

# OH LA!

COMUNIDAD DE MUJERES

MODA

## PRIMAVERA AMARILLA ESTAMPAS GRÁFICAS

BIKINI ATTACK

PLAN DE ACCIÓN

RULETA RUSA SEXUAL

GENERACIÓN  
"ARAFUE"

DANZA SAGRADA

SOUL MOTION

¿POR QUÉ LA  
ROPA ESTÁ  
TAN CARA?

PFFFFFFF...

"ÉL NO SABE  
LO QUE QUIERE"

Además

- ENTREVISTA CON ANA BILSKY
- CIRCUITO ARTY EN SAN ISIDRO

REVISTA OH LA!.COM



RECIBIDA CAPITAL Y DEPÓSITO DE RESERVA  
DIFUSIÓN Y DISTRIBUCIÓN: EDITORIAL EL NISIO  
AVDA. MARÍA SERRANO, 47 - 10080 BELLAS

CHARLA CON  
FLOR TORRENTE  
"ME CONSTRUÍ  
COMO UNA  
MUJER SEGURA"



CALIDAD  
DE VIDA

# LARGÁ EL CONTROL

CÓMO AFLOJAR Y DEJARTE FLUIR

100% ENERGÍA

# BROTOS

SON SUPERNUTRITIVOS Y NACEN DE CUALQUIER GRANO, SEMILLA O LEGUMBRE.

por [LUCÍA SÁNCHEZ](#) y [PATRICIA GARCÍA](#)

## Wheatgrass

- **¿QUÉ TE APORTA?** Es rico en clorofila, magnesio, hierro y vitaminas de los complejos B y E. Previene infecciones y es antioxidante.
- **¿CÓMO CONSUMIRLOS?** Es ideal para hacer un rico jugo, una opción bien energética para desayunar.

## Almendras

- **¿QUÉ TE APORTA?** Ayudan al fortalecimiento de los huesos. Son fuente de fibra, calcio, potasio y vitaminas B, E y C.
- **¿CÓMO CONSUMIRLOS?** Pódelos sumarlos a todo tipo de platos, ensaladas, budines de vegetales o licuados. Con la fruta seca, hazlo lento.

## Sésamo

- **¿QUÉ TE APORTA?** Son fuente de calcio, hierro, florano y potasio. Disminuyen la necesidad de insulina en los diabéticos y bajan el colesterol.
- **¿CÓMO CONSUMIRLOS?** Son riquísimos en aceites vegetales con queso de soja.

## Alfalfa

- **¿QUÉ TE APORTA?** Son fuente de vitaminas A, B, C, E y K. También aportan calcio, magnesio, potasio, hierro y zinc.
- **¿CÓMO CONSUMIRLOS?** En un jugo de granolero y limón o también en un sandwich de pan integral, rúcula y queso brie.

## Quinoa

- **¿QUÉ TE APORTA?** Son ricas en fibra, proteínas, carbohidratos, argonina, vitaminas, aminoácidos y fitoesteroles.
- **¿CÓMO CONSUMIRLOS?** Trábalos en una ensalada bien fresca y condimentada con cilantro y tiritas de mango.

## Lentejas

- **¿QUÉ TE APORTA?** Tienen alta concentración de proteínas, hierro y vitamina C. Son ideales para retrasar el envejecimiento.
- **¿CÓMO CONSUMIRLOS?** Levántalas muy bien lavadas. Condimentadas con perejil, cebolla, ajo, limón y aceite de oliva.

## Rabanito

- **¿QUÉ TE APORTA?** Potencian la vida, son antioxidantes y ayudan las digestiones pesadas.
- **¿CÓMO CONSUMIRLOS?** En una ensalada con filetes de baguette, calabaza, tomates cherry, aceitunas y un toque de queso azul.

## ¿DÓNDE COMPRARLOS?

Alfalfa y trigo sarraceno: Supermercado El Galeón, Mercado El Galeón, Mercado El Galeón, Mercado El Galeón, Mercado El Galeón, Mercado El Galeón, Mercado El Galeón, Mercado El Galeón, Mercado El Galeón, Mercado El Galeón.

## Lugares

www.super.com  
www.super.com  
www.super.com  
www.super.com