

# revista



## ¿CINCUENTONA? NO, CINCUENTAÑERA

La revolución silenciosa de las mujeres de media edad ya es un hecho. Una mayor visibilidad social es la prueba de esta plenitud

### Sanísimo

Una naranja siempre va a ser una naranja, pero su aporte es distinto si se toma entera o en zumo **P6**

### En forma

Trabajar tus abdominales sirve mucho más que para lucir 'tableta'. Cuidarlos es una práctica receta de salud **P9**

### Decoración

Aprende a usar las alfombras para definir ambientes **P20**