Rituals Corporals:

- Massatges (1 hora de durada), o Rituals (2 hores de durada), inspirats en els Quatre Universos: Terra Màgica Aigües Caudals Aire i Llum Vegetació Luxuriada
- Massatge Descontracturant complet
- Massatge Cervicals i Esquena
- Ritual Viatge pel Mediterrani, la Xina, la Polinèsia i l'Índia. **NOU**
- Ritual Polinèsia **NOU**
- Ritual Benestar de Peus

-Rituals Facial Corporal:

- Ritual Pure Plenitude **NOU**
- Ritual Benestar Total

■ MEDICINA ESTÈTICA:

Comptem amb un Doctor especialitzat en Medicina Estètica i tractaments Vasculars, amb 25 anys d'experiència, i que està al dia de totes les novetats i avenços que van sorgint en aquest món.

-Tractaments Facials:

- Botox
- Restilane Vital (tensor i hidratant)
- Reompliments amb àcid hialurònic
- Radiess (remodelador de nas, barbeta, pòmuls...)
- PRP
- Lifting amb Fils Còncics. **NOU**
- Vitamines
- Rejuveniment de coll i escot
- Infiltració per eliminar les arrugues del llavi superior.
- Pílings ambo TCA (taques)
- Eliminació del greix del doble mentó (papada) **NOU**

-Tractaments Corporals:

- Rejuveniment de mans
- Massoteràpia homeopàtica (per reduir volum localitzat)
- Esclerosament de varius
- Aqualix (tractament eliminador de greix localitzat)
- Diètes Proteiques

■ COSMÈTICA:

La nostra cosmètica és totalment natural i sense PARABENS. Treballem amb marques de cosmètica NITX (considerada la nova era de la cosmètica natural.)

Per qualsevol consulta no dubtis en posar-te a contacte amb nosaltres. La informació és gratuïta

DIETA

“ANTI-AGING” DE 3 DIES

En aquest número us presento la dieta del Lifting Facial, en tan sols tres dies.

El Lifting Facial mitjançant l'alimentació de 3 dies se centra en el menjar, el millor aliat que tenim en la lluita contra les arrugues, la flacciditat i la pèrdua de to en la pell. Quan vegis els resultats, t'adonaràs que tens la clau del lifting en el frigorífic. Totes les persones que l'han provat, sense excepció, han constatat els bons resultats que dona aquesta dieta.

La seva finalitat és la d'eliminar la inflamació cel·lular (principal causant de l'envelliment), provocada pels excessos de mals glúcids en l'alimentació diària i que desencadenen un elevat nivell d'insulina en la sang per equilibrar aquestes puntals glucèmies, perjudicant el funcionament i la vida de les cèl·lules, tant de la pell com de l'organisme en general. A més, la gran quantitat d'antioxidants, omega -3 i omega-6 que té aquesta dieta, afavoriran l'oxigenació, lluminositat i hidratació de la pell.

CLAUS IMPORTANTS

- Començar sempre primer menjant les proteïnes.
- Consumir entre vuit i deu gots d'aigua al dia.
- Fer tres menjars al dia, repartits en les hores principals i dos menjars entre hores, a mig matí i a mitja tarda.
- Cada menjar ha d'incloure una de les fonts de proteïnes, hidrats de carboni i greixos en forma d'àcids grassos essencials omega-3 i 6 recomanats.
- Menjar únicament lo el que marca el menú.
- És bàsic eliminar del tot el cafè de la dieta (el cafè provoca un augment dels nivells d'hidrocortisona i insulina, hormones que acceleren l'envelliment i l'acumulació de greix corporal).
- Evitar els refrescos light.
- Tots els aliments s'han de cuinar a la planxa, al vapor o al forn.
- Importantíssim menjar les racions de salmó recomanades.

Prepara't per a la transformació!!!

BENEFICIS

- Com més ens ajustem a la dieta, més resultats aconseguirem.
- Després dels tres dies, eliminaràs la retenció de líquids, augmentarà la teva energia i la pell estarà resplendent, més tensa i les arrugues difuminades.
- Torna a la dieta sempre que necessitis estar estupenda, per alguna celebració o alguna ocasió en la qual necessitis veure't genial.
- Si segueixes aquesta rutina de menjar un cop al mes aniràs tenint un bon aspecte i et sentiràs molt bé.

Dieta

- En llevar-te:

- 225-350ml d'aigua mineral sense gas.

-Esmorzar:

- Una truita feta amb tres clares i un rovell.
- 200gr. de flocs d'avena bullida.
- 1 tall de meló Cantaloupe de 8 cm. i 125gr. de nabius frescos (els podràs trobar en alguna botiga de menjar ecològic i que venguin fruita, o per encàrrec en fruiteries, normalment si ho encarregues t'ho porten d'un dia per l'altre).
- 225-350ml. d'aigua mineral sense gas.

-Dinar:

- Un tall de 115 150gr. de salmó a la planxa, o de tonyina en llauna sense oli.
- Enciam, amanit amb oli d'oliva verge i suc de llimona.
- 1 tall de meló Cantaloupe de 8 cm. i 75gr. de fruites del bosc fresques (nabius si és possible)
- 225-350ml. d'aigua mineral sense gas.

-Beremar:

- 60gr. de pit de gall d'indi amb poca sal.
- 4 avellanes crues sense sal.
- Mitja poma verda.

-Sopar:

- 115-175gr. de salmó a la planxa.
- Enciam, amanit amb una cullerada d'oli d'oliva verge i suc de llimona.
- 250gr. d'espàrrecs, bròquil o espinacs al vapor amanit amb una mica d'oli.
- 1 tall de meló Cantaloupe de 8 cm. i 75 gr. de fruites del bosc fresques (nabius si és possible)
- 225-350 ml. d'aigua mineral sense gas.

DR. PERRICONE



En el pròxim número parlarem de DIETOX.
Cura desintoxicant de 3 dies.

EL PIT! UN PROBLEMA DE PES

El pas dels anys, la lactància, la menopausa, els augments de pes.... afavoreixen el despenjament del pit. La glàndula mamària s'atrofia i com que l'únic que la subjecta és la pell, aquesta quan cedeix provoca que el pit es buidi i perdi elasticitat.

La recuperació d'un pit buit i despenjat té poques garanties. Encara que ens esforcem a treballar els múscles pectorals, els pits són l'única part del cos femení que no podem modificar amb l'exercici i en molts casos quasi que l'única solució és passar per quiròfan. A causa d'això, el rànking del bisturí i les cirurgies mamàries figuren en el primer lloc, per davant dels liftings i les liposuccions, encara que aquesta opció hauria de ser l'última. Avui en dia, però, és possible reafirmar, recuperar el to muscular i l'elasticitat de la pell dels pits amb tractaments de rejuveniment que revitalitzen les cèl·lules envellides i estimulen les fibres de col·lagen, sense afectar la glàndula mamària.

La meva recomanació, és no esperar que el problema ja hi sigui. Els millor tractaments són els preventius i els de manteniment.

Consells

- L'exercici diari és molt important, reforça espatlles, pectorals i esquena.
- Manté la postura corporal, intenta estar recta tant al seure, de peu o caminant.
- Aplica't un producte reafirmant i antiestries, que tinguin DMAE, VIT C i E (recomano COLD PLASMA BODY del Dr. Perricone, de venda a YVETTE PONS. PVP 103,50€), sempre amb moviments circulars de dintre a fora en tot el contorn del pit, escot i fins arribar a les espatlles.
- Quan acabis de dutxar-te passa't aigua freda al voltant de tot el pit.
- Utilitza sostenidors de la teva talla, que siguin còmodes i sobretot, a l'hora de fer esport, que subjectin bé el pit.

TRACTAMENT YVETTE PONS

A Yvette Pons mimem molt aquest tractament. Primer fem un bon diagnòstic, per saber exactament fins a on podem millorar o solucionar el despenjament del pit, i si no és el cas, no dubtem ni un moment a informar-ne a la clienta, ja que hi ha alteracions del pit que l'única solució que tenen és el quiròfan.

A Yvette Pons, treballem combinant tècniques de massatge específic, per reforçar l'esquena i tota la part superior del cos, amb aparells específics per estimular el col·lagen, redensificar el teixit i revitalitzar les cèl·lules. Ens acaba d'arribar en exclusiva, l'últim avanç en radiofreqüència i diatèrmia, dues tecnologies combinades amb excel·lents resultats.

VOLS SABER SI EL TENS CAIGUT???

Agafa un centímetre i mesura la distància que tens entre la base del coll,(seguint en línia recta des de la barbeta fins l'acabament del coll, just on s'uneixen les dues clavícules i queda un petit clot que es pot tocar fàcilment amb el dit), fins als mugrons. La distància correcta hauria d'estar entre 19 i 21 cm. Si supera aquesta ja estaríem parlant de "ptosi" o caiguda, moderada, fins als 25 cm i acusada, fins als 28 cm.

El meu secret

Aquí et deixo una mascareta molt efectiva perquè te la puguis fer a casa. Aplica-te-la 2 o 3 dies a la setmana durant dos mesos i ja veuràs els resultats. Després segueix una vegada a la setmana com a manteniment.

En un bol barreja amb una forquilla un ou cru, una cullerada sopera de mel i una d'aigua de roses (la trobaràs a la farmàcia). Cobreix el pit, escot, aixelles i espatlles. Deixa-la actuar durant 15 minuts i retira-te-la a la dutxa. Sentiràs la pell hidratada i tensada!!!

En el proxim número parlarem sobre l'envelliment del cos.

Ell

FACIAL

Elle

Lavatron

L'últim avanç en antienvelliment FACIAL!

Us presento l'última tecnologia, no invasiva, acabada d'arribar de la UE, en exclusiva a YVETTE PONS. Considerat en aquests moments:

EL MILLOR I MÉS SEGUR SISTEMA PER ACONSEGUIR BELLESAS& SALUT.

Ja feia uns anys que tant en estètica com en medicina estètica no es presentava un aparell que realment valgués la pena i es diferenciés del que ja hi havia.

Al meu Institut treballem amb pocs aparells. Jo no crec en les modes tecnològiques de les quals, desgraciadament, en aquest món de la bellesa, n'hi ha moltes. Constantment inventen nous aparells, que no deixen de ser més del mateix i a preus desorbitats. Precisament per aquest motiu, quan inverteixo en alguna cosa novedosa és perquè realment val la pena.

APLICACIONS

Potes de gall/ Rictus nasolabial/ Lifting frontal/ Antienvelliment/ Ulleres fosques i bosses dels ulls/ Línies d'expressió/ Arrugues/ Antiedat/ Flaciditat/ Col·lagen cutanis....

PROTOCOL

Entre 6 i 8 sessions, a raó d'una sessió a la setmana.

ÈPOCA DE L'ANY

Qualsevol època. No és contraproduent amb el sol.

És MOLEST?

Al contrari, és agradable.

Per fi i molt segura de la nostra decisió, ens ha arribat a l'Institut, l'únic aparell que combina les dues tecnologies més avançades que hi ha en aquest moment, per tractar qualsevol alteració estètica, tant facial, corporal, capil·lar o de dolor: Combina diatèrmia (capacitiu i resistiu) amb radiofreqüència (monopolar amb bipolar), amb un sistema automàtic de temperatura, perquè cada pell rebi els graus necessaris per activar el nou col·lagen sense agredir les capes internes de la pell.

Lavatron ajuda a incrementar la temperatura de la dermis profunda & hipodermis en 3-5 cm, millora la funció cel·lular, circulació de la sang i augmenta la regeneració del nou col·lagen.

Està indicat tant en tractaments de reducció de volum, cel·lulitis, flaciditat corporal, com caiguda del cabell, contractures i antienvelliment facial, amb grans resultats en totes les seves indicacions.

Avui, he parlat de com actua sobre l'envelliment facial, però en altres números us parlaré dels diferents resultats que podem aconseguir en les alteracions corporals.

En el proxim número us explicaré com preparar-se la pell per a l'exposició solar.



PER QUÈ ENGANXA EL BOTOX?

El BOTOX (toxina botulínica) aconsegueix un efecte lífting sobre les arrugues dinàmiques de la cara, aquelles que es marquen quan gesticulem, forçades pels múscles que hi ha a sota.

Les zones més demandades i amb millors resultats, ja que són les que menys recursos tenen, a no ser que sigui amb cirurgia estètica, són el front, l'entrecella i el contorn dels ulls (potes de gall).

-QUINA ÉS LA SEVA FUNCIONALITAT?

Quan s'injecta el Botox en els múscles, s'anul·la l'impuls elèctric que arriba fins a ells i es paralitza el seu moviment temporalment. Al relaxar la musculatura, deixa una aparença de les faccions més relaxades, un efecte tensor al 100 % i atenua les arrugues. El resultat és molt satisfactori.

-APLICACIÓ

El Botox s'injecta amb una agulla molt fina amb una petita punxada en cada múscle a tractar. Els efectes s'aconsegueixen entre els 4 i 8 dies posteriors a l'aplicació.

La tècnica és simple i eficaç, es realitza en 20 minuts, no deixa hematomes, no infla ni dóna volums i no és dolorosa.

-A QUINA EDAT?

Es pot infiltrar independentment de l'edat, ja que les línies d'expressió no depenen tan sols de l'edat cronològica, sinó de la genètica i de la gesticulació diària. Per això hi ha persones que als 30 anys tenen arrugues al front i d'altres que amb 50 anys encara no en tenen.

També és un tractament que es recomana com a preventiu. Encara que les arrugues no siguin visibles quan estem estàtics, si al gesticular ja les marquem, això vol dir que en anys ja les tindrem marcades en aquestes zones. Per aquest motiu, és recomanable començar a injectar-se el Botox dues vegades a l'any per prevenir l'aparició d'aquestes arrugues.

"En medicina estètica es garanteix que el Botox elimina les arrugues ja existents, als dos anys, realitzant una infiltració cada sis mesos."

-DURADA I CONTINUÏTAT

La duració del Botox és de sis mesos.

El temps recomanable entre una sessió i una altra és de sis mesos. Encara que hi ha centres mèdics que la realitzen als quatre mesos, nosaltres no ho recomanem.

Segons la societat americana de cirurgia plàstica (ASPS), l'any passat es van realitzar a Estats Units més de 4 milions d'infiltracions de Botox, fet que va suposar un increment del 8 % respecte a l'any anterior. Espanya ocupa el tercer lloc dintre de la Unió Europea, darrere d'Anglaterra i França.



En el proxim número parlarem
del tractament mèdic per al
doble mentó o papada

Prepara't per a l'estiu Cold Plasma Body i Omega 3

Cold Plasma Body amb DMAE i neuropèptids és un tractament per a tot el cos que ajuda a reafirmar i tonificar la pell, suavitzar les imperfeccions i millorar la hidratació. Ajuda a minimitzar l'aparença de la cel·lulitis i la "pell de taronja" en els braços, les cuixes i les natges i revitalitza la pell deshidratada. Forma part de la línia premiada Cold Plasma i és un tractament essencial per a un cos esculpit i definit.

Cold Plasma Body

Beneficis:

Ajuda a millorar l'aparença d'arrugues
Hidrata en profunditat
Ajuda a tractar la pell apagada, deshidratada amb cel·lulitis o pèrdua d'elasticitat
Lliure de parabens, sulfats, ftalats, colorants sintètics i fragàncies.

Resultats:

92% de fermesa en la pell del cos.
82% en la cel·lulitis o pell de taronja a les cuixes.
90% en la millora de la pell flàccida en els braços.
90% en la disminució en l'aparició d'estries en el cos.
87% en la disminució de l'aparició d'arrugues en el cos.
92% la pell més suau i hidratada.



Combina Cold Plasma Body amb els nutricéutics Omega 3.



La super estrella dels suplements derivada del Salmó Vermell Salvatge, un oli de peix que és el recurs més pur i poderós d'Omega 3 i DMAE. Ajuda a proporcionar una multitud de beneficis per a la salut, mentre millora la salut de la pell. Omega 3 és ben conegut pel seu paper en ajudar a aixecar l'ànim, el suport a la pèrdua de pes saludable i mantenir la salut cardiovascular.

En el pròxim número us presentaré una gran novetat
EL LLANÇAMENT D'UN NOU PRODUCTE.

Ella

SALUT

Ella

ÉS LA LLET ANIMAL ADEQUADA PER AL CONSUM HUMÀ?

La llet animal i els seus derivats- nata, natilles, iogurts, gelats, etc., es troben actualment entre els aliments de més consum al món. Es lloen les seves propietats nutritives, que són molt bons i imprescindibles per mantenir els ossos sans gràcies a les seves proteïnes, vitamines i minerals, especialment el calci. Però, és veritat o més aviat es tracta de productes no precisament saludables que causen diverses patologies?

L'ésser humà és l'únic mamífer en la natura que pren llet procedent d'un altre animal passat el període de lactància. I ho fa, encara que se sap que la llet que produeix cada mamífer és específica per a la seva espècie i que la natura l'ha fet idònia per a les necessitats de la seva cria i no per a la d'una altra. Encara més: la Mare Natura va preveure que els mamífers obtinguin la llet directament de les mames de les seves mares sense contacte amb cap agent extern ja que es tracta d'una substància que s'altera i contamina amb gran facilitat. Així i tot els humans continuem consumint-la ja d'adults, encara que són moltes les evidències que indiquen que aquest líquid tan preat causa moltes de les malalties que avui ens afecten.

L'OPINIÓ DEL DR. JEAN SEIGNALET

Jean Seignalet – hematòleg, immunòleg, biòleg, catedràtic de Medicina de la Universitat de Montpel·lier durant molts anys i autor de més de dues-centes publicacions en prestigioses revistes mèdiques– va denunciar en la seva obra L'alimentació, que moltes patologies es deuen bàsicament a cinc raons: els cereals domèstics, la ingesta de llet animal i els seus derivats, la cocció dels aliments, els olis refinats i la contaminació alimentària amb la consegüent carència de vitamines i minerals. Pel que fa a la llet, el dr. Seignalet afirma el següent:

"Moltes persones pensen que prescindir de la llet pot provocar-los pèrdua de calci i problemes com la osteoporosi ja que la televisió, la premsa i la majoria dels metges repeteixen que la solidesa dels ossos depèn de la seva quantitat de calci i tan sols el consum diari de productes derivats de la llet pot aportar-los el calci necessari.

En canvi, jo dic fermament que NO. El perill de la falta de calci és una il·lusió. És veritat que la llet de vaca és rica en calci però una vegada en el tub digestiu humà la immensa majoria d'aquest calci és precipitat en forma de fosfat de calci i expulsat a través de les femtes. Tan sols una petita part és absorbida. El calci assimilable és aportat en quantitat més que suficient pels vegetals: hortalisses, llegums secs, verdures, carns crues i fruites seques i fresques. A més, el calci és un mineral molt abundant per la terra on és recuperat per les arrels de les plantes. En definitiva, eliminar de l'alimentació la llet animal no provoca carència de calci. Al contrari, el règim hipotòxic - on s'elimina la llet -, acompanyat de magnesi i silici bloqueja 70 vegades de cada 100 l'evolució de l'osteoporosi o fins i tot permet a vegades recuperar-la."

EL PROBLEMA DEL CALCI

La raó fonamental per la qual els nutricionistes occidentals - no els orientals- recomanen prendre llet i els seus derivats és perquè la consideren molt nutritiva i especialment rica en calci i afegeixen que la ingesta periòdica d'aquest mineral és imprescindible per mantenir la salut, sobretot la dels ossos. Moltes persones que creuen això beuen quantitats importants de llet fins al punt que algunes (és el cas de milions de nord-americans) pràcticament la prenen en comptes d'aigua. **En canvi és precisament als Estats Units, el més gran consumidor de llet, a on més incidència d'osteoporosi hi ha en la seva població.**

Lògicament no pot extreure que cada cop més experts afirmen que la llet i els seus derivats no tan sols no són aliments adequats per a l'ésser humà sinó que ni tan sols aporten una bona font de calci per a l'organisme. A més, cal veure si la quantitat de calci que necessita l'organisme és la que publiciten les empreses làcties.

També està comprovat que els mètodes que s'utilitzen, després de munyir els animals domèstics per extreure'n la llet i conservar-la en condicions lo el més higièniques i saludables possibles, poden provocar problemes al ser consumida temps després de ser extreta.

Tot indica que el consum de la llet no tan sols no prevé l'osteoporosi sinó que **la provoca!**

TÒXICS A LA LLET

Hem d'afegir que la llet pot estar contaminada per productes químics, hormones, antibiòtics, pesticides, pus procedent de la mastitis tan freqüents en les vaques munyides permanentment-, virus, bacteries... sense oblidar que avui en dia enriqueix tant la llet com els productes làctics amb additius, vitamines i minerals sintètics, àcids grassos... En alguns casos, per cert, la llet també conté greix d'animals diferents; d'aquesta manera un pot estar ingerint llet de vaca amb greix de porc sense saber-ho.

I quines són les substàncies tòxiques més freqüents que un es pot trobar en un vas de llet de vaca a l'hora de consumir-la?

·metalls i plàstics, detergents i desinfectants, pesticides i fertilitzants, micotoxines, antibiòtics i altres fàrmacs.

MALALTIES RELACIONADES AMB EL CONSUM DE LLET

Davant de tot el que hem exposat són cada cop més les veus que alerten de la possible relació –més o menys directa- entre el consum de llet i les malalties que es relacionen a continuació:

·anèmia ferropènica, artritis i osteoartritis, asma, càncer d'estómac, càncer de mama, càncer de mames, càncer d'ovaris, de pàncrees, de pròstata, de pulmó, de testicles, colon irritable, colitis ulcerosa, malaltia de Crohn, estrenyiment, fistules i fissures anals, incontinència urinària, intolerància a la lactosa.

Per últim és important assenyalar que les mares que prenen llet de vaca durant el període de lactància exposen els seus fills als riscos associats a aquest aliment.

JOSÉ RAMON LORENTE

PD: L'autor d'aquest text és president de la Societat Espanyola de Nutrició Ortomolecular i els estudis que es se citen en l'article estan perfectament documentats; no es mencionen dades per raons d'espai.

En el pròxim número parlarem de la PAPAIA, un dels "medicaments" més eficaços del món.

YVETTE PONS

INSTITUT ESTÈTICA

PROMOCIÓ
DE MAIG

ELIMINA
LA CEL·LULITIS
ABANS DE L'ESTIU

50% EN
ELS TRACTAMENTS
ANTICEL·LULÍTICS

AFANYA'T.
JA NO ET QUEDA GAIRE TEMPS!

Sant Martí de Tous, 37 - 08700 IGUALADA - Tel. 93 804 62 02
info@yvettepons.com - www.yvettepons.com



Uneix-te a Yvette Pons al Facebook i posa't al dia de les nostres novetats.