

n° 33

n° 393

n° 400

n° 369

n° 213

n° 61

n° 338

n° 345



## la doctora Vidales nuestra asesora

Directora médica de Nutrimedic ([www.nutrimedic.com](http://www.nutrimedic.com)), clínica madrileña especializada en nutrición, terapias antienvjecimiento y control de sobrepeso, la Dra. Vidales es una de las estrellas de este número. Además de impartir una clase magistral de cocina para los más pequeños (pág. 330), ha colaborado en los menús ¡HOLA! día a día para niños, jóvenes, adultos y mayores, con saludables comentarios al final de cada receta.

com)  
com)  
.com)

136)

m)