

mia Dietas

LOS PLANES MÁS EFICACES

Minibocadillos
sanos

Sopas
nutritivas

A base de
ensaladas

Dietas exprés
Paleolítica

y muchas
más



**2 REVISTAS
(MÍA Y DIETAS)
POR SOLO
1,95€**



PIERDE PESO PARA SIEMPRE

Dietas **eficaces**



¿El buen tiempo te ha cogido por sorpresa? Para que las prisas por perder peso no afecten a tu salud, te proponemos esta dieta detox y consejos llenos de sentido común.

El punto de partida es ahora

La mayoría de las mujeres se enfrenta a la llegada del buen tiempo con un aumento de peso de tres kilos. Y no es de extrañar, dados todos los excesos que cometemos desde la Navidad y que luego no corregimos. Con la llegada de la primavera, las consultas de los dietistas se llenan de clientes con mucha prisa que pretenden deshacerse en tiempo récord de todos los errores alimentarios cometidos con la complicidad del invierno.

La motivación lo es todo

Sabes que tienes poco tiempo y eso te ha motivado para llegar al verano con el trabajo lo más adelantado posible, ¿verdad? Perfecto. Si es así, debes saber que una buena dieta *detox* es el mejor modo de comenzar. La doctora Paula Rosso, especialista en nutrición del Centro Médico Lajo Plaza de Madrid, ha elaborado una dieta desintoxicante, basada en alimentos de temporada, equilibrada y con todos los nutrientes que necesitas sin resultar monótona.

Pautas para mantenerse

Una vez que comiences a ver los resultados, el reto es otro: mantenerse. Para ello, te proponemos que sigas estas claves de la doctora:

1 Tentempiés sin calorías. Siempre es una buena idea hacer un caldo de verduras, sin grasa, y tenerlo a mano, o bien un gazpacho ligero o zumo de tomate. Aportan nutrientes y pocas calorías, sacian y asientan el estómago. Son perfectos para tomar antes de las comidas si nos sentimos muy ansiosas.

2 Cuidado con lo *light*

Hay que estar alerta con este tipo de productos. El término *light* o dietético se puede aplicar a un alimento que contenga como mínimo un 30 % menos de calorías que su homónimo normal, pero no significa que consumirlo adelgace sin más o sea saludable.

3 Disfruta de las setas

Todo el año, no solo en otoño. Recurre a ellas, porque son muy bajas en calorías y ricas en nutrientes.

4 Abusa de la alcachofa

Es drenante e igualmente pobre en calorías.

5 Come frutos secos

Un puñado (5-10 unidades) aportan ácidos grasos excelentes. Su gran valor nutricional compensa las calorías que tiene.

6 Elige las crucíferas

El brócoli, las coles de Bruselas o la coliflor son siempre grandes aliadas de las dietas, por sus múltiples propiedades nutritivas y antioxidantes, y sus escasas calorías. Para evitar los gases que a veces provocan, aderézalas con comino o bien toma luego una infusión digestiva que incluya anís.

7 Toma avena integral

Añadida al yogur o a la leche desnatados aumenta la sensación de saciedad y aporta bastante fibra, además de vitaminas del

grupo A, B, E y minerales que necesitas.

Los deportes que más queman

1 'Fast walking'

Caminar a 5 km/h, un paso vivo, involucra a los mismos músculos que una carrera, oxigena, libera serotonina y quema grasas acumuladas porque se realiza esfuerzo cardiovascular -siempre y cuando se haga, al menos, durante 25 minutos- y se queman 300 kcal/h. Cálzate unas deportivas cómodas para tu tipo de pisada, lo que a largo plazo tu espalda agradecerá.

2 Bailar

Moverte con buen ritmo al son de tu música favorita durante 40 minutos es más que suficiente para acelerar la pérdida de peso. Si vas al gimnasio, la mejor elección es el zumba.

3 Aquaerobic

Por un lado, ofrece una resistencia que duplica el aprovechamiento de tu esfuerzo y, por otro, hace que apenas te des cuenta de la intensidad del ejercicio. En una clase en remojo se queman hasta 500 kcal/h.

4 Body Combat

Libera adrenalina y kilos con las actividades de lucha y estiliza la figura sin hipermuscularte, como a veces pasa con el *fitness*. Puedes perder también hasta 500 kcal/h.

Cambia las cantidades

Una regla muy sencilla -y práctica- para no comer de más es invertir las proporciones habituales de los platos. Lo primero que tienes que hacer es asegurarte de que la cantidad de verdura (que suele ocupar el espacio de la guarnición) llene más de la mitad del plato, y el pescado o la carne únicamente un tercio. Haz lo mismo con las sopas sirviéndote más caldo que pasta. "Es un plan infalible para comer menos calorías y alimentos más saludables", dice la doctora Rosso.

CONTROLAR LAS CANTIDADES
Y **MOVERTE A DIARIO** SON
CLAVES PARA TENER ÉXITO

