

# ELLE

**¡EXTRA,  
EXTRA!**  
Lo último en  
Novias  
Working  
Belleza

NOVIEMBRE 2019 N.º 398  
1,60 € (SPAIN)  
CANARIAS 1,75 €

**TRENDING  
TOPIC**

**DORMIR  
ES EL  
NUEVO  
SEXO**

**LIVING  
CUANDO  
EL HOTEL  
ES EL  
DESTINO**

**MUJERES  
ON TOP**

Alicia Vikander  
Dolores Redondo  
Olympia de Grecia  
Milla Jovovich

*Eriko  
Mihalik*



VENTA CON LINTA CON HARPER'S BAZAAR

**MODA**

*Código*

# MASCULINO

# Toca soltar lastre

Ponerte en MODO 'GREEN' puede ayudarte a perder esos kilos que se te resisten, antes de que lleguen las temidas cenas de Navidad. De esta forma, te harás un favor a ti misma... y, de paso, al planeta.

POR AMOR SÁEZ

**E**xpertos en nutrición y en cambio climático, incluidos los de la FAO, coinciden en que comer el doble de frutas, verduras, legumbres y frutos secos —y la mitad de azúcares añadidos y de carne roja— es más saludable para nosotros y para el medio ambiente. Esta es nuestra propuesta: plantar batalla a los kilos de más con tres dietas sostenibles, en previsión de las calóricas comidas que vendrán en diciembre. «Puedes bajar dos o tres kilos de media en apenas 15 días, perder mucho volumen y conseguir una cura depurativa hepática antes de que se aproximen los excesos», asegura la nutricionista Amil López (Madrid, Vigo y Pontevedra, tel. 698 16 79 89).



## ELLE BELLEZA

### DIETA SOSTENIBLE

## Abstinencia (puntual) de carne

Una de las recomendaciones de este plan es convertir tus lunes en *green Mondays*; es decir, reservar un día a la semana para consumir únicamente proteína vegetal: legumbres, semillas, cereales integrales y pseudocereales (quinoa, mijo, trigo sarraceno...) o frutos secos. Estos últimos, con moderación porque son muy calóricos. «No se trata de hacerse vegetariana, pero sí de comer menos derivados de la ganadería intensiva», precisa Amil López. Los productos deben ser frescos, de temporada y locales, así como estar poco cocinados: a la plancha, al vapor, a la brasa... «Eliminarás toxinas, prepararás el hígado y la vesícula para los excesos, regularás el tránsito intestinal y los niveles de colesterol, y perderás un kilo por semana», remata la nutricionista.

### DIETA PEGAN

## La mezcla ideal

Este programa se queda con lo mejor del veganismo y de la moda paleolítica: comer un 75% de vegetales y frutas de proximidad (a ser posible, orgánicos) y un 25% de carnes de animales y pescados salvajes, que se hayan alimentado de modo natural. Como grasas, aconseja el aceite de oliva virgen extra y el de coco, el aguacate, los frutos secos y las semillas. «Es antiinflamatorio, regula los niveles de azúcar y de colesterol, y, al eliminar procesados, grasas saturadas y azúcares, te permite bajar de tres a cinco kilos en cuestión de 15 días», afirma la dietista integrativa Lluca Rullán (Barcelona, tel. 936 33 80 63). Eso sí, puede dar problemas si te pones en versión *talibana*. «Para no tener carencias de vitaminas ni de minerales, es muy necesario incorporar huevos ecológicos, lácteos (o bebidas vegetales), lentejas y cereales integrales o sin gluten», aclara Rullán.

## Y tres trucos saciantes

**DE PRIMERO, CRUDOS** Si optas por empezar tus comidas con un plato de verduras, hortalizas y frutas sin cocinar, te obligas a masticar más. «No sólo ayuda a alcanzar antes la sensación de saciedad, sino que implica un proceso digestivo bastante más lento y mejora el tránsito intestinal», explica Paula Rosso.

**SMOOTHIE ENTRE HORAS** Hazte uno de estos batidos con hojas de menta, un puñado de frutos rojos (por ejemplo, arándanos, grosellas y moras), y unas rodajas de jengibre, para tomarlo a modo de tentempié. Estas bebidas, «ricas en fibra y bajas en azúcares, disminuyen las ganas de picar», apunta Rosso.

**ALMUERZA TEMPRANO** Intenta comer alrededor de las 13 horas. ¿Por qué? «La grelina y la insulina, que son las hormonas encargadas de la sensación de apetito y de metabolizar bien las calorías, tienen su pico máximo de actividad entre el mediodía y esa hora», según dice la nutricionista Amil López.

