

Medio: Telva.com
Fecha: 10-12-2013

Centro Médico Lajo Plaza

TELVA Belleza

Portada | BELLEZA | MODA | CELEBRITIES | NOVIAS | ESTILO DE VIDA

Tendencias Pelo Maquillaje Tratamientos Trucos de Belleza Dietas Belleza

Home > Belleza

En esta noticia puedes ver...

- ¿Cómo adelgazar (y mantener el tipo estas fiestas) por expertos en nutrición
- Volver a la noticia

También te interesarán...

- ¿Qué desayunan las tops? ¡Descúbrelo aquí!
- Top 10 apps para adelgazar desde tu smartphone
- Dime qué te sobra y te diré tu dieta y tus ejercicios
- Blog: ¡Quiero esta pelo!

ADELGAZAR SIN DIETAS EN NAVIDAD

Cómo adelgazar sin pasar hambre y sin dietas en Navidad

¿Es fácil mantener el tipo y adelgazar estas fiestas comiendo lo que te gusta con los trucos de los expertos en nutrición!

Los mejores trucos de experto para mantener el tipo en Navidad. Foto: Marco Serrano. Ver más fotos

Clara Sánchez de Ron | 10.12.2013 | telva.com@telva.com

¿Eres de las que no consigues mantener el tipo en fiestas o te gustaría adelgazar comiendo lo que te gusta esta Navidad? Para lograrlo, hemos preguntado a los mejores expertos en nutrición los mejores trucos, recetas y menús para hacerlo de forma segura y lo más fácil posible sin renunciar a comer y sin dietas estrictas. ¡No te lo pierdas!

Clara Sánchez de Ron | 10.12.2013 | telva.com@telva.com

Twitter 32 Me gusta 25

¿Eres de las que no consigues mantener el tipo en fiestas o te gustaría adelgazar comiendo lo que te gusta esta Navidad? Para lograrlo, hemos preguntado a los mejores expertos en nutrición los mejores trucos, recetas y menús para hacerlo de forma segura y lo más fácil posible sin renunciar a comer y sin dietas estrictas. ¡No te lo pierdas!

Como todos los años, siempre estamos a vueltas con la báscula a la hora de adelgazar en Navidad y mantener el tipo de cara al año nuevo. Sin embargo, ya es hora de cambiar el mensaje y como dicen los expertos en nutrición ya es hora de pensar en lugar de darnos el atracón para después compensar, ¿por qué no prevenir los excesos y planificar de antemano los **menús navideños** de una forma más moderada pero igual de sabrosa con los ingredientes que más nos gustan y en cantidades comedidas? ¡Vis a disfrutar igual!

Y es que, según los número uno en nutrición, los excesos se pagan más tarde o más temprano, aunque los compensemos. ¿Sabías que el 83 por ciento de los españoles se salta la dieta cuando están de celebración, según una encuesta del Instituto Médico Europeo de la Obesidad y engordamos entre 3 y 5 kilos de media? Por eso, les preguntamos a los expertos qué comer, qué platos elegir, los ingredientes clave o los más gourmet para mantener el tipo, adelgazar en fiestas pero sin tener que renunciar a lo que más te gusta.

De esta forma evitaremos sentimientos de culpa, malestar estomacal, la sensación de "voy a explotar" y sobre todo, **esos kilos de más** que tanto te molestan.

Los expertos en nutrición Mar Mira de Corporal M+C, Leticia B. Carrera de Felicidad Carrera, Itziar Dígón, de Tacha Beauty, Marta Ruiz Aguado, del Instituto de la Obesidad, Matilde S. Bayton de la Clínica Bayton y asesora de la Dieta de la Zona, y Vanesa Bultrago de Medica Diet y la doctora Paula Rosso te dan las mejores claves para el éxito seguro.

¡Ficha todo lo que necesitas saber para adelgazar y mantener el tipo estas fiestas!

Publicidad

ADSL al mejor precio
Tenemos el ADSL que se adapta a ti. Compra online Movistar ADSL Base por 17,62 €/mes
www.movistar.es

Clínica Baviera
Solo este mes, olvida tus gafas y lentillas. Primera Consulta Gratis.
www.clinicabaviera.com

Compartir tu opinión

¿Eres de las que no consigues mantener el tipo en fiestas o te gustaría adelgazar comiendo lo que te gusta esta Navidad? Para lograrlo, hemos preguntado a los mejores expertos en nutrición los mejores trucos, recetas y menús para hacerlo de forma segura y lo más fácil posible sin renunciar a comer y sin dietas estrictas. ¡No te lo pierdas!

¿Eres nuevo? Regístrate

Contraseña

Entrar

¿Olvidaste tu contraseña?

<http://www.telva.com/2013/12/09/belleza/1386589121.html>

alem
comunicación

Medio: Telva.com
Fecha: 10-12-2013

Centro Médico Lajo Plaza

HOY DESTACAMOS Regalos de Navidad | Recetas de Navidad | Premios TELVA Moda 2013

TELVA 50⁺

Portada | BELLEZA | MODA | CELEBRITIES | NOVIAS | ESTILO DE VIDA

Tendencias Pelo Maquillaje Tratamientos Trucos de Belleza Dietas

Adelgaza sin dejar de comer en Navidad

1 / 21

Es esta noticia puedes ver...
Cómo adelgazar (y mantener el tipo estas fiestas) por expertos en nutrición
Volver a la noticia



Entrantes ligeros con un plus
A la hora de elegir entrantes, y si la cena va a ser copiosa, opta por entrantes ligeros como una ensalada de rúcula y queso parmesano con ajo de aceite balsámico y frutos secos. Te aportará la coenzima Q10 de las nueces, el calcio del queso, y el triptófano de la rúcula, que es un precursor de la serotonina, hormona del placer y bienestar, recomienda la doctora Paula Rosso

HOY DESTACAMOS Regalos de Navidad | Recetas de Navidad | Premios TELVA Moda 2013

TELVA 50⁺

Portada | BELLEZA | MODA | CELEBRITIES | NOVIAS | ESTILO DE VIDA

Tendencias Pelo Maquillaje Tratamientos Trucos de Belleza Dietas

Adelgaza sin dejar de comer en Navidad

9 / 22

Es esta noticia puedes ver...
Cómo adelgazar (y mantener el tipo estas fiestas) por expertos en nutrición
Volver a la noticia



¡Elige un postre con cabeza!
Si durante la comida o la cena has sido moderada comiendo, puedes disfrutar de unos 100 gramos de turrón de almendras o un puñado de frutos secos, recomienda la doctora Rosso pero si la pasas, opta por una macedonia de frutos del bosque, que aportan una gran cantidad de polifenoles y son ligeros en calorías, o un postre helado hecho con gelatina dietética, que es tentador y muy light.

HOY DESTACAMOS Regalos de Navidad | Recetas de Navidad | Premios TELVA Moda 2013

TELVA 50⁺

Portada | BELLEZA | MODA | CELEBRITIES | NOVIAS | ESTILO DE VIDA

Tendencias Pelo Maquillaje Tratamientos Trucos de Belleza Dietas

Adelgaza sin dejar de comer en Navidad

18 / 22

Es esta noticia puedes ver...
Cómo adelgazar (y mantener el tipo estas fiestas) por expertos en nutrición
Volver a la noticia



De segundo, pescados y mariscos
Haz como Eva Mendes, fan del sushi, y elige platos principales a base de pescados que aportan aminoácidos y Omega 3 imprescindibles para la formación de colágeno. La doctora Paula Rosso, recomienda desde un ceviche de bonito con soja, láminas de bogavantes con hojas verdes o unas alcachofas confitadas con huevo y anchos.

Foto: Getty Online

Twitter 0 5 + 0 Pasa Compartir

http://www.telva.com/albumes/2013/12/09/adelgazar_mantener_tipo_fiestas/index.html

comunicación