

family

TU REVISTA EN SALAS DE ESPERA
Ejemplar gratuito NOV/DIC 2018

& Brands

LOOK PERFECTO

TRATAMIENTOS
PEINADO
COMPLEMENTOS...
SERÁS LA
MÁS GUAPA

OUTFITS PARA BRILLAR

*¡Lo último en
moda fiesta!*

PREPARA LA NAVIDAD

CONSEJOS BEAUTY, VIAJES, RECETAS... ¡Y MUCHO MÁS!

PEQUES
PLANES PARA
VIVIR LAS FIESTAS
CON ILUSIÓN

VIAJES
DESCUBRE
VIENA,
CAPITAL DE
LA CULTURA

...Y CUANDO TERMINES DE OJEAR ESTA REVISTA
ACCEDE A MÁS ENTRETENIMIENTO

VISITANDO MIENTRAS ESPERAS

revistafbm.com



Gine-Canestén®



¿MÁS FLUJO?

¿PICOR?

¿ESCOZOR?

CUANDO YA NO SABES NI CÓMO PONERTE...



TRATA EFICAZMENTE
LA CANDIDIASIS VAGINAL

www.ginecanesten.es



CON CLOTRIMAZOL. Se requiere un primer diagnóstico médico de la candidiasis vaginal. Consulte al médico si el proceso se repite antes de 2 meses. Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico. BAYER HISPANIA, S.L.

family & Brands

SUMARIO NOV/DIC'18

- 4 **PASARELA.** Outfits para brillar
- 6 Cremas BB. ¿Por qué nos gustan tanto?
- 8 En Navidad, look perfecto
- 10 Recupérate después del parto
- 12 **COCINA.** Menú de fiesta
- 14 Cenas en familia. Ideas prácticas para estas fiestas
- 16 **VIAJAR.** Viena, capital de la cultura
- 22 **PEQUES.** Los niños y la Navidad. Planes para vivirlas con toda la ilusión
- 26 Le duele el oído



8

Complementos para
un look perfecto

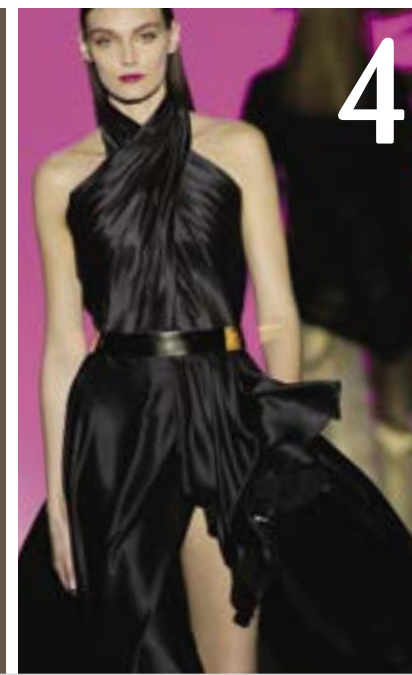
22



REVISTA DE PRODUCCIÓN PROPIA
DIRECTORA EDITORIAL Silvia Esteve
ÁREA GRÁFICA Guillermo E. Almiñana
COMERCIAL Y MARKETING
Emilio Engo - Belén Carrau

Esta publicación se distribuye en exclusiva y de forma gratuita en salas de espera. Atención al cliente: digame@revistaafbm.com

4



12



16



Hannibal Laguna



DESTELLOS DE LUZ.
Lentejuelas y brillos, en dorado, plateado o combinando ambos, harán que no pases desapercibida.

SENCILLAMENTE SOFISTICADA.
Así lucirás si te enfundas en prendas lisas y sobrias. Elegancia en estado puro.

ROJO PASIÓN.
El color más elegante y favorecedor. Irresistiblemente arrebatador.

VELVET.
Elegante y cálido. El terciopelo es el tejido navideño por excelencia.

VESTIDOS-CAPA.
Ya sea con capa larga o corta, son absoluta tendencia.

AIRE LENCERO.
Sensual por su impecable caída, y muy cómodo. Perfecto para veladas interminables.

Toma nota de nuestras propuestas, elegantes y sofisticadas, perfectas para brillar.

Hannibal Laguna



Pedro del Hierro



Maline



Ulises Mérida



Angel Schlesser



Hannibal Laguna



Hannibal Laguna



Pedro del Hierro



Ailanto



OUTFITS PARA BRILLAR

En las celebraciones que se aproximan seguro que quieres estar deslumbrante.

Te desvelamos las tendencias en moda fiesta que arrasarán esta temporada.

Cremas BB

¿Por qué nos gustan tanto?

Las siglas BB corresponden a Blemish Balm o, lo que es lo mismo, bálsamo para imperfecciones o manchas de la piel. La particularidad de estas cremas es que aportan color, pero no se pueden confundir con otros productos ya existentes en el mercado desde hace años, las cremas con color. En este caso, las BB dan color, pero son mucho más cubrientes que las cremas, tan cubrientes como los maquillajes, pero no sólo aportan color, también un tratamiento específico para cada tipo de problema. Cuentan con ingredientes que ayudan a que la piel se calme y se regenere.

Nacidas en Corea, estas cremas han tenido un enorme éxito por toda Asia. Y lo cierto es que las asiáticas siempre han sido envidiadas por la perfección de su piel: poros imperceptibles, piel luminosa y sin manchas, tono uniforme... Así que su confianza en las BB cream ya es sinónimo de garantía.

Principales ventajas

- Podrás prescindir de usar base de maquillaje.
- También de crema solar, ya que la mayoría de marcas incluye un Factor de Protección lo suficientemente alto.
- Aunque las hay para todos los bolsillos, lo cierto es que en el mercado español se pueden encontrar marcas a muy buen precio.
- Son mucho más cubrientes que las cremas con color y aportan mucho más beneficios que un simple maquillaje.
- Cubren las imperfecciones además de tratarlas.

CON PROPIEDADES
ÚNICAS PARA TRATAR
CADA TIPO DE
PROBLEMA.

5 ACCIONES

- HIDRATAN
- PROTEGEN DEL SOL
- CAMUFLAN IMPERFECCIONES
- PREVIENEN PROBLEMAS
- IGUALAN LA TEZ

Todo el mundo habla de ellas como una auténtica revolución en el mundo de la cosmética. Pero, ¿sabes lo que son las BB cream y lo que pueden hacer por ti?

ALTERNATIVA NATURAL PARA LA GARGANTA

Contra el frío, el calor de Juanola

Juanola®
DESDE 1906

NOS CUIDA DE TODA LA VIDA

Extracto
de Propolis
titulado
60 mg /
pastilla

"Mi garganta es la herramienta de mi trabajo. Solo quiero lo mejor para cuidarla. Confío en productos con ingredientes de origen natural, confío en JUANOLA".

Irene Montaña, actriz.



Este invierno, Juanola tiene muchas cosas que contarte. Descubre la historia completa y toda nuestra gama en

 www.juanola.es

Seguro que durante estas fiestas todas estaremos invitadas a algún evento en el que queramos vernos perfectas, lucir nuestras mejores galas y acompañar el estilismo con el peinado adecuado y el maquillaje más favorecedor. Pero para ser la más guapa de la fiesta no necesitas tratamientos exclusivos y carísimos, ni un presupuesto desorbitado. Te enseñamos cómo sacarte partido para que brilles con luz propia.

En Navidad look perfecto

Tratamientos

UNA LIMPIEZA DE CUTIS Y UN TRATAMIENTO ILUMINADOR se hacen imprescindibles ahora. También una **exfoliación completa de la piel**, especialmente si vas a lucir un vestido que deje ver tus brazos, el escote y parte de la espalda. En este caso, nunca está de más mejorar el tono de tu piel con una crema autobronceadora progresiva. Un ligero bronceado nos sienta muy bien.

¡TOMA NOTA!

MASCARILLA EXFOLIANTE-ILUMINADORA. SI ERES DE LAS QUE PREFIERE REALIZARSE EL TRATAMIENTO EN CASA Y CON PRODUCTOS NATURALES, PARA APORTAR LUMINOSIDAD A TU PIEL, PUEDES PREPARAR UNA MASCARILLA CON DOS CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA, DOS DE AZÚCAR Y MEDIA CUCHARADA DE JUGO DE LIMÓN.



Peluquería

SEGÚN LAS TENDENCIAS DEL MOMENTO, este año los looks de fiesta requieren que **luzcas tu melena**. Podrás conseguir un cabello más sano si te sometes a un tratamiento de keratina, una sustancia que lo nutre, lo "engorda" y lo sana. También están muy de moda las extensiones, que logran no sólo alargar tu melena varios centímetros, también añadirle un volumen extra.

IMPRESINDIBLE REPASAR EL COLOR Y EL CORTE SI QUIERES ESTAR PERFECTA DE CARA A ESTOS DÍAS DE FIESTA.

Maquillaje

TÚ MISMA PUEDES CONSEGUIR EL MEJOR LOOK dedicándole el tiempo necesario y apoyándote en los cosméticos adecuados. **El secreto pasa por aplicar una ampolla flash que logre borrar la fatiga de tu rostro** y mantenga el maquillaje inalterable durante más tiempo.

COMPLEMENTOS... ¡QUE TE VENDRÁN DE PERLAS!

LAS PERLAS VUELVEN FUERTE ESTA TEMPORADA EN TODA CLASE DE COMPLEMENTOS Y PRENDAS.

Son un clásico que vuelve con aires renovados, descubre nuevas maneras de llevarlo, como en un **clutch de perlas negras** como este.

Si tu vestido es sencillo puedes complementarlo con un **broche**. Este, de **perlas salvajes**, resulta perfecto por su originalidad.



¿QUÉ ME PONGO?

ELIGE UN VESTIDO ACORDE CON LA CELEBRACIÓN. NUESTRA RECOMENDACIÓN PASA POR ESCOGER UN MODELO CON EL QUE TE SIENTAS SEGURA, MÁS ALLÁ DEL COLOR, EL TEJIDO O DEL DISEÑO DE MODA.

Estas fechas merecen que luzcamos nuestro mejor aspecto. La Navidad está llena de celebraciones y ocasiones especiales en las que el peinado, el maquillaje y la ropa cobran un especial protagonismo.



ALIMENTA SU CURIOSIDAD

WHISKAS® CASSEROLE

¡Descubre sus tiernos y fibrosos trocitos!



NUEVO

WHISKAS® PREMIOS

¡Cuídales con la nueva receta de sus deliciosos premios!



Crujientes y cremosos

Recupérate después del parto

Tu cuerpo ha sufrido una **gran transformación en pocos meses**. Ha tenido que adecuarse para llevar al niño en constante crecimiento en su interior. Ahora, cuando el bebé ha nacido, **debe ir volviendo poco a poco a su estado natural**, pero por el momento te verás con la tripa hinchada, las caderas anchas y la piel flácida. Aunque esta transformación ha valido la pena, lo cierto es que no nos gusta vernos así. Sin embargo, hay que tener paciencia porque recuperar la figura **lleva su tiempo y cuesta un esfuerzo**, además hay que esperar un tiempo prudencial para poner a trabajar a los músculos.

RECUPERAR LA FIGURA LLEVA SU TIEMPO Y CUESTA UN ESFUERZO.

Tras el parto, céntrate en tu bebé y no te obsesiones con tu figura. Sin embargo, pasados unos meses es el momento de volver a pensar en ti. Una dieta adecuada y la práctica de ejercicio regular harán que antes de lo que piensas puedas recuperar tu talla.

LA DIETA ADECUADA

Si has optado por la **lactancia materna**, tendrás que esperar a **finalizarla antes de ponerte a dieta**. Pero esto no quita para que empieces desde ya a optar por una **alimentación sana y equilibrada**, moderando, especialmente, el consumo de **dulces y grasas**. Debes saber que para producir leche, el cuerpo necesita echar mano de las grasas acumuladas, así que te será más fácil adelgazar.



Empezar con el ejercicio

Tras el parto deberás esperar a que pase la **CUARENTENA** para realizar cualquier tipo de esfuerzo. Entonces, es el momento de ejercitar la zona que más ha trabajado durante el parto: **los músculos del suelo pélvico**. Para ello, deberás poner en práctica los **ejercicios de Kegel** que consisten en contraer y relajar sucesivamente los músculos de la zona.

Tendrás que esperar **AL MENOS SEIS MESES** tras el parto para trabajar otras áreas. Seguro que la que más te preocupa es **la zona abdominal** y que te encantaría poder volver a lucir un vientre plano. Para ello, deberás realizar abdominales durante **al menos**

15 minutos 3 días a la semana. Al principio sólo conseguirás endurecer los músculos pero pronto los resultados también se harán visibles y podrás lucir de nuevo el ombligo. El siguiente aspecto de nuestro cuerpo que nos preocupa tras el parto es **el pecho**. Ha aumentado tanto de tamaño durante el parto y la lactancia que ahora, lo normal, es que se encuentre poco firme y algo caído. Deberás realizar **ejercicios de pectorales**.

PARA QUE EL EJERCICIO DÉ LOS RESULTADOS ESPERADOS, DEBE REALIZARSE CORRECTAMENTE. POR ESO NUESTRO CONSEJO ES QUE LO HAGAS BAJO LA SUPERVISIÓN DE UN PROFESIONAL. ES EL MOMENTO DE APUNTARTE A UN GIMNASIO O DE SOLICITAR LA AYUDA DE UN ENTRENADOR PERSONAL, QUIEN ADEMÁS TE ASESORARÁ SOBRE LOS EJERCICIOS QUE MÁS TE CONVIENEN.

OTROS CONSEJOS

- Sigue utilizando las **cremas antiestrías** que has usado en el embarazo y añade a tu neceser alguna **crema reafirmante**.
- Utiliza la **faja postparto** el mayor tiempo posible, pues ayuda a que los músculos vuelvan a su sitio.
- Es necesario también llevar siempre, incluso cuando duermes, un **sujetador adecuado**.

con PANTENOL

Bepanthol®

Pomada Protectora Bebé

Doble protección y cuidado para el culito de tu bebé

- Desde fuera, los **emolientes** forman una barrera protectora que evita la deshidratación de la piel y la aísla de sustancias irritantes.
- Desde dentro, el **Pantenol** favorece la regeneración natural de la piel protegiendo y cuidando el culito de tu bebé.

Con Pantenol (pro-vitamina B5)

Nutriente esencial con función hidratante que favorece la regeneración natural de la piel desde el interior.

Con emolientes

Sustancias con propiedades suavizantes y protectoras de la piel.

Sin perfume

Sin colorantes

Sin conservantes



CLÍNICAMENTE TESTADA INCLUSO EN BEBÉS PREMATUROS



DécimoMes
APOYANDO A LAS NUEVAS MAMÁS
Bepanthol®

Y ahora, nos ponemos también en tu piel

¿Acabas de tener un bebé? ¡Felicidades!

Los próximos meses van a ser tan mágicos como desafiantes. Y en **DécimoMes estaremos a tu lado para ayudarte en cada paso** de esta nueva etapa como mamá, pero también como mujer.

Entra en **decimomes.es** y descubre una web pensada para ti



Menú de Fiesta



Canapés de foie en pan de calabaza

Dejamos el foie en el congelador la noche anterior para poder cortarlo mejor. **Partimos el pan en rodajas** y le damos forma de estrella utilizando un molde. Lo tostamos después. **Cortamos el foie** con el mismo molde untado con aceite. **Montamos el canapé** colocando sobre el pan el foie y el salmón encima. **Adornamos con perejil** y unas bolitas de grosella y pimienta. **Agregamos** unas escamas de sal Maldon.

- Pan de calabaza
- Foie
- Salmón ahumado
- Perejil
- Grosella
- Pimienta en grano
- Sal Maldon

Flan con frutos rojos



Hacemos el caramelo con la mitad del azúcar y un poco de agua. Cuando esté dorado lo vertemos en flaneras. **Batimos los huevos** con el resto del azúcar y cuando lo tengamos todo mezclado, añadimos la leche. **Vertemos la mezcla en las flaneras** y las introducimos en el interior de un recipiente con agua, procurando que el agua llegue hasta la mitad de los moldes. **Cocemos al horno** a temperatura media durante una hora. **Servimos acompañado de una bola de nata**, 2 barquillos y unas hojitas de menta. Espolvoreamos con canela y frutos rojos.

- 1 litro de leche
- 6 huevos
- 100 gr de azúcar
- Frutos rojos
- Helado de nata
- Menta
- Barquillos
- Canela

Este mes tu mesa merece servir un menú especial.

Jamón de Navidad

Colocamos el jamón en un recipiente apto para horno dejando espacio para mas adelante rodearlo con las zanahorias y las patatas.

Procedemos a marinar, pinchando primero la carne y colocando en el mismo recipiente los ingredientes para el proceso: el vino tinto, la chalota y los ajos picados, el aceite, el romero y salpimentaremos para acabar. Lo taparemos con papel film y lo dejaremos 24 horas en el frigorífico.

Precalentamos el horno a 200°C, introducimos el recipiente y horneamos a 180°C durante 30 minutos, le daremos la vuelta y lo tendremos otros 30 minutos mientras prepararemos las patatas y zanahorias.

Tras ese tiempo, colocaremos la guarnición, lo dejaremos 45 minutos y ya lo tendremos listo para servir.

Ingredientes:

- Una pieza grande de **jamón** sin hueso y sin piel
- Para **marinar** (750 ml. de vino tinto, 1 vaso de aceite de oliva, 2 dientes de ajo, 2 chalotas, sal y pimienta y romero)
- **Zanahorias** y **patatas** gallegas medianas



Cenas en familia

Ideas prácticas para estas fiestas

Se acercan las Navidades, los niños disfrutarán de sus esperadas vacaciones escolares y pasarán más tiempo en casa. Son momentos mágicos para ellos y vivirlos en familia puede ser muy especial.

Ahora que los peques no tienen que madrugar podéis permitirlos cenas más pausadas en las que disfrutar con platos originales que les hagan sentir que estos días son especiales. A la hora de planificar los menús para estos días te vendrá bien tener previstas ideas divertidas para el día a día, además si les ofreces a tus hijos un menú navideño especial, acertarás seguro.

Cenas navideñas para triunfar

Los niños a veces se niegan a probar lo que les ponemos en el plato, por eso cuando planifiques la cena navideña te ahorrarás complicaciones si diseñas un menú especial para ellos teniendo en cuenta sus gustos. Prepararles algo sencillo pero vistoso, para que les entre por los ojos, te resultará más fácil de lo que piensas.



APERITIVOS QUE GUSTAN A TODOS
CON LAS CROQUETAS Y SNACKS MAHESO PODRÁS COMPLEMENTAR CUALQUIER COMIDA NAVIDEÑA. DELICIAS QUE TE FACILITARÁN LAS COSAS DURANTE ESTAS FIESTAS. SORPRENDE A TUS INVITADOS CON ESTAS CROQUETAS DE CHIPIRONES O DE JAMÓN IBÉRICO. ¡EXQUISITAS!

Maheso te lo pone fácil

Si buscas platos que encanten a todos y que estén listos en un momento, Maheso será tu gran aliado. Descubre toda su gama de precocinados fáciles de preparar: Pechuguitas de pollo, Croquetas, Fingers... un gran surtido que en cualquier momento podemos sacar del congelador y calentar rápidamente en el horno. Como sabes, con Maheso no es necesario utilizar la freidora. Con un toque de horno, prepararemos snacks muy equilibrados que disfrutarán tanto los pequeños de la casa como los mayores.



¡QUE DIVERTIDO!

LOS NIÑOS VIVEN LA NAVIDAD CON MUCHA ILUSIÓN Y LLENOS DE ENERGÍA. LO PASARÁN EN GRANDE SI LES ANIMAS A PARTICIPAR EN LAS ACTIVIDADES PROPIAS DE ESTAS FECHAS, COMO LA DECORACIÓN DE LA CASA O LA ELABORACIÓN DE RECETAS.

Estos días son una buena ocasión para introducir a tus hijos en el mundo de la cocina, colaborando en la realización de recetas sencillas. Así, además de pasarlo genial, aprenderán a preparar platos básicos. Pueden ayudarte a preparar el menú especial que te proponemos en esta página, decorando ellos mismos los platos con formas divertidas. Además con las formas sobrantes de preparar las tostas del segundo plato, pueden crear unos creativos canapés. ¡Deja que su imaginación vuele!



HACER FIGURAS CON LA COMIDA
SERÁ UN JUEGO PARA ELLOS. LES AYUDARÁ A TENER MEJOR PREDISPOSICIÓN FRENTE A LOS ALIMENTOS Y LOS TENDRÁN UN BUEN RATO ENTRETENIDOS.

MENÚ ESPECIAL

CENA DE NAVIDAD PARA PEQUES



PRIMER PLATO.
CREMA DE COLIFLOR CON GRANADA
Saltea media cebolla picada y una coliflor a ramilletes. Cubre con agua y cuece hasta que esté tierna. Escurre y tritura. Ve añadiendo agua para conseguir la consistencia deseada. Emplata y adorna con unos granos de granada.



SEGUNDO PLATO.
ENSALADA DE POP NUGGETS MAHESO CON TOSTA Y HUEVO
A una ensalada de pepino, lechuga y tomate añádele unos **Pop Nuggets Maheso**. Coloca un huevo frito y cubre con una tostada con el centro vaciado con una forma navideña. Adorna con estrellitas hechas con tomate y pepino.



¿Y DE POSTRE?
RENOS DE CHOCOLATE
Pincha en un palo unas galletas tipo bizcochito, sumérgelas en chocolate fondant y déjalas sobre un papel de horno. Pégalas unas pretzel a modo de cuernos, unas perlas de azúcar para los ojos y un arándano para la nariz.

PARA HACER QUE VIVAN UNA NOCHE ESPECIAL, COMIENZA POR OFRECERLES UN MENÚ ORIGINAL Y DIVERTIDO COMO ESTE. ADEMÁS RESULTA MUY SENCILLO Y RÁPIDO DE PREPARAR. ¡SEGURO QUE LES ENCANTA Y NO DEJAN NADA EN EL PLATO!

Maheso®

En Maheso te ofrecemos experiencia, calidad y sabor en todos nuestros platos. Comprometidos con una cocina de calidad, saludable y que soluciona las necesidades que exige la alimentación de hoy.

Maheso te propone una amplia variedad de productos rápidos y fáciles de preparar:

Prueba nuestros **REBOZADOS DE PECHUGA DE POLLO**. Hechos con una fina capa de harina de tempura o en pan rallado. ¡A los niños les encantan!

Nuestra amplia gama de **CROQUETAS** son una deliciosa solución para completar tus comidas o cenas.

Saborea nuestros exquisitos **CANELONES Y LASAÑAS** o disfruta de lo mejor de la **GASTRONOMÍA INTERNACIONAL** de la manera más cómoda.

¿Cuál te apetece hoy?



Viena, un paseo por la cultura

La capital de Austria es una de las ciudades más culturales de Europa.

El turista podrá disfrutar de una **ciudad cosmopolita** que ha sabido mantener su encanto histórico.



La **NORIA DE VIENA** construida en 1897 está ubicada a la entrada del parque de atracciones del Patrer.



TANTUM VERDE

Alivio del dolor
causado por:



Cuando hay dolor en boca y encías



Para mayores
de 12 años



Lea las instrucciones
de este medicamento
y consulte al farmacéutico.

Tantum Verde 0,51 mg/pulsación solución para pulverización bucal. Bencidamina hidrocloreto.
Tantum Verde 1,5 mg/ml solución para enjuague bucal y gargarismos. Bencidamina hidrocloreto.

TANTUM VERDE
Colutorio y Spray

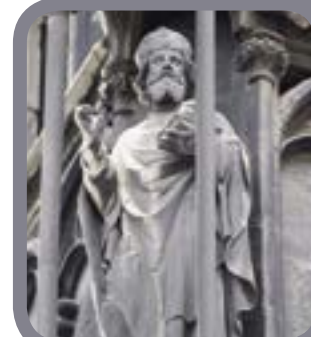
► Para el dolor de garganta
también en pastillas



ANGELINI
Angelini Farmacéutica, S.A.

Viena,

un paseo por la cultura



La CATEDRAL DE SAN ESTEBAN de Viena es uno de los símbolos de la ciudad.



Su catedral gótica, el Palacio Imperial, el Barrio de los Museos...

Un importante patrimonio artístico para una ciudad que ha sido cuna de los más importantes compositores como Beethoven o Mozart.



En estas fechas, sus plazas se convierten en encantadores MERCADILLOS NAVIDEÑOS.



Esta sección pretende ser una guía sobre todo el partido que podrás sacar a tu smartphone, por medio de la lectura de los Códigos QR. Esperamos que te sea de utilidad.

Family SmartPhone



¿Qué es un Código QR?

Los QR o Quick Response Code son códigos que, al ser capturados desde un smartphone, realizan la función de links o accesos directos.

¿Qué necesito para escanearlo?

Una aplicación de escaneo de QR. Si tu móvil no la tiene instalada, podrás descargarla gratuitamente desde:



PARA ANDROID
Busca "Barcode Scanner"



PARA IPHONE
Busca "QR Reader for iPhone"

¿Qué aplicación elijo entre todas las que me aparecen? Entre las más seguras se encuentran las que te mostramos a continuación, ya que cuentan con un sistema de verificación de URL. Descarga cualquiera de ellas y ya estarás preparada para escanear QR.



QR DROID TM



QR CODE READER



NORTON SNAP

tutorial rápido

Cómo escanear un QR



1 Inicia tu aplicación de escaneo de QR

2 Enfoca el QR desde la cámara de tu móvil

3 Realiza la lectura del código y... ¡listo!

Y ahora vamos con la clase práctica...

¡Empieza a leer tus QR ahora mismo! Y descubre lo que te ofrecen las mejores marcas.

Y tú, ¿cómo estás hoy?

Has llevado y cuidado a tu bebé durante 9 meses y ahora lo tienes entre tus brazos. Sus primeros días y semanas son importantes, pero tú también lo eres y mereces atención.

Entra en decimomes.es y déjate cuidar.



Bepanthol



LES.MKTCH.12.2017.0610

¿Qué tomar para el resfriado?

¡Pelargonium es tu aliado! Es una excelente solución de origen natural que combate la causa y alivia los síntomas del resfriado.

Descúbrelo en este vídeo y en pelargonium.es



Recupera tu bienestar íntimo

Video informativo sobre **cómo tratar eficazmente las infecciones vaginales** producidas por el hongo *Candida* con Gine-Canestén® de Bayer.



Gine-Canestén

El blog de Maheso

Recetas y trucos que facilitan tu día a día en la cocina. Apuesta por un estilo de vida saludable, sin renunciar a esos Momentos Maheso que tanto bienestar te proporcionan.

Maheso... ¡tan bueno, tan fácil!



Maheso



Novedades

¡Toma nota!

Lo último en belleza que devolverá el confort a tu rostro

Mist es el nuevo formato en bruma de Sesderma. Práctico, ligero e ideal para el día a día. Un imprescindible en cualquier rutina de belleza, como tratamiento hidratante, calmante o revitalizante. Su aplicación puede variar dependiendo de las necesidades de cada piel o momento del día: como paso previo a la crema hidratante, sobre el maquillaje para fijar y evitar el aspecto empolvado del rostro, o en cualquier momento para hidratar y refrescar la piel. Lo pueden usar todo tipo de pieles, incluso las más sensibles.



El uso de plastilina desarrolla la creatividad y la motricidad fina de los niños

El Col·legi Montserrat, referente mundial en innovación educativa, ha reformado las aulas de educación infantil con el proyecto “Espacio Flow” donde desaparecen las clases cerradas para ofrecer un espacio abierto e interactivo. Play-Doh, la marca de Hasbro líder en Arts&Crafts y comprometida con el aprendizaje de los niños, apoya la iniciativa creando un espacio para la creatividad y el desarrollo de la imaginación del niño.



Blemil lanza su fórmula más innovadora

Laboratorios Ordesa lanza Blemil Plus Optimum, una nueva fórmula que recoge todas las innovaciones e investigaciones realizadas a lo largo de sus 75 años de historia. Pensada para la alimentación de lactantes y niños de corta edad. Las nuevas fórmulas de Blemil favorecen el óptimo crecimiento, el normal desarrollo cognitivo y visual y ayudan al normal funcionamiento del sistema inmune. Gracias a su elevado contenido en grasa láctea, y sin aceite de palma, tienen un excelente sabor y tolerancia digestiva.



Su sabor te sorprenderá

Las lasañas Maheso son soluciones prácticas, tanto para el día a día como para nuestras celebraciones especiales. La nueva lasaña BBQ de Maheso lleva a tu mesa un sabor sorprendente. Exquisita, elaborada con carne 100% de vacuno y con el inconfundible sabor a barbacoa. Se prepara en solo 6 minutos en el microondas.



Un plus de Belleza

¿Quieres rejuvenecer tu piel? Si estás aburrida de descubrir nuevas arrugas en tu piel y has decidido volver a sentirte guapa, prueba Beauty. Nuestras gominolas saludables, con Colágeno y Coenzima Q10, te ayudarán a retrasar los síntomas del envejecimiento, incrementar la elasticidad de tu piel y añadir un refuerzo de sustancias antioxidantes a tu organismo. ¡Siéntete guapa con SaludBox Beauty!



El regalo perfecto estas Navidades

En estas fiestas, GAES te propone un regalo muy especial, el smartphone Doro 8035, con servicios asistenciales, pensado para personas mayores y usuarios de audífonos. Diseñado para proporcionar una mayor independencia y que permite localizar y mantener comunicada a la persona portadora con funciones de fácil acceso y usabilidad.



Yes It's Pizza, la primera gama de pizzas de masas vegetales

Dr. Oetker, marca líder en el mercado de pizza congelada en España, da un paso más en su apuesta por la innovación con el lanzamiento de Yes It's Pizza, la primera gama de pizzas de masas vegetales. Viene a revolucionar el concepto de pizza tradicional ya que los protagonistas serán sus tres deliciosas bases con sabor a remolacha, espinacas y coliflor.



NUEVA RECETA



¡AHORA AÚN MÁS DELICIOSO!

Catisfactions

¡Los premios que les vuelven locos!



Pollo

Salmón

Buey

Queso

Mix Salmón y Queso

Mix Pollo y Pato

menos de 2 Calorías por pieza

Tu gato además de disfrutar, se alimentará de una manera sana.

VITAMINS

Además de entretenerle aporta una gran cantidad de vitaminas y minerales.

NUEVO DELI-CATZ

80% DE POLLO O BUEY



Menos de 2 CALORÍAS



Si de pequeña viviste las Navidades con intensidad y disfrutabas de esta época del año como de ninguna otra, te gustará que tus hijos también las vivan de la misma manera. Para ello, ve pensando en involucrarles en todas las actividades para que disfruten de forma especial.



Los niños y la Navidad

Planes para vivirlas con toda la ilusión

La Navidad es una festividad entrañable para todos, pero especialmente para los **más pequeños** que ven como cada día se suceden acontecimientos que les **llenan de ilusión**. Mantenerla es cosa vuestra, pero seguro que os resulta fácil encontrar actividades con las que llenar los 15 días sin colegio.

En familia

En estas fechas, coincidimos con la familia en multitud de ocasiones, **una oportunidad para que los niños compartan juegos con sus primos** y disfruten de la compañía de sus abuelos y tíos.

Escribiendo la carta

El momento de escribir la carta a Papá Noel o a los Reyes Magos es, sin duda, mágico. Como estarás junto a ellos en ese instante, **recuérdales que no deben pedir demasiadas cosas y que son muy afortunados de recibir lo que desean**.

Visitando a sus majestades

Los Reyes y Papá Noel hacen diferentes visitas a los centros comerciales y centros de ocio de tu ciudad. No pierdas la oportunidad de visitarlos con los niños. **Es el momento ideal para entregarles la carta**. Además, ningún niño debería perderse la cabalgata de los Reyes. **Es una excelente manera de que los niños se ilusionen y nosotros recuperemos la emoción**.

¡Nos vamos!

Durante estas fechas, las ciudades se llenan de actividades de ocio para los más pequeños.

Pasar una tarde en el circo, en la feria o en los centros comerciales son excelentes opciones para ellos.

Otra divertida actividad para niños y mayores en Navidad es la de **patinar en las diversas pistas de hielo que se instalan en las ciudades**.



¡LLEGAN LOS REYES!

No hay una noche más mágica que la del cinco de enero. Ese día conviene tener a los niños lo bastante entretenidos como para que el tiempo se les pase volando. **Cuando llegue la noche, deben ayudarnos a preparar un tentempié para los Reyes en el que no debe faltar una bebida calentita, algún dulce y algo de agua y comida para los camellos**.

ESPECIALISTAS EN DECORACIÓN

Podéis pasar tardes fantásticas todos juntos realizando adornos caseros. ¿Qué te parecen estos? Para hacerlos solo necesitarás fieltro, hilo de distintos colores y algún otro accesorio, como unos botones y un poco de cuerda.



Juanolcold® RESFRIADOS

¿Resfriado?
Ahora tienes una alternativa con pelargonium de origen natural para aliviar los síntomas.

Nuevo Juanolcold resfriados
CON EXTRACTO DE RAÍZ DE PELARGONIUM.



Medicamento tradicional a base de plantas para el alivio de los síntomas del resfriado común.

Indicado a partir de 6 años.



Lea las indicaciones de este medicamento y consulte con su farmacéutico.
DE VENTA EN FARMACIAS.

www.juanolcold.es



AHORA QUE ESTÁS TERMINANDO ESTA REVISTA,
¿QUIERES ACCEDER A MÁS ENTRETENIMIENTO?

revistafbm.com



revistafbm.com es una web a la que podrás acceder desde tu móvil. Está pensada para **seguir entreteniéndote mientras esperas** a ser atendida por el médico en esta consulta.



Sus contenidos **no te dejarán indiferente**. En la página siguiente podrás ver los que hemos destacado este mes especialmente para ti.



Descúbrelos escaneando este QR.

¡Entra ahora mismo! ➔



revistafbm.com

¡ENTRA! y no te pierdas estos contenidos

+ MODA DE FIESTA

Te mostramos más looks de fiesta para **deslumbrar estas Navidades**. Si todavía no sabes qué ponerte en las celebraciones que se acercan, aquí podrás ver más sobre las últimas tendencias de la temporada.

VEGETALES CRUDOS ¿POR QUÉ SON TAN SALUDABLES?

Consumir habitualmente vegetales crudos **favorece la digestión, el control de la glucemia y del peso...** descubre muchos más de sus beneficios.



¿TE VAS DE CRUCERO? LO QUE DEBES SABER

¿Estás planificando unas vacaciones? Si estás pensando realizar un crucero **deberás conocer todas sus particularidades para disfrutarlo al máximo.**

Callejeando por MILÁN



family
& Brands

AHORA QUE ESTÁS TERMINANDO ESTA REVISTA, accede a más entretenimiento. ¡Da el salto a **revistafbm.com!** La web diseñada para ser usada mientras esperas en esta consulta. Escanea el QR y no te pierdas todas sus novedades.



ROLLITOS DE POLLO

¿Quieres saber cómo prepararlos? Toma nota de esta video-receta. Rápida y muy sencilla. ¡Están deliciosos!



PREPARA LA HABITACIÓN PARA TU BEBÉ

Con la llegada del bebé su habitación se vuelve una de las más importantes de la casa. **Descubre las claves para hacerla práctica y confortable, además de bonita.**



AMBIENTADORES ECO PARA TU HOGAR

En **5 sencillos pasos** tendrás preparados unos ambientadores caseros. ¡No te pierdas este tutorial!



Este contenido puede necesitar auriculares para ser escuchado.

Le duele el oído

Los bebés no tienen todavía el sistema inmunológico desarrollado del todo y en los primeros meses pueden padecer infecciones, entre ellas, otitis. **Las infecciones en los oídos son bastante comunes** porque las trompas de Eustaquio, que comunican los conductos auditivos con la garganta, son muy cortas. Esto provoca que cuando el niño tiene infección en la boca, la nariz o la garganta, los gérmenes dañan las mucosas y acceden al oído. Además, **a esta edad las vegetaciones son muy grandes y dificultan la ventilación del oído.**

Los niños sienten mucho dolor y **reaccionan mostrándose irritables y llorando sin parar.** Se sienten peor todavía cuando están estirados en la cama, ya que en esta posición aumentan las secreciones y la presión dentro del oído es mayor. Tampoco quieren comer porque cualquier estímulo les provoca más dolor.

Cómo podemos aliviarles

No retrases la vista al médico, que es quien mejor puede aliviar esta infección. Si todavía faltan algunas horas para poder visitar al pediatra, **hay algunos remedios que puedes aplicar y que no dañarán a tu hijo.**

- El remedio más sencillo para aliviar el dolor es **acercarle al oído un pañuelo o toallita previamente calentado** con la plancha. El calor seco le será de gran ayuda.
- Si le tienes que acostar, colócale un almohadón bajo el colchón con el fin de que **la cabeza le quede algo más levantada que el resto del cuerpo.**
- Puedes aplicarle alguna **solución para descongestionarle la nariz.** Así mejorará la ventilación del oído medio.
- Lo que está terminantemente **prohibido** es **tocarle la parte interior del oído.**

Los niños pequeños no pueden decirnos con palabras lo que les duele, pero sí lo indican con gestos y con su actitud. Si tu hijo llora, se encuentra irritable y no come ni duerme bien debes preguntarte qué le pasa. Si además se lleva la mano al oído tienes todos los indicios para pensar que está padeciendo una otitis.



Cuidado con el frío

Como hemos visto, las otitis pueden tener su origen en cualquier otra infección de la vía respiratoria alta, así que **cualquier resfriado o gripe puede derivar en una infección de oído** porque las mucosidades de la nariz llegan fácilmente hasta el oído medio.

Para prevenir, cada vez que le notemos resfriado debemos evitar que se le obstruya la nariz. Para ello, deberemos aspirarle los mocos varias veces al día. Procuraremos **que el niño esté en lugares bien ventilados y libres del humo del tabaco.** Bajo ningún concepto permitas que nadie fume delante de él.

Por supuesto, **es imprescindible una visita a tiempo al pediatra**, que podrá darte las claves para controlar el resfriado y que no derive en una otitis.

No siempre podemos evitar que nuestros pequeños estén perfectamente y por un motivo o por otro, nos harán pasar alguna mala noche. Lo importante es que juntos podamos disfrutar de cada momento lo mejor posible y que sepamos ayudarles a evitar riesgos de infección y podamos aliviar los pequeños problemas relacionados con el normal desarrollo de nuestros hijos.



GineCanesflor®



NO DEJES DE SENTIRTE CÓMODA



MEJORÍA CLÍNICA EN EL 90% DE LAS MUJERES*

CON EL NUEVO PROBIÓTICO DE BAYER



www.ginecanesflor.es

*Mejora en los síntomas tales como molestias vaginales descritas como escozor o picor. Seta. Lactobacillus plantarum P17630 for preventing Candida vaginitis recurrence: a retrospective comparative study Europ. Journ. Obst. And Gynecol and Repro. Biol. 182(2004)136-139

Cumple con la legislación vigente en materia de productos sanitarios. CPSP16086CAT

con PANTENOL

Bepanthol®

Pomada Protectora Bebé

Doble protección
y cuidado para el
culito de tu bebé

sin perfume
sin colorantes
sin conservantes



DécimoMes
decimomes.es

Tu bebé es lo más importante. Pero y tú, ¿cómo estás? Descubre **DécimoMes**, la web de apoyo para las nuevas mamás.

Doble protección y cuidado para el culito de tu bebé:

- Desde fuera, los **emolientes** forman una barrera protectora que evita la deshidratación de la piel y la aísla de sustancias irritantes.
- Desde dentro, el **Pantenol** (pro-vitamina B5) favorece la regeneración natural de la piel protegiendo y cuidando el culito de tu bebé.

Bepanthol® / Cuando la piel exige un experto

