

mimetik APÓSITO LÍQUIDO
Protege y sella pequeñas lesiones cutáneas
Una sola aplicación basta

¡Novedad!

- Flexible y transpirable: Efecto 2ª piel Transparente
- 100% resistente al agua: Larga duración
- Protege de elementos externos y toxicidad

PROTEGE Y SELLA PEQUEÑAS LESIONES CUTÁNEAS
2 sola aplicación basta

Farma Consejo:



Quema calorías este febrero

La dieta milagro no existe. Como muy bien dicen nuestros amigos nutricionistas de **Nutersense** "comer bien no es sinónimo de dieta restrictiva". Es decir, no necesitas comer menos, necesitas comer bien. Y como todo, la clave está en la educación nutricional, la cuál se sostiene en los hábitos y ritmos de vida de cada paciente.

QUEMA CALORÍAS PRACTICANDO DEPORTE:

Correr. El tiempo ideal se calcula que es en torno a unos 45 minutos y puedes quemar casi 500 kcal.

Natación. El deporte más completo, es aeróbico y es ideal para quemar grasa abdominal.

Esquí. El cuerpo debe realizar un esfuerzo extra por las condiciones a las que está expuesto.

Bicicleta. Pedalea durante 30 minutos 2 o 3 veces a la semana. Tus piernas y glúteos lucirán nuevo aspecto y esos kilos de más desaparecerán.

Después de hacer ejercicio, puede que el hambre apriete. En este caso, **Nutersense** son los profesionales que mejor puede ayudarte en tu rendimiento deportivo, además de tener en cuenta tus situaciones fisiológicas, actividad física, intolerancias...

Consulta ésta y otras noticias en:
www.farmacialiarte.es/blog

Horario comercial

De lunes a viernes:

Mañanas 9:00 - 14:00 Tardes 16:30 - 20:00

Sábados: **Mañanas 9:00 - 14:00**



Galletas Ellebia

Galletas con corteza de naranja.
Ricas en proteínas que contribuyen a conservar la masa muscular.

50% descuento en 2ª ud.



¡Novedad!

Alvarez Gómez
MADRID

Combinación armónica de esencias naturales de origen mediterráneo

Cereales Alminatur

Inspirados en la naturaleza para desarrollar las mejores recetas para nuestros bebés.

Alminatur contiene un 90% menos de azúcar que las principales marcas.



Farmacia Liarte
Av. Juan XXIII, 5 - 22003 Huesca (HUESCA)
info@farmacialiarte.es
www.farmacialiarte.es



974 215 715

*Ofertas válidas hasta el 28 de febrero de 2019 o fin de existencias.

Espacio



El desperdicio de la comida: cómo evitarlo y comer sano

Consulta éste y otros Farma Consejos en: www.nutersense.com/blog

Solo en España tiramos al año casi 8 toneladas de alimentos totalmente comestibles. Dato alarmante que nos hace pensar que como país tenemos muy poca conciencia social y medioambiental; y que como comedores no estamos ajustando nuestro apetito a la cantidad de comida.

El desperdicio de comida tiene un gran impacto medioambiental. Se desperdicia energía a nivel mundial, más emisiones de gases de efecto invernadero y desperdicio de recursos naturales.

DÓNDE SE PRODUCEN LAS DIFERENTES PÉRDIDAS DE ALIMENTOS:

La recolección selectiva. Es decir, seleccionar aquellos alimentos que no pasan los estándares mínimos en cuanto a forma, tamaño, color, madurez. A veces, también se desechan por daños ajenos provocados por plagas, enfermedades o condiciones climatológicas.

Fase de gestión, manipulación o almacenamiento. Si no cumplen los criterios de calidad comercial, exigidos por la ley.

Fase de transformación y distribución. Envases dañados o deterioros en la materia prima que a veces no supone ni una alteración en el sabor ni en el valor nutricional pero son desechadas por su aspecto, no deseado para el consumidor. En la mayoría de las ocasiones, son pro-

ductos aptos para consumo.

Fase de consumo. Aquí entra en juego el papel ético del consumidor que puede tener malos hábitos a la hora de realizar la compra y/o gestionar mal los alimentos almacenados. Por otro lado, en restauración, se desechan los platos elaborados que no han podido servirse y que a veces es por una cuestión de mala planificación sobre la oferta y demanda.

CÓMO PODEMOS SALVAR LOS ALIMENTOS:

COCINANDO. Por ejemplo, cuando cocines aprovecha las verduras o las legumbres que te han sobrado para hacer un guiso, purés, sopas, cremas o ensaladas. Otra opción es congelar la comida sobrante el mismo día. Las carnes de cocido, por ejemplo, puedes desmenuzarlas y ponerlas con huevo, convertir las en albóndigas o croquetas o hacer una rica lasaña.

COMER FUERA. Cuando comas en un restaurante, analiza bien cuánta hambre real tienes. Quizás más que hambre de verdad, tengas hambre emocional. Es mejor pedir poco y después, si te has quedado con ganas de más, pedirlo en un segundo turno. Evita hacer tirar al restaurante comida o pide que te pongan para llevar las sobras.

EDUCANDO. Es importante provocar un

cambio cultural en la sociedad, generando una mayor sensibilidad ambiental en las escuelas e instituciones. **En Nutersense trabajamos por la educación nutricional de cada paciente.** Estudiamos el caso particular de cada uno y preparamos un plan adaptado a sus necesidades. Podemos ayudarte no solo a comer bien, sino también a organizar tus comidas, lo que supondrá un ahorro para tu bolsillo. Elaboramos dietas que se ajustan a tus hábitos diarios con la intención de incorporarlas de una manera fácil y efectiva a tu vida diaria.

EN CASA, EN EL SUPERMERCADO. Planifica la compra y las comidas que vas a preparar con una semana de antelación. No compres con prisas alimentos de forma impulsiva. Lleva lista de la compra y revisa la caducidad de los productos. Apuesta por productos a granel, en lugar de comprar envases.

Congela el pan si te ha sobrado mucho. Si te ha sobrado pan de ayer, conviértelo en gazpacho o tuéstalo para que te sea más jugoso.

Asimismo, recuerda que las frutas y verduras "imperfectas" son igual de buena calidad y totalmente comestibles. En verano, conservar la fruta en la nevera para que el proceso de maduración sea más lento.

cinfa Ns Lactoben

Una solución nutricional para ayudar a digerir mejor los lácteos

Indicado para personas que sufren intolerancia a la lactosa.

¡Novedad!



Jalea NEO Peques

La Jalea Real es una sustancia natural concentrada en nutrientes esenciales muy apropiada para favorecer los mecanismos de crecimiento, vitalidad y defensa de los más pequeños.

El alga Spirulina máxima, uno de los complementos principales de Jalea Neo Peques, se utiliza en casos de desnutrición o situaciones especiales de gran actividad psicológica.



16,80€



Jalea NEO Junior

La Jalea Real es una sustancia natural concentrada en nutrientes esenciales muy apropiada en periodos de gran actividad o de necesidades nutricionales extra, siendo recomendado en etapas de fuerte e intenso rendimiento intelectual y físico. El aporte de N-Acetil-L-Carnitina, que favorece la concentración y el desarrollo cognitivo, y el cacao, que da un plus de energía natural y que potencia el desarrollo del rendimiento físico e intelectual, lo convierten en el complemento nutricional perfecto para jóvenes en edad de crecimiento.

16,80€



Farmacia Liarte
Av. Juan XXIII, 5 - 22003 Huesca (HUESCA)
info@farmacialiarte.es
www.farmacialiarte.es



974 215 715

*Ofertas válidas hasta el 28 de febrero de 2019 o fin de existencias.