

POR DENTRO
& POR FUERA

JUMBO+

MARZO '19



planificá

Terminá con los viejos compromisos y organizá
tus nuevas metas con toda tu energía.



CUIDADO PERSONAL

PROTECTORES DIARIOS: UN ALIADO PARA TODOS LOS DÍAS.

Los los protectores diarios fueron diseñados para ser utilizados todos los días, incluso en los que se practica algún deporte. Absorben la humedad que se produce en la zona íntima durante la actividad física, brindando una sensación de protección todo el tiempo.

KOTEX OFRECE DISTINTAS VERSIONES ESPECIALMENTE DISEÑADAS PARA CADA NECESIDAD, ESTILO DE VIDA Y ROPA INTERIOR:

- **Clasicc:** que te protege y deja pasar el aire para mantenerte fresca y seca todo el día, todos los días.
- **Cuidado diario:** que te brinda protección para todos los días pero en formato multiajustable, para que se adapte sin problema a tu ropa interior.
- **Extra Protección:** que además de ser multiajustables, son 20% más largos, para los días fuera del período de mayor flujo en los que es necesario un plus de seguridad.
- **Ultraflexible:** con un formato innovador, ultra delgado y con laterales flexibles que se adaptan a todo tipo de ropa interior.
- **Antibacterial:** el más reciente lanzamiento de Kotex, con tecnología antibacterial, que previene el desarrollo de bacterias en el interior del protector en un 99%, ayudando a prevenir posibles olores.
- **Kotex Sport:** ultradelgado y suave, con centro súper absorbente, que absorbe el flujo y el sudor para que no detengas tu rutina de ejercicios, aún en esos días.





BLANQUEAMIENTO

¿DE QUÉ COLOR SON LOS DIENTES?

El color natural de los dientes no es blanco "puro". Aunque estén limpios y saludables, su coloración varía según los factores genéticos y también ambientales diversificándose en cuatro gamas básicas de color: marrón rojizo, amarillo rojizo, gris y gris rojizo.

TIPOS DE BLANQUEO DENTAL.

Los tipos de tratamientos para blanquear los dientes pueden realizarse en la casa o en el consultorio. Algunas veces una limpieza en el consultorio alcanza para eliminar las manchas externas, todo depende de lo que indique el odontólogo. Entre las opciones de blanqueamiento en el hogar se puede mencionar el uso de crema dental blanqueadora, la cinta o el gel.

Un dato importante: el color alcanzado va a depender del color natural que tengan tus dientes.



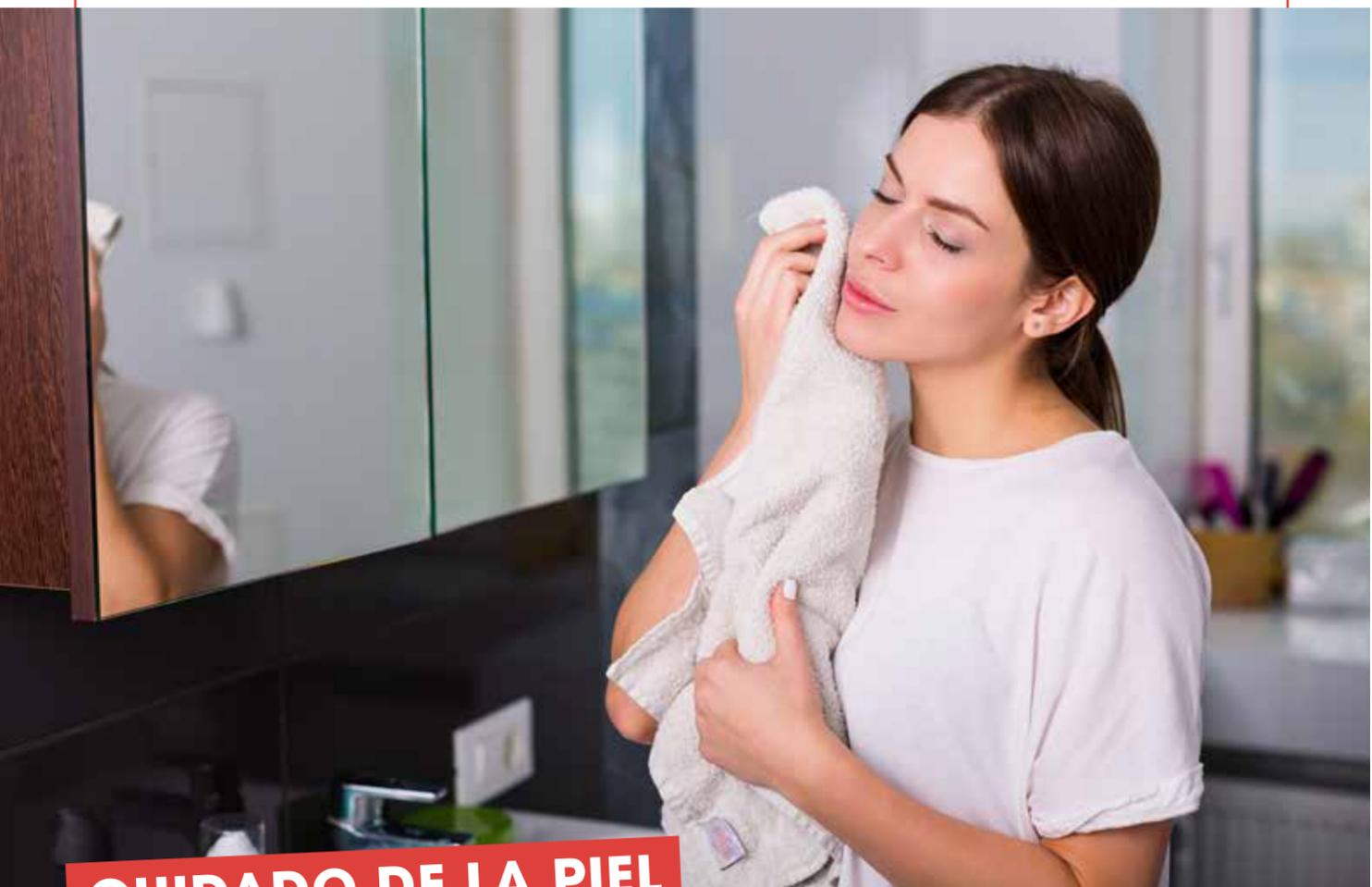
sonrisa brillante

Poder blanqueador con
protección de esmalte.

ANTES DE HACERTE UN BLANQUEO.

Si tomaste la decisión de hacerte un blanqueo repasá la siguiente lista y tomá nota:

- Consultá con tu odontólogo si corresponde o no que te hagas un tratamiento de blanqueamiento.
- Asesorate bien. Los cambios en las tonalidades pueden ser de dos a nueve tonos.
- No seas extremista y empezá de a poco. En ocasiones sólo se requiere un pequeño cambio de tono para mejorar la sonrisa.
- La mejor respuesta al blanqueamiento la ofrecen los dientes de tonalidad amarilla. Consultá con tu dentista si tenés manchas intrínsecas o si tus dientes son grisáceos o parduzcos.
- Si sufrís de dientes sensibles o enfermedades en las encías no se recomiendan los tratamientos de blanqueamiento con productos químicos.



CUIDADO DE LA PIEL

MANTENÉ LA HIDRATACIÓN NATURAL DE TU PIEL.

Protex® presenta una nueva línea de Pro Hidrata enriquecida con Complejo de Óleo (Argán y Almendra) de origen 100% natural. Posee un sistema de agentes tensoactivos sintéticos, que mantiene la hidratación natural de la piel.

Como todos los productos, ofrece una prolongada protección contra bacterias para asegurar la buena salud de la piel, eliminando el 99.9% de las bacterias.

Protex® Pro-Hidrata está compuesto por un alto contenido en aceites con muchos usos cosméticos, aportando nutrientes a la piel para conservarla sana, hidratada y luminosa:

- El aceite de argán, rico en ácidos grasos Omega 6 y Vitamina E, es ampliamente conocido por sus propiedades hidratantes y nutritivas, que actúan contra la sequedad y el envejecimiento de la piel. Es un aceite suave e hipoalergénico que se puede usar con seguridad incluso en pieles sensibles.
- El aceite de almendras, compuesto por grasas monoinsaturadas, ácido oleico y ácidos linoleicos como el Omega 3 y 6. También contiene Vitamina E, un excelente antioxidante que ayuda a mantener la piel en perfectas condiciones, suave, nutrida y radiante.

nueva línea



Óleos hidratantes. Protección antibacterial

Además su gran protección contra las bacterias, Protex® Pro-Hidrata deja una sensación de humectación y una piel saludable y llena de vida gracias sus Óleos hidratantes de Almendra y Argán. La nueva línea de Protex® Pro-Hidrata llega con una lluvia de cuidado para su piel, porque humectar también es proteger.



BELLEZA

EL SECRETO DETRÁS DE UN PELO PERFECTO.

Saber cómo crear estos estilos, es una ventaja, pero lo que primero necesitas es un pelo sano.

SIGNOS DE UN PELO SANO.

- Brillo.
- Suavidad al tacto.
- Fuerza y elasticidad.

SIGNOS DE UN PELO DAÑADO.

- Poroso, puntas abiertas.
- Opaco.
- Se quiebra fácilmente.

Cuando tu pelo se ve y se siente bien, cambia la forma que te sentís. Sabiendo esto, Philips desarrolló su rango de portfolio de secadores, planchitas y stylers con tecnología que reduce el daño y protege el pelo del calor durante el peinado.

De ahora en más, peiná tu pelo con confianza con Phillips sabiendo que está siendo protegido, dejándolo hermoso, brillante y con estilo gracias a su innovadora tecnología:

Thermoprotect: tecnología de control de la temperatura que asegura un secado a 57° a una distancia de 25mm.

EHD: durante el secado, el calor es distribuido de manera pareja sin crear focos de calor que hacen que el cabello pueda dañarse.

ThermoGuard: permite un aumento de temperatura de a 5° una vez pasados los 200°, para un mayor cuidado del cabello.

Sensor UniTemp: protege el cabello de la exposición a temperaturas demasiado altas proporcionando un calor homogéneo para un mayor rendimiento.



Recomendación

El uso de secadores y estilizadores con detección de temperatura y tecnología de protección, ayuda a mantener el cabello saludable y con un brillo natural.

Descubrí toda la línea de cabello de Philips en www.philips.com.ar



RECETA

FLAT BREAD.

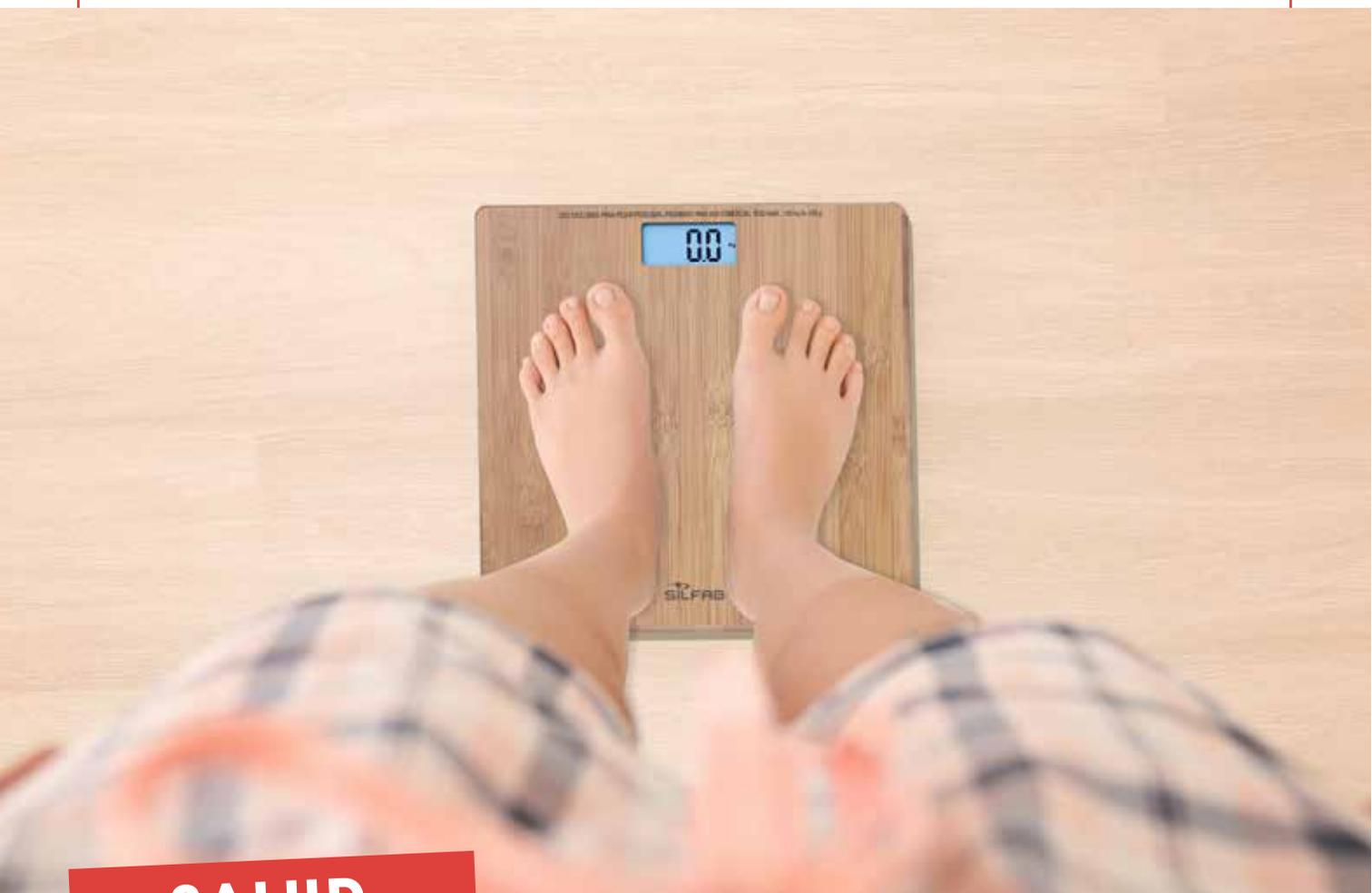
Es tan fácil, delicioso y versátil. ¿Cómo nunca había intentado esto antes?

INGREDIENTES.

- 500 g. de harina 0000.
- 5 g. de levadura en polvo.
- Aceite de oliva, c/n.
- 1 cdita. de sal fina.
- 250 cm³ de agua tibia.
- 1 cebolla morada.
- 2 cdas. de aceto balsámico.
- Aceite de oliva, c/n.
- 2 cdas. de azúcar.
- 150 g. de queso de cabra desmenuzado.
- 6 fetas de jamón serrano.
- 1 atado de rúcula.
- 1 cda. de miel.

PREPARACIÓN.

1. Hacer una corona con la harina, agregar la levadura, el aceite de oliva y el agua en el medio, y formar una masa. Amasar hasta formar un bollo liso. Dejar reposar 30 minutos tapado.
2. Dividir en 3 y estirar con palote.
3. Llevar al horno fuerte en una placa con aceite 10 minutos, o hasta que se dore. Reservar.
4. Para las cebollas caramelizadas, cortar las cebollas bien finitas y saltearlas. Una vez que están tiernas, agregarles el azúcar y bajar el fuego a mínimo. Reservar.
5. Decorar nuestros flat bread con jamón crudo, el queso de cabra desgranado, las cebollas caramelizadas y la rúcula. Condimentar con aceto, aceite de oliva, sal y pimienta.



SALUD

BENEFICIOS DE MANTENER UN PESO ADECUADO.

Mantener el peso adecuado no se reduce a un tema estético sino también a tener un mejor estado de salud. Las enfermedades cardiovasculares, la diabetes o la depresión son algunas de las patologías asociadas con el sobrepeso y la obesidad.

Según distintos estudios, la obesidad incrementa significativamente las probabilidades de tener presión sanguínea alta, enfermedades del corazón, infartos, ACV y cálculos. También multiplica veinte veces el riesgo de sufrir diabetes.

Hay que considerar que existe una relación directa entre el índice de masa corporal y estas enfermedades, siendo que a más IMC hay más probabilidades de enfermar.

¿CÓMO CALCULAR EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)?

Dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura en metros.

$$IMC = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Estatura}^2 \text{ (Mts.)}}$$



cuidarse

Para poder tener un correcto seguimiento de la evolución del peso es recomendable contar con una balanza personal en casa.

Las balanzas pueden ser mecánicas, digitales o multifunción. Además, si la idea es seguir una dieta, se puede complementar con una balanza de cocina para regular la cantidad de los ingredientes que consumimos.



RECOMENDACIÓN

LOS LÁCTEOS, ALIADOS PARA MANTENERSE SALUDABLE.

Para tener una alimentación saludable es importante incluir todos los grupos de alimentos diariamente, de forma variada y en las proporciones adecuadas a los requerimientos individuales. Así, obtendremos todos los nutrientes que necesita el organismo para desarrollarse y mantenerse saludable.

La leche es un lácteo con un gran valor nutricional. Por eso, mantener su consumo en todas las edades es bueno y las Guías Alimentarias de la Población Argentina recomiendan consumir diariamente 3 porciones, preferentemente descremados.

Los lácteos son naturalmente fuente de calcio y aportan proteínas de alta calidad, nutrientes importantes para grandes y chicos. Svelty Move+ además está fortificada con vitaminas y minerales fundamentales para contribuir con los tres pilares del movimiento. Aporta calcio, vitamina D y fósforo que contribuyen al mantenimiento de los huesos. Vitamina C, que favorece la formación del colágeno de las articulaciones y proteínas.

Lácteos

| |
|---|
| HUESOS Calcio - Fósforo - Vitamina D3 |
| ARTICULACIONES Vitamina C |
| MÚSCULOS Proteínas |

0% Grasas

move+
Favorece los 3 pilares del MOVIMIENTO:

ALGUNAS IDEAS PARA INCLUIR LECHE EN LA ALIMENTACIÓN Y CUBRIR LAS 3 PORCIONES DIARIAS:

- Incluir un vaso de leche en desayuno y merienda (sola, con cacao o con café).
- Preparar licuados o batidos con leche y frutas frescas.
- Usar leche como ingrediente en preparaciones dulces y saladas: salsas, budines, rellenos, panes y sopas.
- Elegir salsa blanca para acompañar pastas o gratinar vegetales. Preparar postres caseros con leche, como arroz con leche, flan o budines.





BIENESTAR

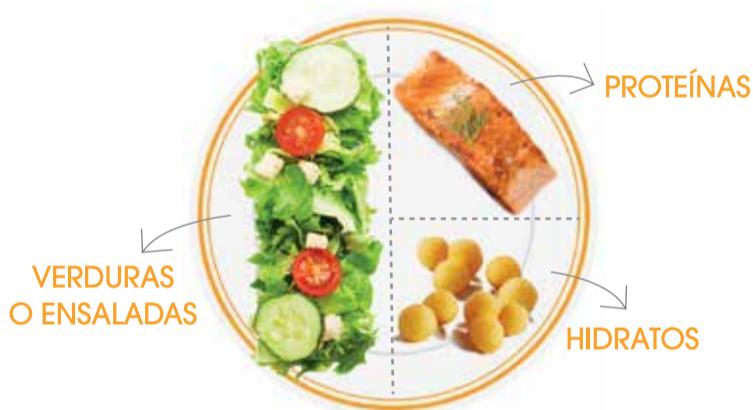
¿CUÁL ES LA MEJOR DIETA?

LOGRANDO EL PLATO EQUILIBRADO.

Aquí te acercamos una de las últimas ideas para simplificar esta tarea: "el método del plato único". Es una herramienta para aprender a crear comidas equilibradas de una forma rápida y sencilla.

¿EN QUÉ CONSISTE EL PLATO EQUILIBRADO?

- 50% verduras.
- 30% carbohidratos.
- 20% proteínas.



¡CUIDADO CON LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS!

- Para que el alimento sea saludable, hay que considerar formas de preparación y cocción saludables. Es decir, a horno, vapor o plancha.
- Debemos recordar que el plato debe acompañarse con agua como bebida y fruta o yogur de postre, tratando de reducir las bebidas azucaradas y los postres más calóricos.

De este modo, y sumando a tu rutina actividad física periódica, vas a lograr una gran variedad de nutrientes que, en sus cantidades adecuadas, favorecerá a que tu cuerpo se mantenga saludable.

Cada persona es especial, por lo cual te recomendamos siempre contactar a un profesional de la salud para que pueda guiarte en tu rutina de alimentación.

Dra. Florencia Rolandi, Médica Cardióloga, MN 100.667



BENEFICIOS

5 RAZONES PARA COMER PALTA.

Aprovechá todos los beneficios de esta fruta que te mantiene sano por dentro y por fuera.

Desde abril hasta diciembre podemos encontrar palta en sus distintas variedades. Tenemos Hass, Lula, Tonnage, Pinkerton y Torres, todas aptas no solo para incluirlas en nuestras comidas, sino para utilizarlas como productos de belleza.

CONOCÉ CINCO BENEFICIOS QUE NO PODÉS PERDERTE:

1. Contiene gran variedad de vitaminas y minerales: Vitaminas K, C, B5, B6 y E; ácido fólico y potasio. Además posee pequeñas cantidades de magnesio, cobre, hierro, zinc, fósforo, vitamina A, B1 (tiamina), B2 (riboflavina) y B3 (niacina).

2. Es buena para el corazón: si bien tiene un alto contenido graso, el 72% es monoinsaturado. Este tipo de grasa aumenta los niveles de colesterol bueno (HDL).

3. Ayuda a reducir el colesterol, reduce la tensión arterial por su alto contenido en potasio y tiene propiedades antiinflamatorias debido a la presencia de betacarotenos y flavonoides.

4. Es rica en fibra, ayuda mejorar el tránsito intestinal y saciar el apetito.

5. Suaviza, cicatriza, hidrata y previene arrugas. La pulpa y su aceite son útiles para la piel y el pelo.

¡Sumá palta a tu vida y sentite pleno!



SUGERENCIAS

LA MAGIA DEL ORDEN DIGITAL.

El desorden y la acumulación son más nocivos en el espacio digital que en los platares porque complica el rendimiento de nuestros aparatos, nos expone a perder materiales valiosos y hace vulnerable nuestra ciberseguridad. Hacer orden digital es más simple de lo que pensamos.

Aplican los mismos pasos de la dicha del orden:

- **Revisar el correo acumulado por años:** guardá solo lo importante, para poder encontrarlo con facilidad.
- **Guardar solo lo imprescindible:** se debe guardar allí solo los archivos que merecen permanecer en nuestras vidas.
- **Renovar los espacios:** reestablecer el teléfono y la computadora nos permite estrenar un dispositivo como nuevo cada tanto.
- **Meditar sobre el derecho de admisión a nuestros espacios virtuales:** debemos tratar los muros de las redes sociales como la sala de casa donde sólo invitamos a conversar a los que conocemos o aquellos que nos gustaría conocer.

organízate

Debemos tratar los muros de las redes sociales como la sala de casa donde invitamos a los que conocemos o a quienes nos gustaría conocer.

Está demostrado que no existe eso que se llama nativo digital: no es que las nuevas generaciones nazcan con alguna habilidad que no tuvimos las nacidas en el siglo pasado. Simplemente carecen de prejuicios y no temen al error para manipular sin miedo cualquier aparato hasta que lo dominan. Su desparpajo debería inspirarnos a tomar con el mismo espíritu organizativo lo digital y lo material.

30% DTO.

TODA LA LÍNEA KOTEX.

POR DENTRO & POR FUERA



JUMBO+

Vigencia el 01/03/19 al 31/03/19 inclusive o hasta agotar stock. Válido para todos los locales Jumbo o Disco del país que posean estos productos a la venta. Para hacer efectivo el descuento presentá este cupón junto a tu tarjeta de puntos Jumbo Más. El mismo podrá ser usado por el Socio Jumbo Más a quien fue enviado. Las fotos son de carácter ilustrativo. Sólo para consumo familiar (máximo 5 unidades). No incluye productos acordados con el gobierno. No acumulable con otras promociones ni pesoscheck. El cupón no será devuelto luego de su redención.



30% DTO.

PROTEX PRO HIDRATA.

POR DENTRO & POR FUERA



JUMBO+

7891024036938/52.
Vigencia el 01/03/19 al 31/03/19 inclusive o hasta agotar stock. Válido para todos los locales Jumbo o Disco del país que posean estos productos a la venta. Para hacer efectivo el descuento presentá este cupón junto a tu tarjeta de puntos Jumbo Más. El mismo podrá ser usado por el Socio Jumbo Más a quien fue enviado. Las fotos son de carácter ilustrativo. Sólo para consumo familiar (máximo 5 unidades). No incluye productos acordados con el gobierno. No acumulable con otras promociones ni pesoscheck. El cupón no será devuelto luego de su redención.



35% DTO.

COLGATE LUMINOUS WHITE.

POR DENTRO & POR FUERA



JUMBO+

7891024123027/005064/042243/179413/179420, 7509546066486/72920/69609/55152/77048, 7793100141348.

Vigencia el 01/03/19 al 31/03/19 inclusive o hasta agotar stock. Válido para todos los locales Jumbo o Disco del país que posean estos productos a la venta. Para hacer efectivo el descuento presentá este cupón junto a tu tarjeta de puntos Jumbo Más. El mismo podrá ser usado por el Socio Jumbo Más a quien fue enviado. Las fotos son de carácter ilustrativo. Sólo para consumo familiar (máximo 5 unidades). No incluye productos acordados con el gobierno. No acumulable con otras promociones ni pesoscheck. El cupón no será devuelto luego de su redención.



30% DTO.

SECADORES DE PELO PHILIPS.

POR DENTRO & POR FUERA



JUMBO+

HP8230/00, BHD029/00, BHD001/00.

Vigencia el 01/03/19 al 31/03/19 inclusive o hasta agotar stock. Válido para todos los locales Jumbo o Disco del país que posean estos productos a la venta. Para hacer efectivo el descuento presentá este cupón junto a tu tarjeta de puntos Jumbo Más. El mismo podrá ser usado por el Socio Jumbo Más a quien fue enviado. Las fotos son de carácter ilustrativo. Sólo para consumo familiar (máximo 5 unidades). No incluye productos acordados con el gobierno. No acumulable con otras promociones ni pesoscheck. El cupón no será devuelto luego de su redención.



30% DTO.

PLANCHITA SALON CARE ION PHILIPS.

POR DENTRO & POR FUERA



JUMBO+

HP8333/00.

Vigencia el 01/03/19 al 31/03/19 inclusive o hasta agotar stock. Válido para todos los locales Jumbo o Disco del país que posean estos productos a la venta. Para hacer efectivo el descuento presentá este cupón junto a tu tarjeta de puntos Jumbo Más. El mismo podrá ser usado por el Socio Jumbo Más a quien fue enviado. Las fotos son de carácter ilustrativo. Sólo para consumo familiar (máximo 5 unidades). No incluye productos acordados con el gobierno. No acumulable con otras promociones ni pesoscheck. El cupón no será devuelto luego de su redención.



25% DTO.

LECHE SVELTY MOVE+ 400 G.

POR DENTRO & POR FUERA



JUMBO+

7613035375093.

Vigencia el 01/03/19 al 31/03/19 inclusive o hasta agotar stock. Válido para todos los locales Jumbo o Disco del país que posean estos productos a la venta. Para hacer efectivo el descuento presentá este cupón junto a tu tarjeta de puntos Jumbo Más. El mismo podrá ser usado por el Socio Jumbo Más a quien fue enviado. Las fotos son de carácter ilustrativo. Sólo para consumo familiar (máximo 5 unidades). No incluye productos acordados con el gobierno. No acumulable con otras promociones ni pesoscheck. El cupón no será devuelto luego de su redención.



15% DTO.

BALANZA SILFAB BM200/BM201.

POR DENTRO & POR FUERA



JUMBO+

779802881918.

Vigencia el 01/03/19 al 31/03/19 inclusive o hasta agotar stock. Válido para todos los locales Jumbo o Disco del país que posean estos productos a la venta. Para hacer efectivo el descuento presentá este cupón junto a tu tarjeta de puntos Jumbo Más. El mismo podrá ser usado por el Socio Jumbo Más a quien fue enviado. Las fotos son de carácter ilustrativo. Sólo para consumo familiar (máximo 5 unidades). No incluye productos acordados con el gobierno. No acumulable con otras promociones ni pesoscheck. El cupón no será devuelto luego de su redención.

