

## MÉTODO RAVENNA

**P**erder peso sin pasar hambre ni ansiedad, simplemente reduciendo la ingestión de calorías y con el respaldo de un equipo de especialistas. Estas son las máximas del método creado por el doctor Máximo Ravenna, médico y psicoterapeuta argentino que lleva un año implantado en España con unos resultados excelentes. Con esta dieta sólo se tiene sensación de hambre los tres primeros días. Luego desaparece.

Ello es debido a que se trabaja desde tres frentes: nutricional, médico y psicológico para tratar el problema como una adicción. Un nutricionista

aporta el plan alimentario; un médico sigue al paciente con controles específicos para velar por su salud, y un psicólogo ayuda a superar la adicción a la comida. También se le da importancia al ejercicio físico e, incluso, cuentan con monitores en el centro y se organizan reuniones entre pacientes como terapia.

Finalizado el tratamiento, que consta de dos fases —una de pérdida de peso y otra de mantenimiento— se puede volver a comer de todo, pero el cuerpo está reeducado y la mente se ha librado de la adicción a la comida.

Clinica Ravenna. Madrid.  
C/ General Arrando, 7.  
Tfno.: 91 593 09 80.



## shopping•shopping•shopping



Global Silhouette, programa reductor de Elancyl, 30,40 €.



Body Excellence Slim, Chanel, 35 €.



Body Creator Gel, de Shiseido, 52 €.

Elíptica Profom 480 SV, 599 €.



Vientre Plano exclusive zone, de Yacel, 18,50 €.



"Coctail Drainer", drenante, Arkopharma, 18 €.

Germinal anti celulitis, 43,73 €.



Cápsulas celulitis Innèov, 26 €.



## TE PREMIAMOS

### DIEZ MINUTOS TE PONE A DIETA

Te regalamos 30 lotes para recuperar la figura en 7 días, con StopCalory Quemaxpress que te ayuda a quemar calorías, y StopCalory Drenaxpress para perder centímetros. Compuesto de extractos naturales, el lote está valorado en 34,90 euros. Para optar a uno de ellos, manda un



SMS

al **7050** con la palabra **LOTE**

Necesarios 2 SMS. Coste SMS: 1,74 € IVA incluido. Mayores 18 años. LOPD en pág. 1



# DIEZ MINUTOS

www.diezminutos.com

7 OCTUBRE 2009 • N.º 3.033

ALEMANIA 7,00 € AUSTRIA 7,00 € ANDORRA 1,00 € BÉLGICA 3,00 €  
FRANCIA 7,00 € NORUEGA 3,00 € GRECIA 3,00 € HOLLANDA 7,00 €  
IRLANDA 3,00 € ITALIA 4,00 € PORTUGAL 3,00 € ESPAÑA 7,00 €  
SUECIA 3,00 € SUIZA 3,00 €

ESTA COPIA NO ES VÁLIDA SI COMPRALES (PROMO)

0,75€

Cambio CIBER  
Spain



**TITA CERVERA**  
no descarta tomar  
medidas legales  
contra su hijo



¿Quieres ser la  
siguiente estrella  
de Hollywood?  
Mira en la  
página 25



**ENTREVISTA**  
**FRANCISCO RIVERA**  
recuerda  
a Paquirri  
en el 25  
aniversario  
de su muerte



Será padre en pleno  
éxito de su  
programa G-20

**RISTO**  
vive su  
momento  
más dulce



**COCINA NATURAL**  
NUEVO  
COLECCIONABLE

La pareja, que al parecer tiene  
problemas de dinero, ha puesto  
el tema en manos de sus abogados

# BORJA reclama a su madre la herencia del barón Thyssen