

7 trucos para volver a tu peso

¿Aún arrastras esos dos o tres kilitos que cogiste en las vacaciones de verano? **Ha llegado el momento de actuar.** Si te da pereza hacer dieta, toma nota de estos consejos que te ayudarán a triunfar en la báscula. **por** ABIGAIL CAMPOS

Busca el déficit calórico: quema más calorías de las que gastas, vigilando la alimentación y haciendo deporte.



1. Cinco comidas

Haz cinco comidas al día, a ser posible a la misma hora. "Si retrasamos el horario habitual, el cuerpo ahorrará todo lo que le proporcionemos en la siguiente comida, lo que no nos favorece en nada si queremos bajar de peso", advierte Carla Geminis Haberkon, nutricionista de Clínicas Zurich.



2. Haz pesas

Hacer pesas antes del ejercicio cardiovascular ayuda a quemar grasa. De ese modo, para cuando te pongas a correr, a bailar o a dar pedales, habrás agotado la mayor parte del glucógeno de tus músculos y el cuerpo tendrá que usar la grasa como combustible.



3. Qué comer

Verduras de bajo índice glucémico (lombarda, apio, alcachofa) y hoja verde, proteínas magras (pollo, pavo, jamón ibérico, lubina) y frutas con poco azúcar (sandía, piña, naranja, manzana). Cena dos horas antes de dormir. Evita los cereales en la última comida del día.



4. Cocinar sano

Solo a la plancha, al vapor o al grill. Utiliza especias como el romero o la cúrcuma. Además de dar sabor, "tienen una acción detoxificante que limpia el sistema digestivo, el hígado y favorece el drenaje de toxinas", dice la doctora Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza.



5. Porciones adecuadas

Aunque varía según las necesidades de cada persona, en cada comida se aconseja una porción de proteína del tamaño de la palma de la mano, acompañada de medio plato de vegetales y una cucharada de aceite, explica Laura Parada, nutricionista de Slow Life House.



6. Péstate... pero poco

Hazlo solo una vez a la semana. "Ten en cuenta que en el peso pueden influir factores como la retención de líquidos, cambios hormonales, etc.", apunta Carmen Martín, nutricionista de la Clínica Dray. Si no pierdes lo que esperas cada día, podrías acabar desmotivándote.



7. ¡Y bebe!

Beber 8 vasos de agua al día cuadruplica la velocidad a la que se queman las calorías para producir energía. También puedes tomar zumos de frutas naturales e infusiones, pero destierra por completo los zumos envasados (son hipercalóricos), los refrescos y, por supuesto, el alcohol.

