

Lo que adelgaza

Ustedes quieren saber lo que realmente adelgaza y yo se lo voy a decir sin demora, para que lo sepan y nunca más tengan dudas al respecto.

Que les hablan de una dieta a base de piña y huevos duros, ustedes digan que bien, muy bien, pero recapaciten. Igual que si oyen alabanzas de la dieta de la leche y el plátano, escúchenlo y vuelvan a reflexionar; lo mismo con la sopa "quemagrasas", el melocotón en almíbar y el pollo y el sinfín de combinaciones milagrosas que circulan de boca en boca y de correo en correo.

Fíjense por un momento en la composición de todas ellas: Se trata de dietas monótonas, muy pobres en alimentos (dos alimentos para cada una de ellas). Y ¿Qué ocurre cuando comemos solamente una o dos cosas durante unos días seguidos? Pues que nos cansamos de esos alimentos y cada vez comemos menos cantidad, cada día ingerimos menos calorías y, como seguimos gastando lo mismo en la vida diaria, el organismo ha de utilizar la energía que tiene almacenada en forma de grasa.

Nos adelgazamos porque comemos menos calorías que las que gastamos. No adelgazamos porque esos alimentos adelgacen en sí mismos, sino que al seguir las recomendaciones de la dieta en cuestión, sin ser conscientes de ello, lo que estamos haciendo es comer menos.

Así pues señores, lamento decirles, que lo que adelgaza es comer menos, como ha sido siempre y seguirá siéndolo.

No lo olviden cuando les quieran vender otras cosas.

Nieves Uriz

PSICOLOGIA
 Infància - Adolescència i Adults
MARGARIDA TOUS MONTOLIU
 Col·legiada 3871
 • Depressions • Obsessions i fòbies
 • Ansietat i inseguretats • Problemes de parella i família
Tel. 93 870 50 66
 C/ Anselm Clavé, 19, 4rt. 2ª
 08400 Granollers

ANGIOLOGIA
TRACTAMENT DE LES VARICES
Dr. Josep Lluís G. Sansebría
 Cirurgia Vascolar.
 Núm. col·legiat 6103
NOU TRACTAMENT AMB ESPUMA
TRACTAMENT AMB LÀSER
 CONSULTA A GRANOLLERS
 c/ Alfons IV, 43-45 4rt 1a
 Per demanar hora trucar
 al tel. 93 668 03 96

Centre de Diagnòstic Mèdic
 C/ Girona, 6, 3r
 Tel: 93 870 11 00
 C. Torras i Bages, 31 bx.
 Tel: 93 879 37 27
 GRANOLLERS

OFTALMOLOGIA
 Dra. Mariví Pérez
 CENTRE OFTALMOLÒGIC I HOMEOPÀTIA DE LA VISTA
La Dra. Mariví Pérez
 per primera vegada a Catalunya ofereix la **HOMEOPÀTIA** aplicada a la **OFTALMOLOGIA** i la última tecnologia **LÀSER** per tractaments oculars.
 També **HOMEOPÀTIA** en general.
 Sant Jaume, 16-26, 2on. 08400 - GRANOLLERS
www.oftalpez.com
93 861 41 56

UROLOGIA
Dr. CORTADELLAS
 Urologia i Andrologia
 Planificació familiar:
VASECTOMIA
 Hores convingudes
 c/ Girona, 6, 3r
 Tel. 93 870 11 00 / 93 870 66 92
 GRANOLLERS

CENTRE MÈDIC
UNITAT DIAGNÒSTIC PER IMATGE
 • Ressonància Magnètica 1.5
 • Radiologia Convencional Digitalitzada
 • Ortopantomografia Digital
 • Mamografia Digital
 • Ecografia Doppler
 • Densitometria
 • Tomografia Axial Computeritzada (TAC)
 • Sistema làser d'impressió
 • Software RAIM SERVER-PACS

MED. ESTÈTICA / CIRURGIA PLÀSTICA
DR. VÍCTOR HDEZ. MACHADO
CIRURGIA PLÀSTICA
 Augment i Reducció Mames
 Lipoescultura Tridimensional
 Cirurgia Estètica Facial
 Abdominoplàstia
 Cirurgia Estètica Genital
 Otoplàstia
 Implants Glutis i Pectorals
 Cirurgia Plàstica Reparadora
MEDICINA ESTÈTICA
 Botox
 Augment De Llavís i Pòmuls
 Correcció d'Arrugues
 Eliminació de Taques
 Rejuveniment Facial
 Mesoteràpia Facial i Corporal
 Dietètica i Nutrició
 Baló intragàstric
 Esclerosi varices
 Laserteràpia cutània
 Fotodepilació Mèdica
 telf. **93 860 60 60**
 c. nàpols, 345 c.pinós, 14
 Barcelona Granollers
www.medicocestetica.com

NOVETAT
RESSONÀNCIA MAGNÈTICA

www.chequesos.net

dra. neustomás
 Medicina Estètica i Nutrició
 Plaça de les Olles 10, 1r
 Granollers
 Tel. 93 879 27 84
 neus@draneustomas.com
 www.draneustomas.com

Dra. Mª NIEVES URIZ
ESPECIALISTA EN:
 • Endocrinologia
 • Nutrició
 Tels: 93 870 79 10/
 93 879 22 51
 Pl. Maluquer i Salvador, nº10 2º 3ª
 Granollers • info@nievesuriz.com
 www.nievesuriz.com

OFTALMOLOGIA
Dr. PAU MANZANO
 European Board Ophthalmology
 Membre Institut Barraquer
 CATARATES • URGÈNCIES
 LASER MIOPIA • VISTA CANSADA
 GLAUCOMA • RETINA
 OFTALMOLOGIA INFANTIL
 C/ Girona, 6 - 4ª PLANTA - Granollers
Tel. 93 861 31 80

DR. ECHEVARNE
 LABORATORIO DE ANÁLISIS
 C/ Girona, 66-68 - 08402 Granollers
 Tel.: 938 796 547 / Fax: 938 709 971
 granollers@echevarne.com
 Horari: Dill. a Div.: 7.30 - 14h/16 - 19h
 Dissabte de 8 - 13 h

PSICOLOGIA
ANA HERRERO
 Psicòloga col·legiada nº: 8.597
MASTER EN PSICOPATOLOGIA CLÍNICA
 • Tècniques e intervenció para ninos y adolescentes • Patologia del adultu
 C/Girona, 62. 4ª planta • 08400 Granollers
Tel. 670 81 04 16
 e-mail: consulta@anaherrero.es
 http://www.anaherrero.es

PSICOLOGIA
GABINET DE PSICOLOGIA
 Tractament, Orientació i Prevenció.
 • Teràpia individual • Sexologia
 • Teràpia de parella • Tècniques
 • Psicologia escolar d'aprenentatge
Tel. 93.870.03.08
 C/ Girona, 15, 1a planta
 08402 GRANOLLERS

PSICOLOGIA / SEXOLOGIA / LOGOPÈDIA
 • **PSICOLOGIA INFANTIL I JUVENIL**
 Silvia Tomàs - Col·legiada 5.650
 Probl. conducta - Fracàs escolar - Enuresi - Pors
 Depressió - Ansietat - Tras. son - Tèc. Estudi
 • **PSICOLOGIA DE LA SALUT**
 Mercè Farrés - Col·legiada 5.638
 Estrès - Depressions - Ansietat - Quequeig -
 Fòbies - Idees obsessives - Prob. parella - Trast.
 alimentació - Cursos Habitats Socials i de
 Relaxació. Parlar en públic.
 - Peritatges
Més de 15 anys al seu servei
Tel. 93 879 38 95 • Pça Pau Casals, 1 4rt • GRANOLLERS

IVAN MAÑERO
 INSTITUTO DE CIRUGÍA PLÁSTICA
 CLÍNICA MEDITERRÀNIA
 El prestigio internacional, la confianza en profesionales altamente cualificados, las últimas tecnologías médicas y estéticas a su alcance y, por supuesto, un trato humano y personalizado.
 • CIRUGÍA PLÁSTICA ESTÉTICA Y REPARADORA
 • CIRUGÍA ESTÉTICA GENITAL
 • MEDICINA ESTÉTICA
 • TRATAMIENTOS LÁSER
 • UNIDAD DE CONTROL DE PESO
 INFÓRMESE EN EL:
902 40 15 40
 www.ivanmanero.com
 BARCELONA • MADRID • GRANOLLERS