



1. Dormir cuando toca

De noche, a oscuras y las horas suficientes. No dormir bien disminuye los niveles de la hormona leptina en el cuerpo, y ésta es esencial para quemar grasas y regular el apetito. Además, dormir poco aumenta la cantidad de cortisol, que incrementa los niveles de azúcares en sangre.

2. Ejercicio cardio, 3 veces por semana

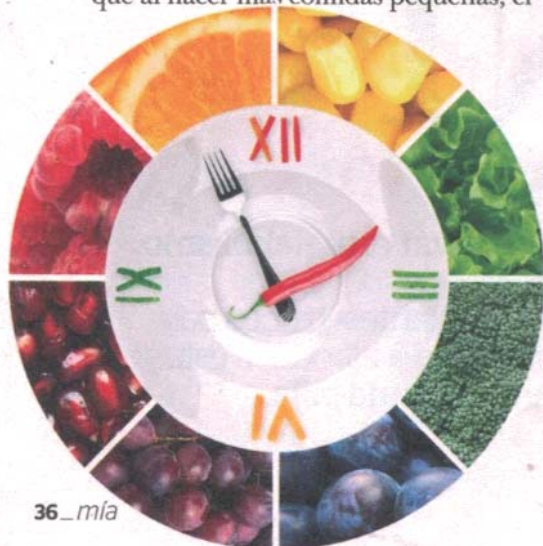
Bicicleta, cinta de correr, elíptica, o un paseo vigoroso. Hacer 45 minutos de actividad cardiovascular puede mantener elevada la velocidad del metabolismo durante casi doce horas.

3. Una ducha fría

Un estudio publicado en el *New England Journal of Medicine* demostró que una ducha fría activa la grasa parda, aquella que ayuda al cuerpo a aumentar el metabolismo para que queme la grasa blanca, responsable de la flacidez de la piel.

4. Seis comidas al día

En especial si sigues una dieta baja en calorías o restrictiva. Se trata de una buena forma de comer menos al cabo del día, ya que al hacer más comidas pequeñas, el



5. PESAS. UN RATO CADA DÍA

Los ejercicios de musculación y carga están de tu parte. Como explica el equipo técnico de los centros GoFit, "el trabajo con pesas aumenta el porcentaje muscular, que genera un incremento del metabolismo basal y un mayor gasto calórico diario". No te sobrecargues, y ¡a levantar peso a diario!



cuerpo tiene sensación de estar lleno más tiempo y consigue controlar perfectamente la sensación de hambre (más que con las comidas copiosas). Eso sí al final lo importante es el total calórico del día.

6. Toma el sol (pero bien)

El déficit de vitamina D entorpece la pérdida de peso. Esta vitamina, que se sintetiza con el sol, es necesaria para activar el metabo-

lismo. Pero ojo: no es cuestión de achicharrarse bajo los rayos solares. Un paseo de 10 minutos al día procurando que nos dé el sol es más que suficiente. Como señala la doctora Paula Rosso, especialista en nutrición del Centro Médico Lajo Plaza, "el déficit de vitamina D está relacionado con el sobrepeso y la acumulación de grasa en la zona abdominal".

7. Platos sin grasa

Es la forma más directa de eliminar calorías. La proporción de grasa que recibimos de los alimentos debe ser de entre el 15 y el 25 % del total. Si se reduce por debajo de ese 15% la pérdida de peso es lógica. Elimina la mantequilla, los embutidos y carnes rojas, la yema de los huevos...

8. ¿Café? Una taza al día

Siempre que sea a primera hora de la mañana. A pesar de su mala fama, no se trata solo de la vía más rápida y efectiva para quitarse las legañas por la mañana. La cafeína se absorbe muy rápido, con lo cual se aceleran las pulsaciones y se consiguen picos en la actividad metabólica hasta tres horas después de ingerirla.

9. Comer más proteínas

Una caloría procedente de la proteína no es lo mismo que una caloría que viene de un alimento graso o de los hidratos. Las proteínas alimentan los músculos

(la grasa no) y los hidratos en exceso se acumulan como grasa. Además incrementa la masa muscular y esto eleva a su vez el metabolismo basal, que no es otra cosa que lo que quema nuestro organismo simplemente por vivir.

10. ¿Entrenas? Que sea hit

Busca el efecto *afterburn*. Como nos explica el equipo técnico de los centros Go Fit, "ha quedado demostrada la eficacia del entrenamiento en intervalos de distinta intensidad a la hora de mejorar la capacidad muscular y, por ende, el aumento del metabolismo basal y la reducción de grasa corporal acumulada".

11. Bebe mucha agua

Como mínimo, dos litros diarios. Y si no te entra, sustitúyela por infusiones o zumos naturales. Los líquidos contribuyen a acelerar la digestión y quemar calorías.

12. Abdominales exprés

Es el ejercicio más agradecido. 5 minutos al día bastan para activar la combustión de grasa en la zona y notar resultados.

13. Échale huevos al desayuno

Según un reciente estudio, las mujeres con sobrepeso que estuvieron desayunando dos huevos al día durante ocho semanas perdieron un 65 % de peso y redujeron un 83 % más la grasa de su cintura que aquellas que consumían panecillos. La



Proteínas y cítricos. Un tándem imbatible a la hora de quemar la grasa sobrante.

explicación está en su alto contenido proteico. El cuerpo necesita proteínas por la mañana para llenarse de energía e ir gastándola durante el día.

14. Usar el índice glucémico a tu favor

Éste indica la cantidad de insulina liberada al tomar determinados alimentos. Cuanto más alto sea el índice glucémico de un alimento, más insulina libera y es más perjudicial para la línea. Evita el pan blanco, las patatas, los dulces, el arroz... Como señala Rosso, "es fundamental controlar el índice glucémico para controlar nuestros picos de insulina".

15. Corre bajo el sol

El astro rey aumenta la producción de leptina (la hormona que controla cómo el organismo accede a su almacén de energía)

y podrás incrementar en un 20 % tu potencial para quemar grasa. Olvídate de las carreras bajo la luz de la luna.

17. Por las escaleras

Según una investigación publicada en el *British Journal of Sports Medicine*, las mujeres que subían y bajaban las escaleras del trabajo al menos cinco veces al día mejoraron su forma física en apenas ocho semanas. Tres pisos es más que suficiente. No hace falta que subas al último piso.

18. Menos hidratos

Tan importante para perder peso como reducir la ingesta de dulces o grasas. Para adelgazar hay que intentar rebajar las hormonas que acumulan grasa, y una forma de controlarlas es recortando los carbohidratos. Al comerlos se libera insulina, que impide que la grasa se descomponga y favorece su acumulación.

19. Té verde

Los cálculos no fallan y se ha comprobado que cuatro tazas de té verde al día se traducen en la quema de 100 calorías extra, gracias a sus catequinas. "Su efecto noradrenergico provoca esto", señala Rosso. Solo con este gesto podrás perder alrededor de un kilo al mes.

16. COMER PICANTE

Chiles, pimentón, pimienta negra, jengibre, mostaza, cúrcuma... contienen capsaicina, un componente que disminuye los lípidos corporales mediante un mecanismo de termogénesis. Lo dice un estudio realizado en el año 2013 en la Universidad de Maastricht. La doctora Rosso está de acuerdo. Además señala su efecto saciante.



20. COME SIN TELE

Hay estudios que demuestran que las personas que cenán en la mesa, y no con la bandeja sobre su regazo mientras ven la televisión, pierden unos 3,5 kg de grasa al año.

Si comes frente al ordenador, muy mal.

Solo el hecho de levantarte, salir de la oficina y comer por ahí te hará quemar una media de 150 calorías más.



al cuerpo a procesar grasa a un ritmo mucho más rápido y también impulsan la producción de aminoácidos como carnitina, los que también aceleran la habilidad del cuerpo para quemar.

24. Piensa en 'light'

Mira al detalle el etiquetado de los alimentos y decídete por los que llevan la insignia *light* en el envase. Si cumplen con las normativas, contienen un 30 % menos de calorías que la versión convencional.

25. Ejercicio. Mejor a primera hora

Aunque siempre habrá quien defienda el *fitness* a última hora de la tarde, hay estudios que demuestran que el ejercicio 'tempranero' ayuda a quemar grasas más rápido. "Para aumentar la masa muscular: a primera hora de la mañana o última de la tarde", explican desde GoFit.

26. Un cero al alcohol

Se trata de calorías vacías, que no te aportan nada, y engordan lo mismo por gramo que la grasa. Lo dice la doctora Pilar Benito, especialista en nutrición del centro Slow Life.

27. Lentejas. ¡También adelgazan!

Seguro que nunca habías pensado en esta legumbre como en un aliado para perder peso. Pues sí. Las lentejas contienen aminoácidos quemagrasas. Pero ojo, como alerta la doctora Paula Rosso, "siempre deben ser consumidas en las comidas y acompañadas de verduras".

28. Pastillas quemagrasa

Tienen acción termogénica e inhiben la absorción de las grasas y los azúcares (hasta en un 30 %) por parte del organismo. ¿Te has parado a hacer el cálculo de todas las calorías que te puedes ahorrar en una comida? Otras son de efecto saciante.

21. Cosmética reductora

No es lo mismo que anticelulítica. Si lo que quieres es reducir contorno y perder centímetros de grasa es la que debes elegir. En el caso de que la celulitis sea tu quebradero de cabeza (tuyo y del 90 % de la población femenina), sí debes buscar productos anticelulíticos.

22. Come despacio

La premisa budista de masticar 40 veces cada bocado que nos llevamos a la boca tiene su razón de ser. Se facilita la digestión y se recibe antes la sensación de saciedad, que llega al cerebro a los 20 minutos de haber comenzado a comer.

23. Vitamínate en C

Nadie lo puede poner en duda. Los alimentos que más contribuyen a quemar grasas son las plantas naturales y los que contienen vitamina C. Naranjas, papaya, mandarinas, tomates, limones, pomelos... incitan

No son una bomba calórica, algunas legumbres contienen aminoácidos termogénicos.





29. Cena siguiendo el horario inglés

Tienen que pasar al menos dos o tres horas entre la última comida del día y la retirada. Las calorías de la cena serán usadas en un par de horas, y a partir de ahí, tu cuerpo comenzará a usar los hidratos del tejido muscular y del hígado.

30. Desayuna 10 horas después de cenar

Y si son 12, mucho mejor. Este plazo sirve para estimular la quema de grasa. Aproximadamente nueve horas después de comer por última vez, las calorías de esa comida habrán sido usadas y tu cuerpo comenzará a utilizar la grasa almacenada para el metabolismo mientras duermes.

31. La bebida adelgazante

Coge un limón, un pepino, una cucharada de jengibre rallado, una cucharada de jugo de aloe vera, medio vaso y un manojo de perejil. Pela los ingredientes, licúalos y bébete de un trago el zumo resultante antes de acostarte. Darás al organismo la orden de seguir quemando calorías mientras duermes.

32. Aparatología aliada

La termorregulación reductora es lo último para quemar grasa. Se sirve de la alternancia de frío y calor para activar el metabolismo de las grasas. Desde 70 euros por sesión. En los centros de Carmen Navarro en Madrid y Sevilla.

33. Y UN PEPINO

Además de ayudarte a eliminar las ojeras y las bolsas bajo los ojos, los pepinos tienen la capacidad de acelerar el metabolismo. Tan solo contienen 45 calorías y, como explica Rosso, "ayudan a controlar los niveles de azúcar en sangre debido a su bajo índice glucémico, y gracias al ácido tartrónico inhiben la transformación de hidratos de carbono en grasas".

34. Las buenas ondas

Planares, radiales y de choque. Las ondas de nueva generación se alían para destruir la grasa y combatir la celulitis. La pérdida de volumen puede llegar a ser de hasta 2 cm por sesión (96 euros). En la Clínica Anti-Aging y Estética Avanzada Gema Cabañero, en Madrid.

35. Échate una siesta

Paradójicamente a lo que podamos pensar, "si dormimos la siesta en un contexto de dieta sana y vida activa, sí sería de gran ayuda a la hora de perder peso", explica Rosso. Pero, por el contrario, fuera de este contexto no ayudaría (¡cuidado!).

36. Hazte adicta al pomelo

Tiene la capacidad de inhibir el almacenamiento de grasas en el cuerpo. Como explica Paula Rosso, "es rico en pectina, que ayuda a metabolizar las grasas y controlar el colesterol, sobre todo cuando lo consumimos en ayunas".

37. Y a las cebolletas

Contribuyen a metabolizar los carbohidratos. Añádelas a tus platos cuando estos contengan más porcentaje de hidratos de carbono que de proteínas.

38. Sin postre

Sea el que sea. No lo necesitas para saciarte y te ahorrarás entre 60 y 300 calorías, dependiendo del postre que elijas. ¡No caigas!

39. Ríete de todo

Aunque no tengas motivos. Los científicos aseguran que 15 minutos de risa diarios pueden quemar una buena ración de energía. Así que es otra razón para reírse de una misma. ¿Quieres cifras? Te diremos que gastarás 280 calorías extra por semana. ¡Móndate de risa! ■

DISFRUTA DEL SOL
La vitamina D, que se sintetiza gracias a él, ayuda a quemar grasa.

