

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 inseguretat
- 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 Vascular.

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

OFTALMOLOGIA



Dra. Mariví Pérez
CENTRE OFTALMOLÒGIC I
HOMEOPÀTIA DE LA VISIÓ

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.oftalperez.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

- Resonància 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



**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

MED. ESTÈTICA / CIRURGIA PLÀSTICA

DR. VÍCTOR HDEZ. MACHADO

CIRURGIA PLÀSTICA

Augment i Reducció Mames

Lipoescultura Tridimensional

Cirurgia Estètica Facial

Abdominoplastia

Cirurgia Estètica Genital

Otoplastia

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

tel. 93 860 60 60

c. nàpols, 345

Barcelona

c. pinós, 14

Granollers

www.medicoestetica.com

Clínica Médico Estética Pinós

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

LÀSER 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**

- Técnicas e intervención para niños y adolescentes
- Patología del adulto

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 d'aprenentatge
- Psicologia escolar

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

Èstrès - 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

• **LOGOPÈDIA**

Paquita Gordi - Col·legiada 319

Dislàlia - Retard llenguatge - Disfonia - Disfèmia

Trast. lecto-escriptura

• **SEXOLOGIA**

Mercè Farrés - Sexòloga

Anorgàsmia - D.S.I. - Ejac. prematura

Disfunció erèctil - Vaginisme

APSI
PSICOLOGIA

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

