

Bebé y mujer

Número 17 • Año 4

Revista gratuita

Hipoacusia,
*¿tu hijo
oye mal?*

Belleza:
Descúbrete
y sonríe

Así es la
fisioterapia
infantil respiratoria

Claves
para elegir
su calzado

10
alimentos
que te quitan
el hambre

!Llegan las vacaciones!

Al agua con el 'culito' seco

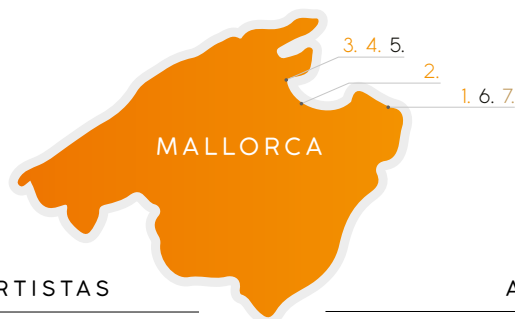


HOTELS VIVA & RESORTS
FUN BEGINS HERE!



Viva Cala Mesquida Resort & SPA ****

HOTELES FAMILIARES, DEPORTIVOS Y DE RELAX EN MALLORCA



FAMILIAS & DEPORTISTAS

- HOTELS VIVA & RESORTS CALA MESQUIDA RESORT & SPA ****
- HOTELS VIVA & RESORTS BLUE & SPA ****
- HOTELS VIVA & RESORTS SUNRISE ****
- HOTELS VIVA & RESORTS EDEN LAGO ****

ADULTS ONLY

- VANITY HOTEL GOLF 4* ADULTS ONLY HOTELS
 - VANITY HOTEL SUITE & SPA 4* ADULTS ONLY HOTELS
- HOTEL BOUTIQUE
- PREDI SON JAUMELL HOTEL RURAL
 - ANDREU GENESTRA'S RESTAURANT IN SON JAUMELL Winner of a Michelin Star 2014

HOTELSVIVA.COM



DIRECTORA
Paloma Lázaro
paloma.lazaro@bebeymujer.com

DIRECTORA COMERCIAL
Silvia Abellán
silvia.abellan@bebeymujer.com

DIRECTORA DE ARTE
Mar Cuenca
mar.cuenca@bebeymujer.com

COLABORAN EN ESTE NÚMERO
Dr. Francisco Pozo Priego, María Algueró Pérez de Villamil, Rita Zorio, Eva Corujo y Minerva Peyús.

FOTOGRAFÍA
Shutterstock, Pixabay y Eva Corujo.

ASESOR MÉDICO
Dr. Francisco Pozo.

EDITA 7°C..S PUBLICIDAD
C/Helsinki, 19. 28022 Madrid.

IMPRIME Jomagar.
DISTRIBUCIÓN Transzuri. DEPÓSITO LEGAL M-10154-2015.
TIRADA 44.000 ejemplares.

Bebé y Mujer no se hace responsable de las opiniones de sus colaboradores.

POR LA UCI INFANTIL DEL H. NIÑO JESÚS

La UCI que atiende a más de 800 niños gravemente enfermos de toda España necesita una gran reforma para dotarla de la mejor tecnología disponible. **Manda un SMS con "ACHUCHÓN" al 28014 y colaborarás en este gran proyecto.**

Para más información entra en:
www.achuchon.com



- | | |
|--|--|
| 4 ¡Vamos a la cama! DULCES SUEÑOS CHIQUITÍN. | 22 Los primeros meses. CÓMO GUIAR A TU BEBÉ. |
| 8 HIPOACUSIA. Cuando tu hijo oye mal. | 26 FAMILIA NUMEROSA, sí se puede. |
| 12 Pañal-bañador para las vacaciones. CULITOS FELICES. | 36 Belleza. ESTE VERANO, DESCÚBRETE Y SONRÍE. |
| 16 Claves para ELEGIR CALZADO INFANTIL. | 44 ALIMENTOS QUE TE QUITAN EL HAMBRE. Y no engordan. |
| 20 FISIOTERAPIA RESPIRATORIA. Inspira profundo, exhala sano. | 48 CLUB BEBÉ Y MUJER. Concursos y ganadores. |

Síguenos en:

www.bebeymujer.com



¡Vamos a la cama!

Dulces sueños chiquitín

Dormir es esencial para el ser humano, tanto que en cuanto perdemos el sueño estamos irritados, no nos concentramos bien. Si lo trasladamos a los niños, que duerman las suficientes horas al día es fundamental para que tengan un periodo de crecimiento y desarrollo equilibrado.

Si el pequeño tiene un buen hábito del sueño repercutirá en su salud, ya que, según señala la *National Sleep Foundation*, “son menos propensos a problemas de comportamiento e irritabilidad”. Pero para que esto ocurra, son los padres los que deben instaurar una buena rutina a la hora de dormir, en la que no falte una habitación silenciosa, con temperatura agradable, la lectura de un cuento, etc...

Hábito saludable

Todos los especialistas hacen hincapié en que es importante establecer una rutina del sueño, que pasa por instaurar una hora específica para irse a la cama, no realizar juegos que lleven al niño a una sobreexcitación, por el contrario, realizar actividades que le relajen.

La música relajante, un cuento, la luz adecuada, el peluche que más le gusta, todo ello llevará a que el niño duerma de forma plácida.

Los gurús del sueño

En los últimos años ha habido cierta polémica con los distintos métodos para conseguir que los niños que tienen más dificultad para conciliar el sueño, duerman. No sólo los niños, sino también los adultos, de hecho en Estados Unidos han aparecido los *coachs* del sueño, así que pronto veremos cómo desembarca en España.

Por lo que se refiere a los niños, del doctor Eduard Estivill, ha sido muy criticado tras la publicación de su libro “Duérmete, Niño” y por lo que se conoce como el Método Estivill para que los niños duerman. El doctor reconoce la importancia del sueño en los niños en una de sus últimas entrevistas publicada en *La Vanguardia*, tras la publicación de su último libro, en la que dice: “Cuando un niño duerme bien es más feliz y esto está

demostrado científicamente. Si duerme las horas adecuadas, se despierta de buen humor, llevará bien el día a día y llegará a la noche contento. En cambio, es muy habitual que hoy en día un niño duerma menos horas de las que le tocan: quiere ver los programas de la tele o series que dice que ven sus amigos. Los papás deben ser más serios en mantener las horas de descanso nocturno o el niño irá corto de sueño y la repercusión será para todos”.

Dormir las horas suficientes es fundamental para el desarrollo físico y psíquico del niño

La siesta

Hay quien piensa que porque el niño se eche una buena siesta ya no va a dormir por la noche, y eso es un gran error. Según señalan los especialistas en el sueño, el hecho de que el pequeño duerma una siesta ocasiona que éste duerma muchísimo mejor por la noche. Así que no hay que creer todo lo que se oye. Lo normal, aunque cada niño es un mundo, es que desde muy pequeños las siestas sean de entre media hora y dos horas, pasados los dos o tres años se empieza a acortar el periodo de siesta.

Cuánto debe dormir un niño

EDAD	HORAS DE SUEÑO
02 meses	10,5-18 horas
2-12 meses	14-15 horas
1-3 años	12-14 horas
3-5 años	11-13 horas

* Fuente: National Sleep Foundation



Estudio Caser: Los niños duermen lo justo

El II Estudio Caser sobre Salud Familiar concluye que, los niños españoles entre los 3 y los 6 años son, con una media de 10,04 horas por día, los que más tiempo duermen. Según explicó el doctor José María Hernández Briones, director médico de Caser “En relación con otros hábitos, en el estudio hemos observado que los pequeños que duermen más horas suelen alimentarse mejor (comen bastante más fruta y verdura y van a establecimientos de comida rápida con menos frecuencia), abusan menos de las tecnologías y realizan menos horas de deberes”.

Hay que establecer una buena rutina para que el pequeño vaya a dormir

Recomendaciones

El sueño ayuda y mucho a que los niños crezcan fuertes y sanos, pero hay niños que tienen dificultades para dormir, por eso la preocupación de pediatras y especialistas. Según la Fundación Jiménez Díaz, “Los niños no son ajenos a los trastornos del sueño. Recientes estudios, realizados en nuestro país y el extranjero, demuestran que los niños no duermen las horas recomendadas. En general, las actividades sociales y el uso de tecnologías a últimas horas del día, está favoreciendo la aparición de este tipo de trastornos.

Hay variaciones de un niño a otro, no hay un patrón de sueño universal que se adapte a todos ellos. Pero si a su hijo le cuesta, de forma habitual, conciliar el sueño o mantenerlo a lo largo de la noche, o si durante el día se encuentra cansado y somnoliento, se debe sospechar que existe un problema de sueño y debe consultar a su pediatra”.

oti FAES
TaponOX®
SPRAY ÓTICO



Ayuda a eliminar el tapón de cera del conducto auditivo externo respetando el pH

oti FAES
TaponOX®
SPRAY ÓTICO

con H₂O₂

Ayuda a la eliminación del tapón de cera del conducto auditivo externo.

45 ml

FAES FARMA

Este producto sanitario tiene efectos secundarios y contraindicaciones. Lea el etiquetado y las instrucciones de uso antes de utilizarlo. Centro no Sanitario.

FAES FARMA

Cuando tu hijo oye mal

¿Sabes que en la infancia tres de cada mil niños adquiere Hipoacusia de manera moderada a grave? Si no sabes de qué te hablamos, debes conocer que la Hipoacusia es la pérdida o déficit de audición, en mayor o menor medida, y puede ser temporal o definitiva, unilateral o bilateral.

En adolescentes se produce como consecuencia de la exposición a ruidos excesivamente altos, como cascos etc. y esta disminución de la audición puede generar problemas en comprensión y expresión de lenguaje. A veces se manifiesta por falta de atención en clase. No puede aprender bien, pues no oye bien. Su gravedad dependerá de la edad en que apareció la pérdida audición.

Muchas veces se manifiesta porque el niño sufre retraso en el lenguaje, al no oír bien no puede reproducir bien los sonidos; el niño habla alto, chillaba con frecuencia, pues no controla los sonidos. Debemos fijarnos en que un bebé reconoce el ritmo y la melodía de las voces a los pocos meses de nacer y responden con sonidos, balbuceos etc. y si hay algún problema nos daremos cuenta

Valorar según la edad

Hay signos muy importantes que debemos valorar:

- ▶ En un bebé recién nacido se sobresalta o gira la cabeza hacia el lado del ruido.
- ▶ De dos a tres meses, es capaz de descubrir varios tonos o intensidades.
- ▶ De tres a cuatro meses, reconoce las voces y vocaliza.
- ▶ De cinco a seis meses, se ríe, balbucea bien.
- ▶ De ocho a nueve meses, relaciona palabras con los gestos.
- ▶ Cerca del año entiende palabras básicas y dice palabras clave, mamá, papá.

de que hay que repetirles las cosas porque no oyen bien, es más, quieren que les repitamos con más frecuencia las cosas.

¿Dónde está el daño?

Hay que definir estratégicamente el sitio en que se presenta el daño. La oreja y el conducto auditivo forman parte del oído externo, al final continúa en una serie de órganos sensibles, tímpano, membrana timpánica y cadena oscicular, que es el oído medio y, ya más profundo, está

la conexión con el sistema nervioso al que pertenece nervio auditivo, la cóclea, canales semicirculares y la trompa de Eustaquio, que son el oído interno. También se clasifica por el nivel de audición que se pierde -decibelios-. Y el daño es mayor cuantos menos decibelios se perciban. Los grados de hipoacusia son "según sea la intensidad" leve moderada severa o profunda. Las causas pueden ser por infecciones de repetición, otitis media aguda, otitis media secretora, por ruidos, por inmunidad y, lo más frecuente, por tapones de cerumen.

Muchas veces nos damos cuenta porque el niño sufre retraso en el lenguaje o habla alto



Dr. Francisco Pozo Priego.
Director Médico Policlínica Longares.
www.policlinicalongares.com

Tipos de hipoacusia

Hay tres tipos de hipoacusia:

1. **Neurosensorial**, que es por alteración del oído interno o del nervio auditivo.
2. **De conducción**, que es después de lesiones del conducto auditivo externo o tímpano, aquí el sonido no llega bien al oído interno.
3. **Mixtos**, por traumatismo craneal o por otitis crónica o de repetición o de origen genético.



Valoración del cribado

Es muy importante la valoración del cribado al nacimiento. Las pruebas que se hacen en el hospital se harán posteriormente otra vez con pruebas de diapasones con varios test. Ante la duda, siempre acudir al otorrino.

Sin el cribado, la hipoacusia bilateral grave no se detecta hasta los dos años y las unilaterales leves y moderadas no se suele detectar hasta la edad escolar, cuando ya es bastante tarde. Los padres deben hablar siempre con el pediatra para que éste sepa si el niño sube el volumen de la tele, cómo habla, si hay alguna señal tras ir a la piscina, tras un golpe, tras tomar algún medicamento etc.

A veces la hipoacusia no se cura, se usan audífonos, que en la actualidad hay muy variados. Si la hipoacusia es profunda, requerirá de un implante coclear o en el tronco encefálico. Se deberá apoyar para el desarrollo del lenguaje con especialistas en logopedia y, por supuesto, es muy conveniente para todos en general el aprendizaje del lenguaje de los signos.

Corine de Farme

¡Es mi naturaleza!



EL INICIO DE NUESTRA HISTORIA

Todo empieza en 1969 cuando nuestro fundador Paul Duprez se asocia con un farmacéutico homeopático para crear productos naturales. Es en un pequeño laboratorio donde se elaboran las primeras fórmulas que se convertirán en la gama bebé Corine de Farme.



Fabricado en Francia



Dr. J. Valleteau, Pediatra

Desarrollamos conjuntamente con un pediatra asesor productos seguros para la piel sensible del bebé garantizando en todo momento la trazabilidad de los ingredientes y respetando una formulación de alta tolerancia.

La unión de la naturaleza y nuestra experiencia en pieles sensibles

Para el respeto de la piel del bebé

Una gama completa enriquecida con extracto de Caléndula para el baño, la higiene, el cambio de pañal y el cuidado corporal concebida para proteger, calmar y aliviar la piel sensible del bebé desde su nacimiento.

Productos con formulaciones de Alta Tolerancia

- ✓ Extracto 100% natural
- ✓ Sin Sulfatos*
- ✓ Hipoalergénico
- ✓ Formulado bajo control farmacéutico
- ✓ Sin parabenos, sin fenoxietanol, sin alcohol, sin jabón

extracto 100% natural



Nuestro Nº 1

El Gel de Baño Cuerpo y Cabello está especialmente concebido para limpiar con toda suavidad la piel sensible y el cabello fino del bebé desde su nacimiento. Enriquecido con Caléndula con propiedades calmantes y protectoras, deja la piel aliviada, hidratada y delicadamente perfumada.

El consejo de mi pediatra

"Una vez acabado el baño y después de haber secado cuidadosamente la piel de tu bebé, aplica una crema hidratante rostro y cuerpo. Previamente calienta la crema entre tus manos y luego masajea su cuerpo hasta la completa absorción de la crema. Es un momento ideal de complicidad entre padres e hijos".

La Caléndula, ¿porque es tan buena ?

Muy valorada por sus propiedades calmantes y suavizantes .

Rica en Glúcidos emolientes, es ideal para la piel sensible del bebé y para prevenir problemas cutáneos de los recién nacidos: irritaciones, rojeces, costra láctea...



Disponibile en supermercados, grandes superficies y en www.corinedefarme.es

La naturaleza de las pieles sensibles

Hipoalergénico - Testado bajo control pediátrico

La naturaleza de las pieles sensibles

Hipoalergénico - Testado bajo control pediátrico

*Con tensioactivos no sulfatados

Pañal-bañador para las vacaciones

Culitos felices

Ya nos frotamos las manos, porque las vacaciones están a la vuelta de la esquina. Empezamos a preparar la maleta, para que no se nos olvide nada. En ella no se te pueden olvidar los pañales-bañador para tu peque, porque vayas a la playa o a la piscina, los vas a necesitar.

En los últimos años las mamás, preocupadas por los accidentes de evacuación de los más pequeños, han estado indecisas en si utilizar pañal bañador desechables o bañador pañal reutilizable. Se han analizado mucho los pros y los contras de un sistema u otro. La verdad, es que como en la vida, hay para todos los gustos, así que lo mejor es que decidas lo que crees que puede ser mejor para tu hijo.

Disfruta del sol y el agua

Ahora que estás esperando, después de todo un año, a que llegue el momento del ocio vacacional familiar, para disfrutar del sol, del agua y del descanso, cuando empezamos a ir a la piscina, ríos o playas, uno de los principales temores que tienen los padres es que el peque se haga caca en el agua. Sólo de pensarlo te salen

los colores en la cara, por eso los pañales bañador desechables, que evitan los escapes, son una de las opciones más apreciadas por todos, para salir indemnes de la experiencia.

Gracias a la I+D, en todos los sectores, cada vez encontramos mejores pañales bañador en el mercado, que cumplen con todas las características

que necesitamos como padres para evitar los escapes. Son más cómodos, los ajustes son muchísimo mejores, de tal forma que el bebé se va a sentir más cómodo cuando disfrute del agua junto a sus padres, porque van a ser como un bañador normal. Son perfectos para cualquier actividad acuática.

Más que un pañal anti fugas

No hace tanto tiempo que los niños pequeños iban sin bañador ni pañal en playas y piscinas, eso tenía la ventaja

Los fabricantes cada vez los hacen con mejor ajuste, mayor impermeabilidad y diseño más bonito

de que el niño se sentía cómodo, sin la opresión de un pañal en tiempos de un excesivo calor, pero, por el contrario, tenía ciertas desventajas, como frecuentes afecciones en la piel, arañazos por la arena u otro tipo de daños, sin olvidarnos que aquellos que aún no tienen control de esfínteres, se ponían a hacer sus necesidades ya fuera en la arena o en el agua, con el consiguiente estado de pánico de los padres.

La primera solución pasó porque algunas mamás pusieran a sus pequeños pañales mientras jugaban en la orilla de la playa. Pero esa no fue una buena solución, ya que estaban preparados para absorber líquidos. No había pañal para tanto mar. Así que la prenda más innovadora de los últimos años fue la del pañal-bañador.

Cada vez se generaliza más el uso de los pañales-bañador, por su comodidad, ya que es fácil de colocar, cada vez se ajusta más, con dobles gomas de protección en las zonas de ajuste, su capa exterior es bastante impermeable, por lo que mantiene al niño seco durante mucho más tiempo. Y, además, es fácil de encontrar en tiendas especializadas y grandes superficies.

Por qué elegir un pañal bañador

- ▶ Están especialmente diseñados para ser sumergidos en el agua, eso hace que no se hinchen.
- ▶ Es la forma más segura de retener las cacas si el niño evacua cuando está en el agua.
- ▶ No hay que esperar a que seque el bañador, siempre tendremos uno seco que ponerle.
- ▶ Mantiene al niño seco y cómodo.
- ▶ Fáciles de colocar.
- ▶ Buen sistema de ajuste con dobles gomas de protección.
- ▶ No necesitas lavar, ya que son de usar y tirar.
- ▶ Fáciles de conseguir, ya sea en tienda física como online puedes hacerte con ellos.
- ▶ Tienes distintas tallas, según el peso del niño.
- ▶ Son perfectos para cualquier actividad acuática.



Con el pañal bañador desechable
evitas los escapes en el agua
y no tienes que lavar

Pañales Moltex Aquakid

Es la protección ideal frente a pequeños accidentes e impurezas exteriores, y asegura la máxima comodidad del bebé, manteniéndolo protegido en todo momento mientras está dentro del agua. Con Aquakids de Moltex tu bebé podrá meterse en el agua seguro, ya sea en la piscina o en la playa. No se hincha en el agua, ya que cuenta con una cubierta exterior resistente, la cintura elástica ajustable. Totalmente cómodos, los laterales se desprenden para que se pueda quitar fácilmente y se suben y bajan sin dificultad, igual que un bañador.



Ni escapes, ni lavar

Podemos decir que hay una combinación perfecta en los pañales-bañador, porque se utiliza como un pañal normal, pero evita los escapes en el medio líquido, dada su impermeabilidad.

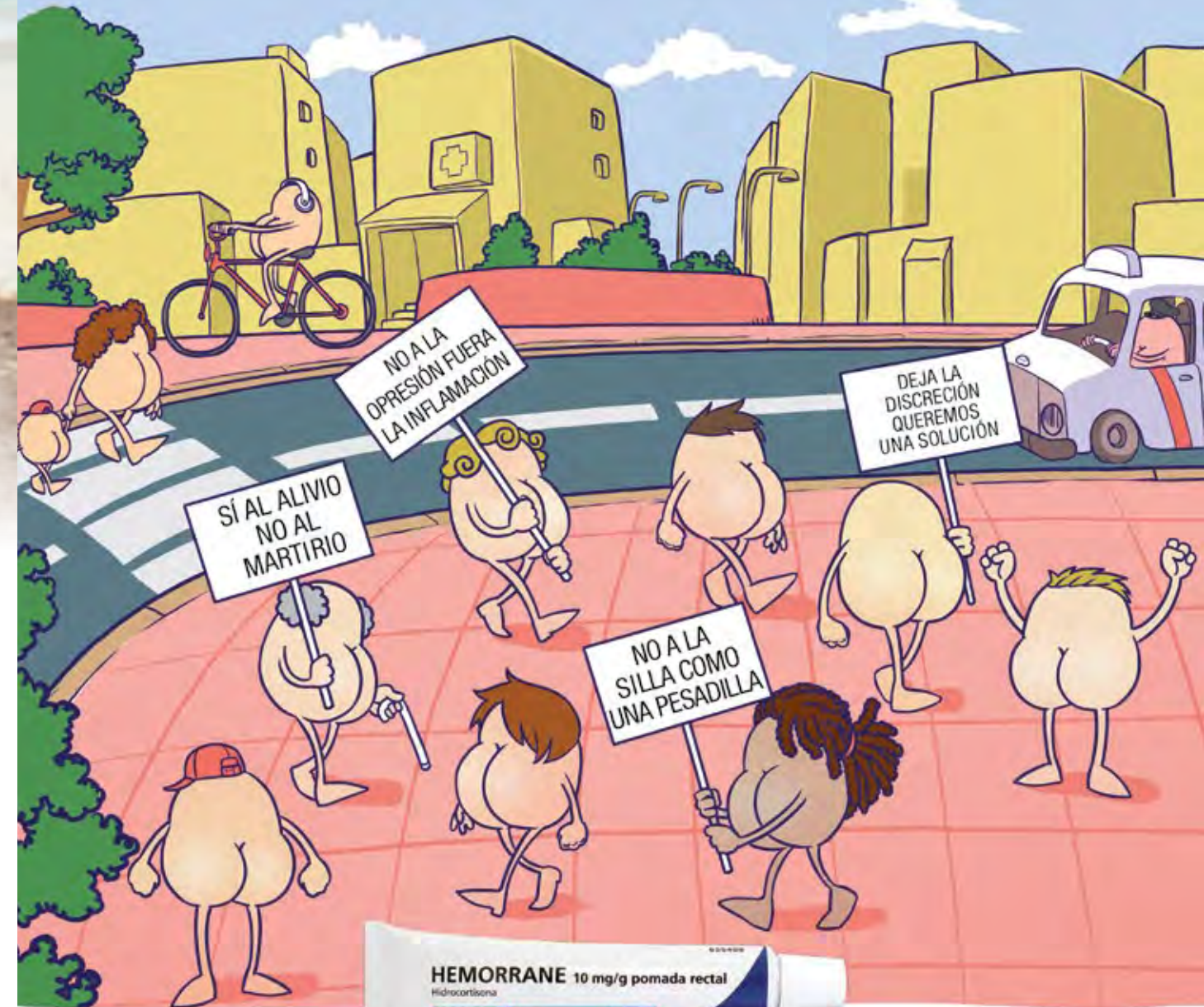
Un dato importante que tenemos que tener en cuenta es, que para que cumpla perfectamente la función para la que está creado, tenemos que elegir la talla con cuidado, sobre todo si queremos que ajuste bien y no se den los escapes y, al mismo tiempo, los papás nos veamos en un apuro.

Así que, si no quieres llevarte sorpresas desagradables durante el baño de los chiquitines, una de las mejores opciones que tienes es utilizar el pañal- bañador desechable con el que no vas a tener que lavar más prendas de las necesarias.

DESDE LA PRIMERA MANIFESTACIÓN DE LAS HEMORROIDES

HEMORRANE 10mg/g

HIDROCORTISONA ACETATO POMADA RECTAL



Alivia el dolor y picor
asociado a hemorroides

Lea las instrucciones de este medicamento
y consulte al farmacéutico

HEMO011510115



Claves para elegir calzado infantil

Elegir un buen calzado es un factor fundamental para la salud de tu hijo. Debemos pensar en unos zapatos que favorezcan el correcto crecimiento del pie, en una talla correcta, que no presione y cause lesiones al pequeño y, sobre todo, que le aporte la seguridad que necesita para su estabilidad.

El niño, por regla general, empieza a ponerse de pie entre los 10 y los 18 meses. Hasta entonces los bebés sólo han utilizado el calzado para cubrir sus pies y protegerlos del calor o del frío. Ahora empiezan una etapa en la que debemos prestar atención en elegir bien el calzado que vamos a ponerle para evitar problemas en el aparato locomotor.

Ese calzado para nuestro niño es diferente al de adultos porque, como señalan en el Hospital del Nens de Barcelona, “el niño es hiperlaxo, es decir, que sus articulaciones son muy blandas, es lo que los médicos llamamos “pie plano-lazo infantil”, esta situación se considera normal hasta aproximadamente los tres años”.

Hay que escoger aquel modelo que se adapte a las necesidades motrices del niño, para que el desarrollo del pie se haga de forma correcta. Según señala el pediatra Ernesto Such,

“un calzado adecuado favorece el correcto desarrollo del pie, además de aportar seguridad y confianza al bebé en sus primeros pasos. Una base algo más ancha en talón facilita su equilibrio”.

El calzado infantil se debe vigilar con cierta regularidad, ya que cada tres meses el pie de los peques crece entre siete

y ocho milímetros, siempre nos parecerá que su crecimiento es demasiado rápido, pero la realidad es esa y por ello hay que asegurarse de que no le queden pequeños. Y, por cierto, no es bueno que se pasen los zapatos descartados a otro niño, por muy nuevos que estén, porque el zapato se amolda a cada pie en particular.

¿Cómo debe ser el calzado ideal?

- ▶ Lo mejor es que la horma sea recta, porque si es como la que usamos los adultos podría deformar los dedos del peque.
- ▶ La puntera debe ser redondeada y cerrada, para que los dedos tengan espacio para moverse.
- ▶ El contrafuerte del zapato debe llegar por encima del talón y sujetar el pie, sin que ello signifique se sea rígido.
- ▶ El zapato debe sujetar el pie, pero permitir la movilidad, así que los podólogos recomiendan que se abroche sobre el empeine con cordones o velcro.
- ▶ Debes evitar que el calzado tenga costuras en el forro, que terminarían dañando el pie del niño y la plantilla tiene que ser plana y flexible.
- ▶ Los dibujos multidireccionales en la suela ayudan a que el zapato no resbale.
- ▶ Deben ser de un material ligero y flexible, el mejor es la piel, porque, además, permite la transpiración.

infantil

Hay que escoger aquel modelo que se adapte a las necesidades motrices del niño, para que el desarrollo del pie se haga de forma correcta

Su estabilidad es clave en los primeros pasos, pero no podemos olvidar que un zapato debe proteger y favorecer el equilibrio de los chiquitines. Así que será indispensable que sea un buen zapato, que tenga calidad, que su elaboración sea con materiales ligeros y flexibles y, por supuesto, que sean cómodos y transpirables. Deben respetar la fisiología y la biomecánica del pie.

Seguridad y estabilidad

Un calzado que favorece el correcto desarrollo del pie, aportará seguridad y confianza al bebé en la fase del gateo y primeros pasos. Contará con una base algo más ancha en el talón para facilitar su equilibrio. El pie del bebé debe entrar sin dificultad en el zapato, es importante no retrasar el cambio de talla y priorizar siempre su protección en punta y talón, así como su transpirabilidad.

4

errores comunes

Según el Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos de España nunca debes:

- 1 Comprar el calzado más grande para que le valga toda la temporada: el calzado tiene que acomodarse al tamaño real del pie del niño. Si el zapato no es justo de su talla podría alterar su forma de caminar, provocarle inestabilidad o crearle ampollas o laceraciones.
- 2 “Heredar” zapatos, pasando de unos a otros hermanos o entre familiares o amigos: la pisada de cada persona es diferente y compartir calzado puede distorsionar la misma.
- 3 Reutilizar el calzado de la temporada pasada, sin tener en cuenta el desgaste del calzado, el crecimiento del pie...
- 4 Comprar el calzado solo atendiendo a su precio porque les va a durar poco. Aunque, que sea más caro no asegura que sea mejor.

La suela flexible de doble dirección está adaptada a los movimientos más habituales de los niños en esta etapa. También cabe destacar el hendidado en forma de "U", que evita la presión sobre el tendón de Aquiles y permite el movimiento del tobillo.

Así, los zapatos denominados pediátricos mediante un sistema de estabilizadores laterales, que centran el eje de gravedad, mejoran el equilibrio y estabilidad, lo que anima al niño a andar sin ayuda, aportándole independencia y multiplicando su interacción. También gracias a su suela hiperflexible y su puntera perforada consigue que avance de manera más sencilla y segura.

No apuestes por una talla grande de calzado para que le dure más tiempo. Esto además de alterar su forma de caminar, también puede ocasionarle heridas que le van a causar dolor.

Para comprar el calzado debemos poner calcetines al niño y comprobar que existe un espacio de medio centímetro o centímetro y medio, como máximo, entre el dedo más largo y el material del zapato. Podemos comprobarlos presionando con nuestros dedos en la punta del calzado y así ver si rozan los dedos o no.

Los pies de los niños están en continuo crecimiento, así que es tarea de los padres estar pendientes de que les calcemos con aquello que necesitan en cada etapa para conseguir que no tengan ningún problema en su aparato locomotor.



Cuándo debes ir a comprar los zapatos

El mejor momento para ir a comprar un zapato es al final del día. Los pies del pequeño están más hinchados después de todo el día de actividad y eso facilitará que no elijamos una talla pequeña. Hay una diferencia del 4 por ciento de volumen del pie respecto a la mañana. Además, es importante que pongamos de pie al niño, para que todo el peso recaiga en su pie y así podamos comprobar si realmente le está bien. Y, por cierto, se debe probar siempre los dos pies.

Biomecánics, el calzado responsable

La empresa Garvalín, interesada en la innovación de un pie que crece, junto con el Instituto de Biomecánica de Valencia, creó su firma Biomecánics, cuya misión prioritaria es la ergonomía y la adecuación al uso. Empresa líder de mercado en calzado para niños y bebés, se ha convertido en la marca más recomendada por pediatras y profesionales infantiles. A través de diferentes estudios en niños creó productos de alto confort, donde concepción, materias y construcción están comprometidos, de manera total, con la ergonomía. Fruto de ello son sus calzados:

- ▶ **Biogateo:** para la etapa de gateo y primeros pasos, la mejor forma de dar seguridad y estimular al niño en la fase de gateo y primeros pasos.
- ▶ **Bioevolución:** para la etapa de la marcha, que se caracteriza por tener una horma que, además de cambiar el tamaño, cambia de forma para cada talla y su holgura en puntera y empeine permite el correcto crecimiento de pies y dedos.



biomecánics[®]
NATURAL GROWING

**CALZA A TUS HIJOS
CON RESPONSABILIDAD**

100%
ALGODÓN



LAVABLES
EN LAVADORA



CANVAS

Ligera, fresquita y muy flexible, así es nuestra línea de lonas **CANVAS**. 100% de algodón, lavables en lavadora y con plantilla de piel natural extraíble y antibacteriana. ¡Ideales para estos meses de calor!



Tecnología avalada por
IBV INSTITUTO DE BIOMECÁNICA DE VALENCIA

En colaboración con
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA PEDIATRÍA

Más información en biomecánics.com

Inspira profundo, exhala sano

En los últimos años, la prevalencia de afecciones respiratorias en bebés y niños está aumentando considerablemente, debido a los factores de contaminación ambiental, la rápida incorporación de los niños a guarderías, y el ocio en entornos cerrados con grandes aglomeraciones de personas.

La fisioterapia respiratoria es clave para resolver más rápidamente estos episodios, y prevenir la cronificación de estas enfermedades.

¿En qué consiste?

La fisioterapia respiratoria, y dentro de ésta, la fisioterapia respiratoria infantil es una disciplina especializada en el tratamiento de las afecciones del tracto respiratorio en los bebés y niños.

Su objetivo es prevenir, curar o, en algunos casos, estabilizar las enfermedades y complicaciones respiratorias, mejorando la calidad de vida y el pronóstico.

Esta disciplina previene, cura o, en algunos casos, estabiliza las enfermedades y complicaciones respiratorias, mejorando la calidad de vida

¿A quién va dirigido?

Aunque puede utilizarse preventivamente en niños sanos, es de especial interés para niños que hayan nacido prematuramente, pues son más propensos a desarrollar patologías respiratorias. Además, todos aquellos que padezcan asma, bronquiolitis, otras enfermedades que les dificulten el movimiento como parálisis y ciertos problemas de desarrollo cognitivo o no eliminen correctamente de las mucosidades ven muy mejorada su calidad de vida, disminuyendo la necesidad de medicamentos, las recaídas, los contagios y el ausentismo escolar cuando son tratados por un fisioterapeuta en esta disciplina.

¿Cómo es el tratamiento?

Durante el tratamiento se utilizan diferentes técnicas dependiendo de la patología, el estadio en el que ésta se encuentre, y la edad y el grado de colaboración del niño. Por lo tanto, un tratamiento puede incluir un amplísimo espectro de actividades, desde técnicas complejas como la locomoción refleja de la terapia Vojta, pasando por técnicas instrumentales como chalecos de vibración e incentivos volumétricos hasta la integración de la terapia en juegos y en la vida diaria: soplar velas, inflar globos...

¿Qué podemos hacer para evitar complicaciones?

- ▶ Es muy importante facilitar que el niño elimine las mucosidades, enseñándole y ayudándole a expulsarlas correctamente, y manteniendo un nivel adecuado de hidratación.
- ▶ Para evitar contagios e infecciones por contacto es vital realizar un lavado de manos concienzudo, y evitar que compartan elementos como chupetes y tetinas de biberón.
- ▶ Los hijos de madres y padres fumadores son mucho más susceptibles de padecer alergias y complicaciones respiratorias tempranas, ya que aunque los progenitores procuren no fumar en su presencia, las partículas de humo se quedan adheridas a la ropa y el entorno del bebé, en lo que se conoce como el “humo de tercera mano”.

- ▶ Aunque en algunos casos los humidificadores pueden ser beneficiosos, es necesario no excederse con el porcentaje de humedad y realizar limpiezas periódicas de los filtros, donde se acumula suciedad y posibles patógenos; además de ventilar adecuadamente la habitación del niño, especialmente en casos de asma y alergias.

- ▶ Las visitas periódicas al fisioterapeuta durante los meses de invierno para asegurarnos de una correcta eliminación de mucosidades y una buena limpieza bronquial, es también una herramienta muy útil para prevenir infecciones de las vías respiratorias bajas y el agravamiento de patologías respiratorias.



Cómo guiar a tú bebé

El bebé recién nacido humano es la cría más indefensa e inmadura de todas las especies animales. Los bebés cuando nacen son incapaces de vivir de forma autónoma y dependen por completo del calor, el alimento, la protección y el amor de los padres, necesitan que les cubramos todas las necesidades básicas.

Un recién nacido tiene la capacidad innata de desarrollarse, todo lo que debemos hacer es ofrecerle un entorno en el que pueda desarrollar esta capacidad. Los primeros años

son muy importantes. Durante los tres primeros años, los bebés pasan de una media de 51 cm a aproximadamente 93, y ganan unos 11,5 kg desde los 3,5 que pesaban al nacer.

Desarrollo físico e intelectual

El crecimiento físico está estrechamente relacionado con su desarrollo intelectual, social y emocional, es por ello que los padres deben ofrecerles

Muchas de las cualidades que adquiere durante su desarrollo le marcarán de por vida

un entorno en el que puedan desarrollarse y así poder satisfacer su potencial humano y son la primera defensa de protección de los bebés frente al mundo. También son el primer compañero de juego, el primer maestro, el primer amor. Los padres son todo para los pequeños.

Los bebés aprenden por imitación. Con pocos

días ya son capaces de sacar la lengua si ven que uno de sus padres lo hace primero; ellos son su modelo a seguir. La relación del niño con los padres determina el modelo de relación que va a tener en adelante.

La manera de aprender de los bebés es a través del juego, y cada vez son más hábiles al manipular todo lo que les rodea. Los padres pueden favorecer la exploración en entornos libres de peligro, ayudar a su hijo a entender cómo funcionan las cosas y, progresivamente, hacer que el mundo de su alrededor tenga cada vez más sentido. Con ayuda, los niños también aprenden a expresarse y a entender a los demás.

María Algueró Pérez de Villaamil.
Especialista Infantil.
www.atencionycuidadosdelbebe.com

Sentirse querido

Los niños se desarrollan mucho mejor en ambientes que les hacen sentir más seguros y queridos. Sí es verdad que a medida que pase el tiempo habrá momentos difíciles, pero el amor de los padres debe hacer que intenten ser pacientes y no excesivamente críticos.

Reacción positiva

Es muy importante la reacción positiva de los padres, alabar lo que hacen bien cuando tengan la oportunidad es fundamental para que tengan una buena autoestima. Hará que se sientan más seguros de sí mismos. También debemos decir cuando hagan las cosas mal, son pequeños y debemos guiarles y enseñarles, son ellos los que deben de aprender de sus propios errores.

Los niños se desarrollan mucho mejor en ambientes que les hacen sentir más seguros y queridos



neo peques

Alternativas naturales, una buena opción para tratar a los más pequeños

Elegir productos naturales, alternativos a los medicamentos tradicionales y sin efectos secundarios, es una opción cada vez más apreciada por los padres y una buena elección para tratar los problemas de salud más habituales entre los más pequeños.

La gama **Neo Peques**, avalada por pediatras y de venta en farmacias, además de una alternativa de calidad, es la gama más amplia de productos naturales infantiles del mercado. Agradables sabores y atractivas presentaciones que garantizan que nuestros pequeños se los tomen sin problemas.



neo peques

La más amplia gama de soluciones infantiles naturales del mercado.



NEO PEQUES

Jarabes naturales para el tratamiento de los trastornos infantiles más habituales: **MOCOSYTOS**, el aliado perfecto en caso de gripe y/o resfriado, todo un clásico; **APETITO**, para cuando se les va la gana de comer...; **PRÓPOLIS PLUS**, para reforzar y mejorar su sistema inmunitario; **CRECIMIENTO**, un polivitamínico para malos comedores o para ayudarles a recuperarse tras una convalecencia; **GASES**, para aliviar y ayudar a prevenir los cólicos, gases y espasmos digestivos; **OMEGA 3**, para calmar la sintomatología de las pieles atópicas; **RELAX** para reducir la agitación nerviosa y la ansiedad y **FELICES SUEÑOS** para ayudarles a dormir y descansar.



NEO PEQUES PROBIOTIC

Probiótico con agradable sabor a tutti-frutti para cuidar el sistema digestivo y equilibrar la flora intestinal.



NEO PEQUES SUERO+

Sachets de suero con textura de gel y sabor a frutas para la rehidratación oral en caso de diarreas o vómitos.



NEO PEQUES POXClin

Suave CoolMousse que ayuda a prevenir la formación de cicatrices durante la varicela y alivia de inmediato todo tipo de picores, también de picaduras de insectos.



GUMMIES NEO PEQUES

iVitaminas y minerales en forma de chuches!
NEO PEQUES VITAZINC, gummies en forma de ositos para mejorar el sistema inmunitario y **NEO PEQUES K₂ALCIUM+** huesitos masticables que contribuyen al mantenimiento normal de los huesos.



JALEAS NEO

Composiciones adaptadas a las necesidades de cada etapa. **JALEA NEO PEQUES** para aumentar el apetito y aportarles un toque de energía extra y **JALEA NEO JUNIOR** pensada para reforzarles, especialmente, en época de exámenes o de mayor actividad física.

¿QUIERES GANAR UN LOTE DE PRODUCTOS NEO PEQUES?

Pásate por nuestro Instagram @neopeques del 21 de mayo al 11 de junio y participa en el sorteo de 25 lotes* NEO PEQUES



Para más información sobre los productos Neo Peques visita nuestra web, nuestras RRSS o envíanos un email a info@neovitalhealth.com

De venta en farmacias

iLos remedios naturales Neo Peques ayudan a mejorar la salud de los más pequeños!

www.neopeques.com

@NeoPequesNeoKids

@neopeques

*Cada lote contiene: 1 Neo Peques Apetito, 1 Neo Peques Felices Sueños, 1 Neo Peques Relax, 1 Neo Peques Poxclin, 1 Neo Peques Vitazinc, 1 Neo Peques Suero+ y 1 Jalea Neo Peques.



¿Familia numerosa? sí se puede

Mi marido y yo tenemos cinco hijos. Todos ellos se llevan un año y pocos meses; la mayor tiene seis años y el pequeño uno. Esto supone que la probabilidad de que las cosas salgan como uno espera sea bajísima.

Como las grandes empresas, la familia no es algo que se construya de un día para otro. Las empresas deben adaptarse a las nuevas situaciones que el mercado exige, tanto en lo económico como en el tiempo invertido. Y nadie duda del sacrificio que suponen ambas cosas. Pero no es ni terrible ni imposible como puede parecer. Es únicamente una etapa más de la vida profesional, y que al igual pasa en la vida familiar.

En una familia, más aún en una numerosa, es importante y obvio que deba haber un orden, un horario y mucha paciencia. En este artículo me limito a contar nuestra experiencia y los que nos ha ido bien a nosotros, aunque sé que no todas las familias funcionamos de la misma manera.

Cada hijo es diferente

Aunque puedan parecerse físicamente, cada hijo es diferente, cada uno necesita su tiempo

y sentir que es único, a pesar de tener a otros cuatro (o los que sean) a su alrededor. En ocasiones les visto iguales, pero sorprende ver que cada uno quiere ya desde pequeño vestirse a su manera.

Cada hijo necesita sentirse único, y no una pieza más del engranaje

Sabemos que lo realmente importante no son las cosas materiales que puedan heredar de uno a otro, sino el tiempo que cada uno necesita a diario y en exclusiva. Porque necesitan sentirse únicos, y no una pieza más de un engranaje. El día a día te lo va diciendo, a veces unos pocos minutos son suficientes, otras más.

La educación

Educar a un hijo no es sencillo, y esta labor multiplicada por cinco llega a parecer misión imposible. Independientemente del número de hijos, en todos

los casos te “obligan” a hacer un curso acelerado de educación. A nosotros nadie nos explicó cómo educar, pero sí nos hemos dado cuenta de que, para poder hacerlo, te tienes que educar a ti primero... Los niños necesitan el ejemplo mil veces más que las palabras. A nosotros nos han ayudado mucho los centros de orientación familiar, donde te ayudan a afrontar las diversas etapas.



Por mucho que yo les diga a mis hijos que recojan sus juguetes, mientras mi mesa de trabajo sea un desastre, no conseguiré que entiendan que tienen que ser ordenados. La educación es una gran responsabilidad que puede llegar a agobiar, pero asumimos que los padres perfectos no existen, como tampoco existen las familias perfectas.

Aprender a convivir

Una familia no es mejor por tener más o menos hijos. Tanto mi marido como yo venimos de familias numerosas, y por experiencia hemos comprobado es que una de las mejores cosas que le puedes dar a un hijo son hermanos. Necesariamente se aprende a compartir, a negociar y a tener más paciencia. Y como suelen llegar de uno en uno, es posible amoldarse poco a poco, tanto en el espacio en casa, como en el coche, como en las cuentas. No negamos que esto haya supuesto y suponga sacrificio, pero si alguien nos pregunta siempre le recomendaremos que tenga tantos hijos como pueda.

No nos consideramos ni locos ni valientes, sino inmensamente afortunados de haberlos podido tener porque los hijos te dan la vida. Cada uno de nuestros hijos ha sido realmente querido y deseado. Pese a los inoportunos comentarios tipo “no tendréis televisión” o “sabes que existen métodos anticonceptivos”, entendemos que es un tema de la intimidad de la pareja donde no es necesaria una justificación externa.

Hay que asumir que los padres perfectos no existen, como las familias perfectas tampoco existen

Por otro lado, me parece importante que una pareja que quiere planificar la familia, tenga a su disposición la información de los distintos métodos, para que su decisión sea libre y consecuente, acorde a su estilo de vida.

¿Es posible trabajar los dos fuera de casa?

No siempre es fácil conciliar el trabajo con la familia, a pesar de las facilidades que algunas empresas dan, como el horario flexible, intensivo o reducido. En nuestro caso nos parecía casi imposible trabajar ambos fuera de casa y poder dedicarnos a nuestros hijos como nos gustaría.

Estando embarazada de mi segundo hijo, y cuando más posibilidades tenía de crecer profesionalmente, decidí abandonar el trabajo que ocupaba, para poder estar más con mis hijos. A pesar de que la elección fue libre y en consenso (cosa importante), ésta me supuso durante un tiempo sentirme un cero a la izquierda en el terreno laboral. Sin embargo, desde ese momento hasta hoy, me he dado cuenta de que la maternidad tiene un plus añadido, y es que te permite descubrir trabajos desconocidos y habilidades que no sabías que tenías. En mi caso, ha supuesto poder desarrollar mi propia empresa de una forma compatible con mi familia, lo que agradezco enormemente.

Muchas mujeres preparadas para trabajar fuera de casa, eligen renunciar a su desarrollo profesional para cuidar a sus hijos pequeños. Esta decisión, que socialmente puede considerarse errónea, para mí no es más que la propia naturaleza: somos las que llevamos al niño nueve meses en nuestro cuerpo, somos las que le damos de comer sus primeros días...y esos lazos no son fáciles de romper. Una mujer puede perfectamente realizarse en su casa con sus hijos, ya que al fin y al cabo la familia es la mayor empresa de la que somos responsables. Las elecciones de cada familia no son ni mejores ni peores, ya que cada una tiene su situación concreta que los demás desconocemos, y las decisiones se van tomando según lo que convenga en cada etapa de la vida familiar.

Se habla mucho de “tiempo de calidad”, que en definitiva significa que, si estás, estás de verdad. Asumes que el tiempo que estás con tus hijos va a ser al 100%, y que posiblemente sea el 100% de tu tiempo libre. En el parque con tu hijo, no whatsappeas o hablas por teléfono con tu jefe pero sí podrás aprovechar para tomar el sol.

La relación de pareja

Somos conscientes de que la base para que la familia funcione son los padres. Por lo tanto, cuidar la relación de pareja es la prioridad, y esto significa buscar ese “tiempo de calidad”, no solo

para los hijos, sino por encima de todo para la pareja.

Es bastante común que el tema de conversación gire en torno a lo último que ha aprendido el niño o a la traxada que ha hecho...y no está mal hablar de ello, porque los hijos son asunto de los dos, pero no se puede convertir éste en el monotema.

Todos necesitamos hablar de nuestras ilusiones y proyectos, así como de nuestras inquietudes y preocupaciones, y hasta del último cotilleo de la oficina o “no sabes lo que me dijo ayer la vecina”. Y cuando buenamente se pueda...una escapadita de fin de semana, o una cena más especial, o lo que se sea que nos sirva para alimentar nuestra intimidad.

El tiempo... ¿para ellos o para ti?

Antes de tener hijos tienes mucho tiempo para ti. No lo sabes y además no es algo que te planteas hasta que aparece un nuevo ser que te lo quita todo. Entonces ya no es tan sencillo arreglarte, salir a correr, o simplemente hacerte las uñas...cuando antes tenías horas, ahora apenas tienes minutos. Es cuando empiezas a desarrollar una habilidad especial, que antes no sabías que tenías, para hacer varias cosas al mismo tiempo. Quizá también te hace consciente de que no necesitas tanto tiempo para ti, y aprendes a la fuerza a dar tu tiempo a los demás, y eso te hace más feliz.



La base para que una familia funcione son los padres, por tanto, cuidar la relación de pareja es prioritario

Eva Corujo. Farmacéutica, experta en Métodos de Conocimiento de la Fertilidad. Cursos de Aprendizaje presenciales y online www.letyourselves.com

¿Un sofá es solo un sitio donde sentarse?

www.fama.es



Manacor - Design: Félix López Gil 2005

fama

famaliving
Tiendas de sofás - Sofa Stores

Hay quien piensa que un sofá es solo un sitio donde sentarse, y un sofá no es solo eso... Es el sitio donde te diste el primer beso, es donde juegas con tus hijos, donde ves la peli con tu pareja, el espacio donde te aislas del mundo...

Fama, sofás para disfrutar en casa. www.fama.es

Este verano, cumple tus sueños

El descanso anual del verano está a la vuelta de la esquina y tienes que pensar en lo que vas a ofrecer a tu familia para que sus vacaciones sean inolvidables. Los niños necesitan juegos y los adultos descanso. Nuestra propuesta es un espectacular resort de 102.000 metros cuadrados situado en Playa Blanca, Lanzarote: el hotel THB Tropical Island

Risas, emoción, alegría... es lo que esperas ver en el rostro de tus hijos cuando estás de vacaciones. Y por eso necesitas un lugar que te garantice una grata estancia, que tenga actividades para los más pequeños y también para ti. Que estéis juntos, pero que tengáis espacios separados.

Por eso, el THB Tropical Island cumple todos los puntos que has anotado en tu libreta para decidirte. Está especialmente ideado para familias y cuenta con todo lo necesario para que puedas disfrutar de unas inolvidables vacaciones dentro del propio resort a escasos pasos de tu apartamento. Cada día la diversión estará garantizada.

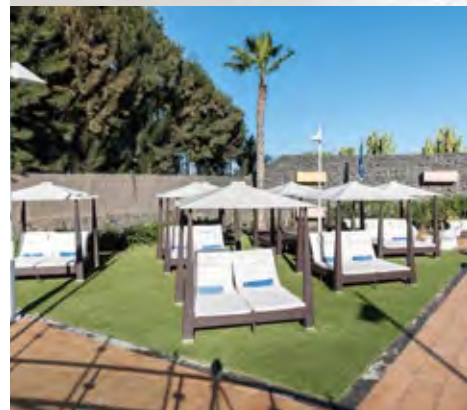
Para todos

El resort cuenta con catorce piscinas, dos gigantes, una de ellas con toboganes para niños y un jacuzzi exterior. Entre los bloques de apartamentos encontrarás otras ocho piscinas circulares, con zonas de relax y diversión. Además, los pequeños

cuentan con cuatro piscinas infantiles para pasarlo en grande y un Splash Park, un parque acuático infantil, con el que seguro se lo van a pasar fantástico. Además cuenta con una zona Premium con un chiringuito y piscina sólo para adultos, para esas pequeñas treguas con los niños mientras están en el miniclub.

La filosofía de THB Tropical Island es que no te falte de nada en tus próximas vacaciones, para que sean perfectas. Sus propuestas son muy variadas con restaurantes, instalaciones deportivas, zonas de relajación, carpas de animación, todo para que sea la mejor experiencia de tu vida.

Y todo al lado del maravilloso pueblo pesquero de Playa Blanca, un lugar con encanto, que ha sabido mantener su esencia y adaptarse a las exigencias del turismo actual. Una bonita mezcla que se conjuga con el fantástico tiempo canario. Este verano, tu mejor experiencia está en este lugar de ensueño para toda la familia.



Fantásticos para tu familia

También puedes pasar las vacaciones con los tuyos en otros tres fantásticos THB hotels. Todo lo que necesitas para disfrutar de las mejores vacaciones de tu vida estará al alcance de tu mano:

THB Flora en Lanzarote

Este complejo tres estrellas está situado en Puerto del Carmen, Lanzarote. Cuenta con multitud de servicios para hacer de tus vacaciones una experiencia única. Tus hijos y tú podréis disfrutar del completo programa de animación. Y los peques también cuentan con un miniclub con gran cantidad de actividades y un Splash Park, parque acuático infantil. Una magnífica elección para disfrutar de las vacaciones en familia.

¡Una experiencia única!

Reserva tus vacaciones con un **10% de descuento** con el código promo: **THBEBE**

Descubre otros hoteles **THB hotels** en su web
Más información y reservas en:
www.thbhotels.com

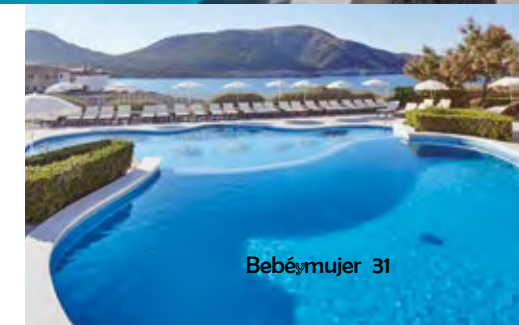
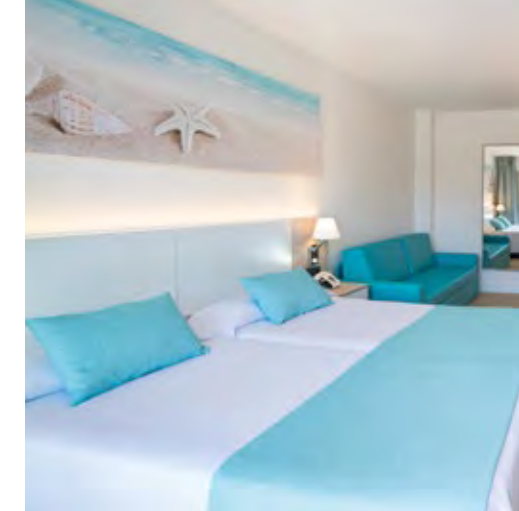
THB Guya Playa en Mallorca

Situado en primera línea del mar mediterráneo en Cala Ratjada, Mallorca, este hotel de cuatro estrellas es perfecto para familias que quieran unas vacaciones para recordar. Cuenta con una piscina exterior con espectaculares vistas sobre el mar y una amplia oferta de animación, con miniclub para los más pequeños, gimnasio, sin olvidarse de un SPA y estupendos masajes donde poder relajarse.

Vacaciones inolvidables



Oferta de ocio completa para toda la familia en un lugar paradisiaco



THB Naeco Ibiza

Regálate Ibiza

Los hijos, el trabajo, la familia... van desgastando poco a poco la pareja. Tienes que buscar la fórmula para renovar las ilusiones que te ponían mariposas en el estómago. Tenemos la solución para ti: una magnífica escapada a un hotel como el THB Naeco de Ibiza, donde te van a tratar como nadie lo ha hecho.

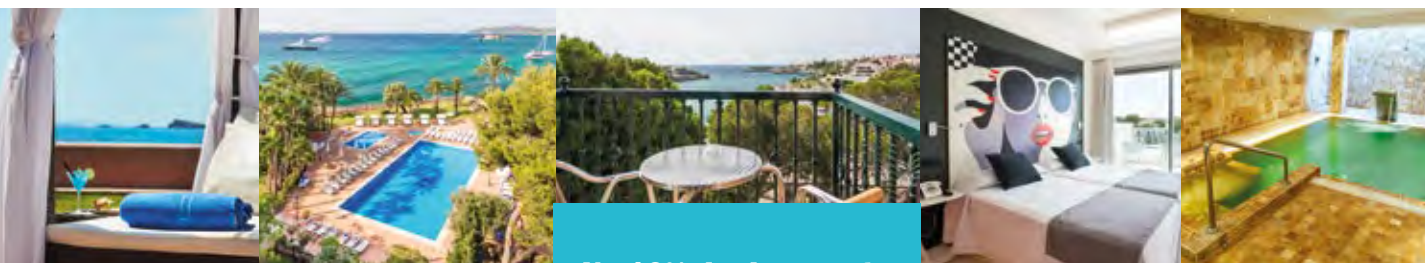
Y es que tener un espacio para poder hablar sin niños, relajarte y disfrutar de la tranquilidad de unos días maravillosos o sumergirte en el bullicioso

espectáculo nocturno que te ofrece la isla de Ibiza, es lo que necesitas de vez en cuando. Un regalo que os merecéis como pareja.

Así que 'coloca' a los niños con los abuelos, para que disfruten de ellos, y date un capricho en el hotel THB Naeco Ibiza, un nuevo espacio ubicado frente al mar, en el maravilloso entorno de la Bahía de Sant Antoni, famosa por ser una de las más bonitas del Mediterráneo, con vistas fantásticas y puestas de sol únicas, perfectas para volverte a enamorar.

La cadena hotelera THB hotels ha inaugurado recientemente este fantástico hotel de cuatro estrellas, de diseño vanguardista, donde todo está pensado para que pases unos días inolvidables en Ibiza, porque también estarás a pocos minutos de los templos de la fiesta ibicenca, como los clubs Ocean Beach, Privilege o Amnesia.

Además, cuentan con otros hoteles "Solo Adultos" en los destinos mediterráneos de Ibiza y Mallorca si lo que buscas es pasar unas vacaciones en pareja.



Un 10% de descuento
con el código promo:
THBEBE

Y también...

El mejor destino está en

THB Los Molinos en Ibiza

En primera línea de la famosa playa de Ses Figueretes THB Los Molinos te ofrece la tranquilidad de un hotel cuatro estrellas, la belleza mediterránea y el vertiginoso ambiente nocturno de Ibiza, único en el mundo. Galardonado como Mejor Hotel de Ibiza 2017 por webs de viajes, es el mejor

destino para las vacaciones en pareja, aunque también para ir con amigos o hacer cualquier celebración especial que requiera una atención esmerada. Cuenta con habitaciones modernas y exclusivas, que hacen un guiño al estilo ibicenco. Durante tu estancia vas a vivir la esencia de lo que la maravillosa isla Pitiusa. Con sus servicios tu estancia será totalmente placentera.

Descubre la magia

THB Felip en Mallorca

Situado en la isla de Mallorca, en el acogedor pueblo pesquero de Porto Cristo, THB Felip es un acogedor hotel situado en primera línea de playa, cerca de espectaculares calas como Cala Mendia o Cala Romántica, y junto a las siempre sorprendentes Cuevas del Drach y Cuevas del Hams. Es un hotel "solo adultos", perfecto para relajarse y disfrutar de la pareja y los amigos en un lugar donde se siente la paz y se disfruta de un entorno de sol y naturaleza con una fantástica temperatura, para que tengas tu espacio de pareja.

Para más información y reservas:

<http://www.thbhotels.com/hoteles-solo-adultos/>

 **THB hotels**

Bienvenido a tu rincón favorito



RESERVA
TUS VACACIONES
10%
DESCUENTO
CÓDIGO PROMO
THBEBE



**MALLORCA
IBIZA
LANZAROTE**

www.thbhotels.com | [#thbhotels](https://twitter.com/thbhotels)





Sandalia mujer: 29,99 €

Sandalia niña: 19,99 €

Van a ser tendencia

1 **Glam:** chancas, sandalias planas o con tacón, con un toque muy chic y elegante. 29,99 €

2 **Floral:** salones, sneakers y sandalias de inspiración japonesa cargados de prints muy tropicales y estampados florales. 29,99 €

3 **Woven:** los tejidos trenzados al “estilo Chanel” se mezclan en cuñas, sandalias o plataformas, junto a perlas y tejidos metalizados. 39,99 €

4 **Preppy:** para el día y la noche son los salones y sandalias con todo tipo de tacón, volantes, lazos o brillos. 25,99 €

5 **Yutemanía:** gana altura con los espartos, con estampados de rayas, lisos, florales, metalizados... son perfectas. 19,99 €

6 **Sneakermanía:** las deportivas siguen siendo el must have del verano, con perlas, bordados, glitter, strass o satén. 29,99 €



Viste tus pies DE VERANO

El verano ya está aquí. Y con él las ganas de salir, de sentirnos guapas de los pies a la cabeza. Merkal Calzados ha preparado esta temporada una colección para toda la familia que te va a impresionar.

La firma española de calzado se mueve a la perfección entre tendencias y calidad, para que puedas encontrar aquello que deseas, para lucir el calzado más de moda.

El *must have* de la temporada en la colección para mujer serán las chancas con apliques de perlas, cómodas y de absoluta tendencia.

Los materiales naturales como el corcho, el esparto o las plumas, las perlas y la pedrería van a elevar los looks más sencillos.

Descubre las ventajas de su tarjeta MEKAL FAMILY con grandes ventajas para toda la familia:

Por 3 compras superiores a 10€, llévate un -20% de descuento en tu próxima compra.

Disfruta de un regalo especial por tu cumpleaños y el de tus hijos.

Gastos de envío gratuitos en todos tus pedidos online.

Disfruta de novedades y ofertas exclusivas.

Visita su web www.merkal.com



Merkal Calzados ofrece un **10% de descuento** para familias numerosas y desempleados



9,99 €



15,99 €



19,99 €



PVP: 9,99 €



Para los peques

Este verano los pies de tus pequeños van a hablar por sí mismos, con looks desenfadados y creativos, justo lo que a ellos más les gusta. Para las niñas, Merkal Calzados les propone sneakers con glitter, sandalias con detalles de fantasía, lonas con cuadros Vichy, flores bordadas y prints tropicales. Para los niños, sandalias bio de piel, coloridas zapatillas de deporte y para un look más desenfadado cangrejas.

Y para los papis también

La propuesta para ellos este verano de Merkal Calzados pasa por un calzado cómodo y multifuncional: sandalias adeportivadas con velcros y elásticos; el yute como material protagonista; la lona como tejido, en alpargatas, sandalias o bluchers; el color, sin duda, el caqui sin olvidarse de los estampados florales y tropicales. Una colección divertida, donde no faltan los clásicos.



29,99 €



29,99 €

Este verano, descúbrete y sonríe

Os proponemos desde hoy mismo, una actitud general, al clásico “*Mens Sana In Corpore Sano*”, le añadimos un pétalo más, para entender que somos Emociones en estado puro. Esto se traduce en estar y sentirnos lo mejor posible con nosotros mismos y es fácil, con actitud y puliendo un poquito nuestros hábitos.

Te quieres, no te quieres... Claro que te quieres, recuerda la eterna premisa, si no nos queremos a nosotros mismos, no podemos aportar a los demás.

Buscar el equilibrio

Primero busquemos el equilibrio Emocional. Cada vez más, la tendencia estrella es el uso de los activos naturales, saber, entender y usar todo lo que la sabia naturaleza nos ofrece.

Para los sanos inconformistas, esta vez, os proponemos equilibrar cuerpo y mente desde la fusión de técnicas emocionales y Medicina China, con terapias naturales.

Respecto a la medicina china, se basa en el concepto de Chi o energía vital, sus técnicas consiguen regular el equilibrio emocional, mental y físico. Influyen en la descompensación de cualquier aspecto del ser humano, las fuerzas opuestas del yin («energía» negativa) y el yang («energía» positiva). La enfermedad aparece cuando se altera nuestra energía vital y se produce un desequilibrio entre lo negativo y lo positivo que nos rodea.

Tiene como base el conocimiento del funcionamiento del organismo y su interacción con el entorno, siguiendo los ciclos de la naturaleza, aplicando técnicas para el tratamiento de las enfermedades y el mantenimiento de la salud con diversas técnicas.

Cada uno de nuestros órganos principales, se relacionan con una emoción:
Bazo y páncreas - Preocupación.
Pulmón - Tristeza.
Corazón - Alegría.
Hígado - Ira. Riñón - Miedo.
Estómago - Confusión.

Tecnología también

Ahora busquemos la eficacia de la mano de la última tecnología... Logra reducir centímetros, mejorar la calidad de la piel y atacar la celulitis, porque es importante vernos bellas también por fuera. La US2A Sequential, actúa de forma selectiva contra la grasa y puedes conseguir resultados de forma sencilla y cómoda.

Si prefieres otros métodos, hay muchos, lo primordial es un buen diagnóstico y personal cualificado, pero hoy en día es sencillo mejorar en esas zonas que más nos preocupan.

Otra cuestión que nos inquieta de cara al verano, son las arañas vasculares. Son dilataciones de los vasos capilares del árbol venoso más periférico que se localiza inmediatamente debajo de la piel. Es algo completamente normal en nuestra anatomía, sin embargo, sí puede convertirse en un problema estético para muchas personas.

Existe una novedosa aparatología láser de diodo que, dependiendo de sus dimensiones, las puede eliminar en cualquier zona del cuerpo hasta en una sola sesión, tanto en facial como en corporal, tiene un precio muy asequible y es prácticamente indoloro. Elimina esas antiestéticas arañitas sin cirugía.

Igual que tenemos propósitos en año nuevo, tengamos propósitos todo el año si suman a nuestra calidad de vida. Sobre todo, que no se nos olvide que sí hay tiempo para nosotros, tiene que haberlo para estar bien.

En MINERVA PEYÚS Intelligent Beauty os puedo aconsejar algunas terapias en nuestra

clínica, talleres y cursos express para que aprendas a ser la dueña de tus decisiones para sencillamente ser más feliz y desarrollar todo tu potencial.

La tradición milenaria en busca del equilibrio

Centrándonos en las técnicas terapéuticas más sencillas, os proponemos:

► **La acupuntura:** se sitúan superficialmente unas agujas en puntos estratégicos de nuestro cuerpo, por donde pasan los canales de energía llamados meridianos, cada uno está relacionado con una parte del cuerpo.

Es eficaz para aliviar el dolor general, contracturas, migrañas, hemorroides, reducir peso, combatir el insomnio, los vértigos, el estrés, ansiedad, depresión, un sinfín de patologías y dolencias físicas y psicológicas.

El objetivo de esta técnica es activar el flujo de las energías y la sangre dentro de los meridianos, reducir el dolor y solucionar disfunciones y bloqueos «energéticos» que producen la pérdida de la salud.

► **Nutrición para ti o plan de coach nutricional,** es decir, hay que aprender a comer de por vida de acuerdo a tus ritmos, preferencias, costumbres y el estudio de tu cuerpo para que tú solo puedas compensarte con estrategias, trucos y pautas no solo para bajar de peso, sino también para ganar en energía, salud y prevenir o disminuir posibles enfermedades que tengamos, desde un prisma absolutamente natural, sabiendo combinar los alimentos adecuados para nosotros.

► **MindFulness y PNL:** un proceso que cambia sustancialmente la manera en la que funciona nuestra mente, con repercusiones en todos los aspectos de la vida. Los resultados nos conducen a gestionar con eficacia el estrés, las emociones y el dolor, a reducir la ansiedad, a facilitar la aparición de estados de ánimo positivos y a aumentar la capacidad de empatía y de comunicación, mejorando así las relaciones interpersonales. También incrementan la auto-comprensión, haciendo posible que interpretemos mejor el sentido de la propia vida. Todos estos factores contribuyen a que nos sintamos más dueños de la situación que vivimos y, en general, de nuestras vidas.



Lo más novedoso:
Ultrasonidos doble acción
para combatir la grasa



Ultrasonidos de doble acción contra la grasa

Lo más novedoso es la última aparatología de LPG, la US2A Sequential, tecnología de "Ultrasonidos de Doble Acción" es el único equipo en el mundo, que actúa simultáneamente y de forma selectiva en dos niveles, grasa superficial y profunda, en 36 puntos de impacto sobre el tejido graso.

Favorece el proceso de la lipólisis a través de los ultrasonidos que emite. Gracias a sus placas, este tratamiento adelgazante puede tratar de forma simultánea, por ejemplo, los muslos, las cartucheras y el abdomen, en 30 minutos, que dura cada sesión, tres zonas, las que tú elijas.

Es capaz de ofrecer resultados rápidos y eficaces. Ahorrando mucho tiempo y dinero. Con dos o tres sesiones a la semana, logras reducir centímetros desde la primera semana. Lo ideal es combinarla con presoterapia, es un tratamiento muy agradable y positivo para tu salud.

Si no tienes mucho tiempo y quieres resultados, es un método muy recomendable. Con un poquito de cuidado llegarás a tiempo para el verano o para cuando tú prefieras. Por suerte, la tecnología nos echa una mano para poder organizarnos, dentro de nuestra agenda diaria.

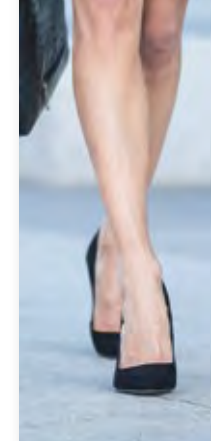
A través
de la tecnología
se busca reducir
centímetros y mejorar
la calidad de la piel

Minerva Peyús
MINERVA PEYÚS Intelligent Beauty
T. 91 110 47 15 – 673 277 115
www.minervapeyus.com



Tratamiento en adultos para el alivio de los
síntomas de la insuficiencia venosa leve

¿venas mal?
¿molestias mil?



¡menos mal!

- Alivio del dolor y la pesadez de piernas cansadas
- Alivio de la tirantez, el hormigueo y el picor en piernas con varices o hinchadas
- Favorece el retorno venoso

EN GEL



EN CÁPSULAS



Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico



¡Vive como nunca tus vacaciones

El verano ya está aquí y nada mejor que unas vacaciones insuperables con VIVA en la isla de Mallorca. Tienes donde escoger, hoteles familiares, para practicar deportes, relax, sólo adultos. Déjate llevar y cumple tus sueños en un entorno único. A un 'golpe de click' haz tu reserva y ¡disfruta como nunca!

en Mallorca!



Planifica tu viaje en familia

Si lo que buscas son hoteles donde los niños puedan experimentar, divertirse, aprender y pasárselo en grande esos son los hoteles temáticos para niños de Hoteles VIVA, donde será como tener una segunda casa ya que vas a encontrar gran cantidad de actividades para ellos, como VIVA Cool Kids Only Club, donde cada día los pequeños tendrán un plan lleno de aventuras junto a la mascota Bufo, piscinas de las que no van a querer salir, porque tienen un barco pirata con toboganes e instalaciones pensadas para ellos. Serán artistas del VIVA Circus y disfrutarán de actuaciones con payasos, magos, etc... Todo está pensado para que los pequeños disfruten y los adultos se relajen, sabiendo que sus pequeños están perfectamente atendidos.

Estas son las propuestas:

VIVA Cala Mesquida Resort&Spa

En primera línea de playa con instalaciones para combinar relax, vacaciones y la práctica de deportes.

VIVA Blue&Spa

Un apartotel diferente, perfecto para familias con niños. Con instalaciones Premium y piscina semi-olímpica (25m). Junto al Parque Natural de S'Albufera.

VIVA Sunrise

Cumple todas las características que una familia desea para sus vacaciones y es que además de unas instalaciones fantásticas, cuentan con el mejor equipo de monitores y animadores que se encargarán de tus hijos mientras tú descansas.

VIVA Eden Lago

Junto al Lago Esperanza, a 300 metros de la Bahía de Alcudia, tiene servicio de todo incluido, para que toda tu familia se sienta como en casa. Por su ubicación e instalaciones será diferente a cualquier lugar en el que hayas estado.



Tu experiencia deportiva

Si lo que buscas es tener una experiencia deportiva inolvidable mientras te preparas con VIVA, tienes el mejor hotel donde prepararte:

Hotel VIVA Blue

Es el paraíso para un triatleta. Se encuentra en la Bahía de Alcudia, lugar elegido por Ironman para desarrollar distintas actividades. Cuenta con piscina semiolímpica, Cycling Station con rutas de toda clase y sala fitness&running.

Disfruta de un hotel con Spa

¡Adiós al estrés! Con VIVA y sus hoteles Vanity vas a encontrar la paz y el bienestar que te ofrecen los centros Balneum Spa & Wellness, donde te van a cuidar al máximo, Con los servicios que puedas necesitar para ti y tu pareja.

VIVA Cala Mesquida Resort & Spa

Perfecto para disfrutar de unas merecidas vacaciones. Vas a poder disfrutar de una maravillosa playa de aguas turquesas.

Vanity Suite & Spa

También cuenta con zona termal y circuito de agua. Vas a poder combinar el relax con familia y deporte.

VIVA Blue & Spa

Piscinas exterior, climatizada, jacuzzi, camas balinesas y servicios para relajarse.

Solo Adultos

Vanity Golf Adults Only



Situado en la Bahía de Alcudia a 10 minutos del campo de golf, cuenta con un centro Balneum. En este hotel relax y golf se dan la mano. Su oferta gastronómica es de alto nivel, con platos que te van a producir sensaciones únicas. Este hotel es exclusivo para adultos.

Vanity Suite & Spa Adults Only

En el Vanity Suite & Spa by VIVA vas a tener desconexión total, descanso, y renovación. Ideal para aquellos que buscan un ambiente tranquilo y único. Este hotel es exclusivo para adultos.



Andreu Genestra, un chef con estrella Michelin

El joven chef Andreu Genestra colabora con VIVA en el hotel Predi Son Jaumell para llevar su cocina, galardonada con una estrella Michelin. En ella se une cultura, tradición e innovación para conseguir una cocina fresca, saludable, sorprendente y única.



Para más información:
www.hotelsviva.com

Water Lip Stain de Clarins

Besos de alta intensidad

Clarins ha creado Water Lip Stain, el primer producto para labios con el que puedes jugar con la intensidad del color. No deja marcas, es de larga duración y resiste hasta 300 besos.

Sorprendente, ultraligero, fresco... tendrás la sensación de llevar los labios sin maquillar, porque es una nueva generación con una textura "al agua" totalmente irresistible.

Compuesta en más de un 77% de agua, su fórmula es un verdadero cóctel de belleza con todos los beneficios de un tratamiento. Rica en extractos de plantas, aporta a los labios flexibilidad y confort. El extracto de aloe vera bio ayuda a preservarlos contra la deshidratación y el agua de frambuesa bio contribuye a suavizarlos. El complejo anticontaminación de Clarins ayuda a proteger los labios contra las agresiones externas.

Con Water Lip Stain vas a encontrar a esa artista del maquillaje que llevas dentro, porque vas a poder jugar con la intensidad del color, modulando el resultado del maquillaje: más ligero y natural o más intenso y glamuroso, para un acabado mate personalizado.

Un aplicador como un beso

Con sus fibras flexibles y sensoriales, el pincel se impregna de la dosis exacta de color y se adapta a la perfección a la forma de los labios para una aplicación muy fácil.



*Test clínico - 22 voluntarias.



Un 'bolígrafo' para maquillarte

Stylo 4 Couleurs de Clarins es tu paleta de maquillaje, un bolígrafo 'multiusos' para llevártelo a donde quieras con todo lo que necesitas para definir la mirada y el contorno de labios

Stylo 4 Couleurs 1:

una mina negra intensa para una mirada estructurada, un tono verde bosque para aportar misterio y un tono azul índigo para realzar el color de la pupila. La cuarta tonalidad, un nude universal, para perfilar y redibujar el contorno de los labios sin que se note.

Stylo 4 Couleurs 2:

para los ojos una mina negra para intensificar la mirada, un tono marrón para aportar calidez y una gris urbano para el día a día. La cuarta, un tono rojo para perfilar los labios más sensuales.



Water Lip Stain

Especialmente pensado para ti

Water Lip Stain está pensado para todo tipo de mujeres,

¿estás entre estas?...



- PARA LAS "WORKING GIRLS",** que desean unos labios impecables y naturales durante toda la jornada.
- PARA LAS QUE SE MAQUILLAN OCASIONALMENTE,** y que no tienen la costumbre de retocarse.
- PARA LAS "SELFIE ADDICTS",** que buscan un acabado sofisticado a medida para lograr una foto perfecta.
- PARA LAS "FASHIONISTAS",** que desean tener unos labios bonitos sin tener que elegir entre color intenso y duración.
- PARA AQUELLAS QUE LES GUSTA DAR BESOS,** sin dejar marcas.

10

alimentos que te quitan *el hambre*

Llevas una vida de estrés total, parece que no llegas a nada: los niños, la casa, el trabajo, los amigos y un largo etcétera que te ha llevado a atracar la nevera cada vez que pasas por la cocina. No sabes cómo has llegado a ese punto, pero no te preocupes, ¡tiene solución!

siente un profundo malestar consigo mismas, por eso los consejos que nos ofrecen desde la Clínica Opción Médica, especializada en cirugía plástica, medicina estética avanzada y en el tratamiento de la obesidad, pueden ayudarles a sentirse mucho mejor.

Según nos cuentan, existen algunos alimentos que ayudan a sentir el estómago lleno sin necesidad de estar comiendo continuamente, ni de consumir grandes cantidades. Es importante destacar que una alimentación sana y equilibrada es, generalmente, más saciante que una dieta rica en grasas y azúcares.

masticar bien los alimentos para ayudar a saciar el apetito. El hambre tiene una duración de unos veinte minutos desde que empezamos a comer, si masticamos bien no necesitaremos tanta cantidad de comida y además mejoraremos la calidad de la digestión, nos dicen desde Clínica Opción Médica.

Alimentos saciante

Afortunadamente, existen algunos alimentos saciantes que pueden ayudarnos a conseguir nuestro objetivo:

¡Y no engordan!

2

Frutos secos:

contienen grasas saludables y ayudan a mantener el colesterol bajo. Además, son una buena fuente de fibra y, por lo tanto, ayudan a mantener a raya al apetito debido a que permanecen más tiempo en el estómago que los hidratos de carbono. Es cierto que contienen bastantes calorías y ácidos grasos esenciales, por ello no debemos abusar de su ingesta.



1

La manzana:

comer una fruta con propiedades similares a la de la manzana diariamente regula el apetito ya que es alta en fibra y ayuda a apagar la respuesta del cerebro a querer más comida y al estómago a sentirse lleno. Además, la fibra estabiliza los niveles de azúcar en sangre.

Una alimentación sana y equilibrada es más saciante que una dieta rica en grasas y azúcares

4

El salmón:

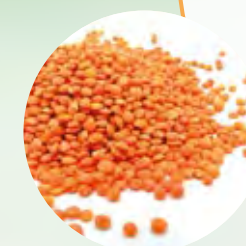
es un pescado con un alto contenido en ácidos grasos Omega3, hecho que te hará sentir satisfecha durante más tiempo, además, también aumenta los niveles de Leptina, la hormona del apetito.



3

Las lentejas o frijoles:

son ricos en almidón resistente, un carbohidrato que pasa a través del estómago sin ser digerido y se fermenta en el intestino grueso. Este proceso hace que el cuerpo utilice la rasa almacenada como combustible.



Bebe agua

Aunque el agua no es un alimento, hay que tener en cuenta que en algunas ocasiones puede ayudarnos a evitar algunos antojos, además, muchas veces confundimos el hambre con la sed. Según nos aconsejan es importante que el agua no esté muy fría ya que puede enfriar el sistema digestivo y dificultar la digestión de los alimentos.

Por otra parte, también destacaríamos que es importante

Según los especialistas hay personas que sienten la necesidad de saciar su apetito continuamente

o que necesitan comer grandes cantidades de alimentos para sentirse satisfechas. Este hecho puede deberse a distintos factores, como la edad, el metabolismo, los hábitos, el ritmo de vida, etc.

Lo cierto es que la mayoría de esas personas que sienten necesidad de comer o que necesitan grandes cantidades para satisfacerse,

5

Las patatas: cocidas satisfacen más que el arroz, el plátano o el pan. Horneadas también es una forma saludable de ingerirlas sin añadir demasiadas calorías al cuerpo. Hay que intentar evitar el aceite y si se utiliza que sea sólo una gota de aceite de oliva.



6

La avena: es un cereal perfecto para mantenerte satisfecho durante más tiempo, ya que enlentece la digestión y ayuda a la absorción de carbohidratos y a mantener el colesterol bajo. Contiene fibra, carbohidratos con almidón, vitaminas, minerales y grasas saludables.



7

Los huevos: comer huevos para empezar el día ayuda a la pérdida de peso, porque te mantiene en alerta sin apetito durante muchas horas. Hacerlos a la copa o en tortillas con aceite en spray para no excederse. Hay que evitarlos fritos.



10

El vinagre: un poco de vinagre ayuda a evitar la sensación de hambre, debido a que disminuye el índice glucémico de los alimentos ricos en carbohidratos como la pasta.



9

Las verduras: si tienes hambre puedes prepararte una apetitosa ensalada con todas las verduras que desees, un plato de verdura hervida o verduritas a la plancha con un mínimo de aceite. Siciarán tu apetito.



8

La sopa: un primer plato de sopa ayuda a satisfacer el hambre y a bajar el apetito antes de la comida. Realizarlas preferiblemente en casa con bajo contenido en grasas y con verduritas picadas.



Más información: www.opcionmedica.es



**POLICLINICA
LONGARES**

PEDIATRÍA Y PUERICULTURA • MEDICINA FAMILIAR
LOGOPEDIA Y FONIATRÍA • ANÁLISIS CLÍNICOS
ENFERMERÍA • CHEQUEOS MÉDICOS • PSICOLOGÍA
FISIOTERAPIA EN CONSULTA Y A DOMICILIO
CUIDADO Y ATENCIÓN A ENFERMOS EN CONSULTA Y A DOMICILIO
DEPILACIÓN LÁSER DE DIODOS • MAGNETOTERAPIA • VARICES

C/ Julia García Boután, 18. Tels.: 91 324 01 93 - 91 306 45 47
C/ Federico Gutierrez, 1 . Entreplanta 1 ofi. 3. Tel.: 91 407 30 37

Más información y cita previa en:

www.policlinicalongares.com

INGLES + AXILAS
ó MEDIAS PIERNAS
DE LÁSER DE DIODOS

27€ POR SESIÓN

¡Consigue tu regalo!

Tenemos nuevos regalos para ti y para tus hijos. Para participar tienes que registrarte en el/los concursos que más te gusten en www.bebeymujer.com, donde encontrarás todas las especificaciones de los productos y las bases de los mismos. ¡Anímate!

Denenes para tu peque

Te regalamos cinco lotes de productos Denenes si te registras en el concurso. Cada lote está compuesto de colonia, jabón y champú muy suave, perfectos para el cuidado de la piel de niños y bebés. Desarrollados con exclusivas fórmulas con aceites esenciales.



Pañales Moltex gratis

Si te registras en el concurso de nuestra página web, puedes ser el ganador de tres meses de pañales Moltex gratis para tu pequeño. Sólo tendrás que decir cuál es la talla más indicada para tu chiquitín y Moltex te hará llegar este fantástico premio. ¡Anímate!



Kits Corine de Farme

Si te registras en el concurso, uno de los cinco kits de Corine de Farme puede ser tuyo. Todos sus productos son especiales para el cuidado de la piel del bebé, además, son hipoalergénicos, y no contienen parabenos. Testados bajo control dermatológico.



Mochilita infantil de Trunki

El Bebé Aventurero nos propone hacer un concurso con esta mochilita infantil de Trunki. Ideales para empezar en septiembre el cole. El backpack Tigre es una mochila divertida y, además, a los peques les encantan, porque brillan en la oscuridad.



Chicco Natural Sensation

Chicco Natural Sensation es la nueva línea de productos estudiada para acompañar el desarrollo natural de la piel del bebé, como si estuviera en el vientre materno. Si participas en el concurso puedes conseguir uno de los tres sets.



Robot de bloques Moltó

Es un fantástico amigo para tu peque. Con dos caras con las que puedes variar su estado de ánimo. Además, podrás guardar los bloques en su compartimento de almacenaje para tenerlo todo recogido. Incluye 15 Moltó Blocks y reproduce hasta 5 sonidos. ¿Lo quieres? Regístrate en el concurso.



Fin de semana en Ohtels Hotels&Resort

¡Disfruta de un paraíso familiar! Consigue un fantástico fin de semana en cualquiera de los hoteles de la cadena Ohtels Hotels&Resorts en Pensión Completa, con acceso a todas sus instalaciones*. Porque cualquier momento es perfecto para planear una escapada en familia. ¡Participa y mucha suerte!



*Estancia de viernes a domingo en Pensión Completa (para núcleo familiar, 1-2 adultos + hijos) en el establecimiento elegido de la cadena hotelera. Válido para temporada 2018. Reserva sujeta a disponibilidad del establecimiento excepto julio y agosto.

Nenuco Mi Primer Baño

¡Tú peque podrá darse un baño con Nenuco cuando quiera! Lo puede meter en la bañera o en la piscina, ya que su cuerpo está hecho de un material especial que puede meterse en el agua y tiene un sistema de drenaje. Además, es perfecto para los más pequeñitos, ya que es muy suave para que lo puedan abrazar y jugar con él en todas partes. ¿Te lo vas a perder? Participa en nuestro concurso.



Latas vintage con papillas Nutribén®

¿Has visto que bonitas son las latas vintage de Nutribén? Tenemos 10 para repartir entre aquellas personas que se registren en el concurso en nuestra web. La lata contiene papilla 8 cereales con un toque de miel y galletas María, que tanto les gusta a nuestros pequeños. Participa y una de las 10 puede ser tuya.



Barco Pirata Playmobil

¿Cómo se lo va a pasar tu pequeño si consigues uno de los tres Barcos Pirata de Playmobil que tenemos para el concurso! Es un juguete para niños desde año y medio. El barco flota, el cañón dispara agua e incluye dos figuras Playmobil. Regístrate en la web y puede que uno sea tuyo.



Caléndula Bio de Weleda

Weleda, especialista en cosmética cien por cien natural y bio, nos hace llegar dos lotes de sus productos, para el concurso en nuestra web, compuestos por: Leche corporal, Crema Facial, Champú y Gel todo ello de Caléndula para los peques y un aceite corporal de Granada para las mamás. ¡Participa!



Minerva Peyús: Reafirmante Facial

Una crema Reafirmante Facial Rostro, Cuello y Escote es la propuesta de Minerva Peyús para los sorteos de verano. Con esta crema verás cómo las arrugas se difuminan paulatinamente y te produce un efecto firmeza multi-direccional ¡Participa!



Somatoline Use&Go

La última innovación en anticelulíticos de Somatoline Cosmetic, puede ser tuyo si participas en nuestro concurso. El nuevo Use & Go anticelulítico, mejora la oxigenación y elasticidad de los tejidos y reduce las marcas de la celulitis. Tenemos cinco productos para repartir. ¡Anímate!



Somat Mano, para una vajilla perfecta

Descubre el nuevo Somat Mano con fórmula concentrada, que ofrece un alto poder desengrasante, a la vez que elimina sin esfuerzo las suciedades más difíciles. Tenemos cinco lotes con las tres variedades: Poder Azul, Poder Verde y Doble Acción. No dejes pasar esta oportunidad, participa en el concurso.



Ganadores de los sorteos

Revista 16

BICICLETA MOLTÓ: Yolanda Casillas. **3 MESES DE PAÑALES MOLTEX:** Sara Obeso Martín. **FIN DE SEMANA EN PLAYA MONTROIG CAMPING RESORT:** Silvana Donoso. **ORAL B GENIUS ROSE GOLD:** Carmen Castillo. **COJÍN LACTANCIANUVITA:** Yolanda Girona. **KIT CORINE DE FARME:** Sandra Toledano, Leonor Lara, Ana Matesanz, Jacinto Vázquez, Pablo Serrano. **MULTI-ACTIVE JOUR & NUIT DE CLARIS:** Paula Gimo. **LA PEQUEÑA LINDA DE VTECH:** Lorena Cano Riquelme. **CHILLY PH 3-S:** Julieta Gómez, Mario Cabrero, Martina Pérez, Laura Arocas, Gema Guerrero. **HAPPY MOMENTS DE BABE:** Lola Alvarez, Rosario Casarino, Cristina Rivero. **CREMA INTEGRAL ANTIARRUGAS DE MINERVA PEYÚS:** María Fernández. **SACALECHES ELÉCTRICO DE NUVITA:** Lorena Cano.

Necesitamos tu Me gusta para seguir creciendo junto a ti.

Síguenos en: www.bebeymujer.com



"CUANDO LLAMA LO SALVAJE, YO RESPONDO"

SARA, 5



NUEVO 500L CROSS. NACIDO PARA SER GRANDE.

EL CROSSOVER MÁS ESPACIOSO DE SU CATEGORÍA.

El nuevo Fiat 500L Cross es la combinación perfecta de la actitud off-road y el original diseño del Fiat 500.

NUEVA GAMA FIAT 500L **DESDE 11.350€** CON 4 AÑOS DE GARANTÍA



fiat.es

Emisiones de CO₂ Gama Fiat 500L: de 104 a 157 g/km. Consumo mixto: de 3,9 a 8,7 l/100 km.

Oferta válida para Nuevo 500L Pop Star 1.4 16v 70 kW (95 CV); PVP Recomendado 11.350€ y solo para unidades limitadas. Incluye IVA, Transporte, Impuesto de Matriculación (IEMT) calculado al tipo general, descuentos del concesionario y fabricante (que incluye descuento por entregar un vehículo usado a cambio sin condiciones de antigüedad y con un mínimo de 3 meses bajo la titularidad del cliente) y descuento adicional por financiar con FCA Capital España EFC SAU, según condiciones contractuales por un importe mínimo de 11.300€ con un plazo mínimo de 48 meses y permanencia mínima de 36 meses. Ejemplo de financiación sin entrada, por un importe total del crédito de 11.350,00€ con 72 cuotas mensuales de 204,53€. TIN 8,99%, TAE 10,58%, comisión de apertura 340,50€ al contado, importe total a plazos 15.066,66€, importe total adeudado 15.066,66€. Gastos de Matriculación no incluidos. La oferta incluye garantía legal de 2 años, más 2 años adicionales de garantía comercial limitada hasta los 100.000 km desde la fecha de primera matriculación del vehículo o lo que antes suceda. Oferta sólo para particulares, válida en Península y Baleares hasta el 30/04/2018. Las versiones visionadas corresponden con el modelo Fiat 500L Lounge 1.4 16v 70 kW (95 CV) con opcionales (PVP recomendado: 16.500€).

moltex[®] AQUAKIDS

Máxima
protección
bajo el agua



Pruébame
y no querrás
otro



moltex.es