

Hábitos hedonistas que adelgazan

Mantener el tipo es posible, incluso si deseamos tumbarnos a la bartola. Descubre esos pequeños placeres que restan en lugar de sumar.

por SONIA CORONEL



¿TUMBONING?

Viene bien descansar sin hacer nada. "Pero 5 minutos de tonificación diarios acompañados de una música que te anime", aclara Rosso.

Sesteas y descansas

Contrariamente a lo que se piensa, la siesta no engorda. "Descansar de forma adecuada evita que suban los niveles de cortisol, una hormona que aumenta los niveles de glucógeno y triglicéridos", explica la doctora Paula Rosso, nutricionista del Centro Médico Estético Lajo Plaza (centromedicolajoplaza.com). Además, hay estudios que indican que una correcta higiene del sueño ayuda a liberar una hormona llamada leptina, que transmite sensación de saciedad.

Come a placer

Lo que necesita tu metabolismo es mantenerse activo (cada digestión gasta energía). ¿Tus aliados? Según Laura Parada, nutricionista y directora gerente de Slow Life House (slowlifehouse.com), los alimentos con alta carga nutricional, como los hidratos de carbono de absorción lenta (arroz integral, legumbres), proteínas (carnes magras, huevo y pescados) y grasas vegetales que además impiden que pases hambre, contribuyen a equilibrar el balance energético y que llegues a la siguiente comida con mucho apetito".

Desayuna como una reina

Y no te saltes ninguna comida. Puede que a lo largo del año digas eso de: "No tengo hambre cuando me levanto", pero ahora reponer energías tras el ayuno nocturno es mucho más fácil (tienes tiempo, un buen bufé, estás relajada). ¿Qué tomar? Un carbohidrato saludable (pan integral o cereales enteros sin azúcares ni grasas añadidas), algo de fruta fresca, café o té verde con leche desnatada, una pequeña porción de proteínas (jamón ibérico, pavo o huevo cocido) y alguna grasa saludable

(aceite de oliva virgen extra o aguacate). Con este gesto llegarás con menos hambre a la hora de comer y evitas el picoteo.

¿Una caña? Sí, se puede

Está claro que apetece salir, ir de terrazas, tomar un 'trago'. ¿La alternativa para cuidar la dieta? "Optar por las opciones sin alcohol o mezclar la versión alcohólica con casera o si tomas una copa de vino, acompaña de un vaso de agua para que rinda un poco más", dice Rosso.

Alterna con los amigos

Sin horchata, granizados o refrescos. Olvídate de estas opciones. "Aportan muchos azúcares, hasta 4 cucharadas por vaso", aclara la doctora Rosso. ¿La mejor opción para evitarlas y hacer lo más saludable? Pedir una botella de agua como primera bebida y, luego, alternar con otras. "Te aseguras una correcta hidratación y te cercioras de si tienes hambre o sed. Muchas veces ambas sensaciones se confunden", comenta Parada. ¿Cómo terminar un día de terrazo? La doctora Rosso explica que, según indica un estudio de la Sociedad Americana de Química, tomar 2 vasos

de agua antes de acostarte previene la obesidad y aumenta la pérdida de peso.

Prémiate con un capricho

No hay por qué mortificarse por quererse tomar algo pecaminoso. "Concédete una 'libertad' a la semana, te ayudará a asumir responsabilidad sobre este gesto y te facilitará el adquirir unos hábitos saludables duraderos", explica Rosso.

Date un largo paseo

Pero en esta ocasión vas a probar el *power walking*, vamos, andar deprisa de toda la vida. "Hazlo a primera hora de la mañana, la temperatura es mejor, y antes de desayunar, movilizas más grasas", aclara la experta anterior.

Queda para cenar

Consulta la carta y quédate con los platos crudos (tartar de verduras, ceviche de pescado o *carpaccio* de carne). "Son recetas que facilitan el tránsito intestinal, favorecen un mayor control de peso y al ser ligeros fomentan el descanso", dicen desde Slow Life House.

Haz un flashmob

¿Estás de vacaciones con la familia? Prueba a preparar una coreografía 'improvisada' con ellos o con amigos. "No solo es una actividad que establece lazos afectivos, también ayuda a que te mantengas en forma sin esfuerzo", comenta Rosso. ■