

WOMAN

idame

GRUPO ZETA

Nº 316 enero 2019
3,99 € Canarias 4,14 €
woman.es

FIESTA LAST MINUTE

Looks brillantes +
Ideas para los
Reyes Magos

EN PORTADA
Tatiana Bello

3 GENERACIONES
DE CINE, JUNTAS
Carmen Maura
Alexandra Jiménez
y Clara Lago

AÑO NUEVO NUEVAS TENDENCIAS

El armario perfecto para 2019
Destinos clave
Las series que vienen
Restaurantes *it*



belleza cuerpo

#woman
WELLNESS

Los últimos 3 Kg

Sí, esos que acabas de coger en Navidad y que en realidad son fáciles de eliminar. Expertos nos dan claves, dietas, trucos y ejercicios que evitan que se instalen y nos ayudan a estar más sanas. POR OLGA TARÍN

En plena resaca post turrón queremos recuperar la silueta perdida cuanto antes. Y es que, aunque de media se suelen coger entre uno y tres kilos —siempre hay excepciones—, este peso que se gana tan rápido es más fácil de eliminar. Lo más importante es empezar a controlarse cuanto antes y evitar que se instale en nuestro cuerpo de forma definitiva. «Yo recomiendo actuar ya al día siguiente de los excesos con una dieta a base de caldos depurativos, piña y arroz hervido con espárragos», explica la esteticista Estrella Pujol de Oxigen (oxigenbellesa.com). Aunque hay que tomar medidas pensando en que la facilidad o no de adelgazar depende mucho de la morfología y la edad de cada una. «A las más activas con buenos hábitos alimenticios previos siempre les costará menos que a las sedentarias que parten de dietas poco saludables», comenta Pujol.

POR DÓNDE EMPEZAR

Si eres de las de «el lunes me pongo a dieta» pero no sabes cómo, lo primero es concienciarte, huir de las prisas y de las peligrosas dietas milagro que provocan frustración y efecto rebote.

Es cuestión de lógica «haz desaparecer de la vista las tentaciones navideñas sobrantes. Y retoma la rutina de ejercicio (si la has abandonado). Si lo tuyo no es el gimnasio, evita el sedentarismo caminando a buen ritmo o subiendo escaleras», dicen los nutricionistas del método KilosOut.

EN TODOS LOS FRENTES

Llena tu nevera de alimentos de temporada. Verduras crucíferas (col, brécol, coliflor), alcachofas, cítricos, apio, ajo, cebolla y pescado azul sin olvidar las legumbres y los cereales integrales. Como regla general «es importante desayunar bien con un alimento proteico (huevo, pavo, jamón), un lácteo y un cereal integral. Las cenas deben ser más livianas que las comidas, porque de noche no podemos quemar calorías. Elige verduras crudas o cocidas con alguna proteína (pescado, pollo, pavo, huevo, quesos magros) y una pequeña ración de hidratos como lentejas, arroz integral o quinoa», comenta Graciela Moreina de PronoKal Group. Si a la dieta y el ejercicio añadimos tratamientos en cabina, los resultados se aceleran y consolidan. «Lo más efectivo son los masajes con envolturas de alcachofa, alga espirulina y cola de caballo junto con presoterapia», aconseja Estrella Pujol.

Cómo consumir 500 calorías menos al día

La nutricionista Paula Rosso del Centro Médico Lajo Plaza nos enseña a consumir menos calorías sin darnos cuenta.

- **Versión integral.** Apuesta por pasta, pan y arroz integral. Comerás menos porque sacian más.
- **Merienda zero.** Mezcla gelatina dietética, con un yogur desnatado y fruta para tener proteínas y vitaminas de calidad.
- **Sin procesados.** Aportan muchas calorías y provocan malestar estomacal.
- **Tendencia raw.** Los alimentos crudos son más difíciles de digerir y hacen trabajar extra al aparato digestivo.
- **Mejor sin.** Refrescos y alcohol siempre sin azúcar ni alcohol. Si tiendes a la hinchazón, elige sin burbujas.
- **El pan, solo a primera hora.** Prescindir del pan en comida y cena permite ahorrar 300 calorías.
- **Fruta recomendada.** Apuesta por pera, mandarina, manzana y kiwi.
- **La cantidad justa.** Come en plato de postre, no llesves la fuente a la mesa e intenta cocinar para que no sobre nada.



Si comes fuera de casa, «pide que el filete venga con verduras y no con patatas. Cuando las tentaciones están en la mesa es más difícil evitarlas», explica la doctora Paula Rosso.

PLAYGRO



Hacer deporte es una fantástica manera de aumentar nuestro metabolismo. Aparte del gasto de calorías durante el ejercicio, **el cuerpo sigue quemando** varias horas después.