

Nº 1.781

mia

Midi, largos...
**LOS VESTIDOS
QUE TE HARÁN
PARECER MÁS
DELGADA**

LAS CLAVES DE LA
**DECORACIÓN
SLOW**

Consigue un hogar
armónico y equilibrado

EN FORMA

**TONIFICA
TU PECHO**
Te decimos cómo
(Pág. 42)

COCINA

**RECETAS
LIGERAS**
hechas
AL HORNO

BELLEZA

**LOS INGREDIENTES
QUE NECESITA
TU CABELLO**
para tenerlo
más bonito

Isabel
Jiménez

“Hay que vivir
de otra manera
y valorar mucho
más las cosas
simples”

PLAN PARA VERTE FANTÁSTICA EN FIESTAS

PIERDE 5 KILOS EN UN MES

Menús semanales, consejos dietéticos ¡Y ALGO DE EJERCICIO!

PLAN PARA VERTE FANTÁSTICA EN FIESTAS

**PIERDE 5 KILOS
EN UN MES**

Menús semanales, consejos dietéticos **¡Y ALGO DE EJERCICIO!**

DOSSIER

**DIETAS
SALUDABLES**

PLAN PARA
VERTE FANTÁSTICA
EN FIESTAS

**PIERDE 5 KILOS
EN UN MES**

Estas fiestas van a ser diferentes en muchos aspectos, pero lo que no debe cambiar son las ganas de sentirte bien y el verte estupenda en las fotos que mandes a los familiares que están lejos. Para **conseguir el reto de perder 5 kilos en un mes, te proponemos una dieta 'detox'** con la que deshacerte de un kilo por semana de una forma equilibrada y sana. ¿Empezamos?

POR MARÍA GARCÍA



¡ES EL MOMENTO!

Las prisas nunca han sido buenas compañeras de viaje. Por eso, antes de ponerte a eliminar alimentos de la dieta o decidir qué y cuándo comer por tu cuenta y riesgo, hemos consultado con una especialista en nutrición, para que sea ella quien marque tus pasos y puedas cumplir tu objetivo de una forma controlada y saludable. La doctora Paula Rosso, especialista en nutrición del Centro Médico Lajo Plaza de Madrid, ha elaborado una dieta *detox*, basada en alimentos de temporada, que contiene todos los nutrientes necesarios para el correcto desarrollo de tu organismo.

LLEGAR Y MANTENERSE

Y, como bien es sabido, lo complicado no es muchas veces llegar a una fecha señalada con el objetivo cumplido, lo más difícil es mantenerse. Y es que, en Navidad, 'debemos' cumplir con demasiadas tradiciones que juegan en contra de nuestra cintura. Por eso, la doctora Paula Rosso no solo nos dicta una dieta para perder un kilo a la semana, también las pautas para que, tras los atracones navideños, seas capaz de recuperarte rápidamente. El siempre repetido propósito de año nuevo de perder esos kilos de más será más sencillo, si sigues estos consejos.

● **El comodín.** En tu nevera no debe faltar un caldo de verduras, sin grasas. Aporta nutrientes y, al estar caliente, templará el estómago los días más fríos. Perfecto para tomarlo antes de las comidas y saciarte más o como cena ligera, después de una comilona.

● **Cuidado con los productos 'light'.** El término *light* se puede aplicar a un alimento que contenga, como mínimo, un 30 % menos de calorías que su versión original, pero eso no significa que no engorde.

● **Apuesta segura.** Los reyes de la temporada están de tu lado. Productos como las setas, bajas en calorías y ricas en nutrientes, o las alcachofas, altamente drenantes, están en su mejor momento. Otros aliados son las crucíferas (brócoli, coles de Bruselas, coliflor...), siempre protagonistas en las dietas por sus propiedades antioxidantes y bajo aporte calórico. Para evitar los gases que a veces provocan, adérezalas con comino en polvo o entero.

● **Un tentempié sano.** Aunque parece imposible, los hay. Dos ejemplos que nos pone la doctora Rosso son los frutos secos en pequeñas cantidades o la avena añadida al yogur. Aumentarán la sensación de saciedad y serán un aporte extra de fibra.

CUESTIÓN DE CANTIDAD

Una de las grandes dudas a la hora de comenzar una dieta gira en torno a las cantidades. Para saber si estás repartiéndola de forma correcta, el truco es dividir el plato en dos. Una mitad resérvala únicamente a la verdura, mientras que la otra has de rellenarla con dos terceras partes de proteína (carne, pescado, huevo, legumbre...) y, la última, con hidratos, como pueden ser arroz o pasta (mejor integral). Este truco es igual de válido cuando sirves un plato combinado o cuando cocinas un guiso.

MENÚS DIARIOS

'HIPODETOX'

Sigue estos ejemplos, variándolos y alternándolos, durante un mes. No pasarás hambre ni te faltará ningún nutriente.

kicakoymas#psimoesi@

LUNES

DESAYUNO

- Té rojo.
- Pan de soja (o pan integral) con aceite de oliva.

MEDIA MAÑANA

- Zumo de tomate.
- 30 g de jamón serrano.
- 1 nuez.

COMIDA

- Un plato de espárragos.
- 120 g de dorada o lubina (ración pequeña) al horno o microondas con una cucharada de aceite y champiñones con especias.
- 1 mandarina.

MERIENDA

- Una barrita *snack* o un yogur desnatado.
- 3 almendras.

CENA

- Lombarda rehogada.
- Pechuga de pavo.
- 2 cucharadas de granada.

EN EL KIWI, ADEMÁS DE LA VITAMINA A, abunda en las B y C (un freno para el estrés y los resfriados).

MARTES

DESAYUNO

- Yogur desnatado.
- Té verde.
- 45 g de pavo natural en media rebanada de pan integral con un poco de aceite de oliva.

MEDIA MAÑANA

- Batido de naranja, kiwi y jengibre.

COMIDA

- Brócoli al vapor.
- 140 g de atún a la plancha, 1 berenjena, 1 calabacín y 2 tomates, todo asado con una cucharadita de aceite de oliva.

MERIENDA

- Pan de centeno.
- 30 g de jamón York o pavo.

CENA

- Espinacas frescas con merluza a la plancha.
- 1 manzana pequeña.



MIÉRCOLES

DESAYUNO

- 1 kiwi.
- 1 rebanada de pan integral con aceite de oliva.
- 60 g de queso bajo en grasa.
- 1 café con leche desnatada.

MEDIA MAÑANA

- Batido de granada, manzana y kiwi.

COMIDA

- Pollo a la plancha salteado con setas, espinacas y piñones.

MERIENDA

- 30 g de queso bajo en grasa.
- 2 rebanadas de pan de soja.

CENA

- Alcachofas salteadas.
- 100 gramos de jamón ibérico.
- Una infusión de té rojo (té desteinado, si tienes problemas para dormir).

¿EL EFECTO SECUNDARIO DE ESTA DIETA? Una piel sana, gracias a su riqueza en vitamina A y carotenos.



JUEVES

DESAYUNO

- Té verde.
- Yogur desnatado con frutos rojos y avena.

MEDIA MAÑANA

- 2 biscotes con pavo.

COMIDA

- Pisto de calabacín.
- Filete de ternera con una cucharada de aceite de oliva.

MERIENDA

- Una barrita con alto contenido en proteínas o un yogur desnatado.
- 1 nuez.

CENA

- Ensalada de cogollos con atún y pimientos de piquillo.



¿UN ANTOJO? Toma frutas de temporada como la granada, todo un antioxidante.

VIERNES

DESAYUNO

- Café descafeinado con leche desnatada.
- 1 rebanada de pan integral con aceite de oliva.
- 30 g de jamón York.

MEDIA MAÑANA

- 30 g de queso de Burgos.
- 2 cucharadas de mermelada de frambuesa light.
- 1 té verde.

COMIDA

- Crema de calabaza ligera y hamburguesa de ternera con guarnición de setas.
- 1 rodaja de piña natural.

MERIENDA

- Yogur desnatado y frutos del bosque.

CENA

- Lombarda con pasas y unos pocos piñones.

SÁBADO

DESAYUNO

- Café descafeinado.
- Rebanada de pan integral.
- 30 g de jamón York.

MEDIA MAÑANA

- 1 naranja.
- 1 nuez.

COMIDA

- Salmón noruego al grill con papi-lote de verduras (puerros, pimientos y cebolla).

MERIENDA

- Té americano con leche de soja.
- Una mandarina.

CENA

- Caldo depurativo y espinacas salteadas con gambas.

DOMINGO

DESAYUNO

- Leche con cacao (ha de tener una concentración de cacao de, al menos, el 70 %).
- 4 galletas María.
- 3 nueces.

MEDIA MAÑANA

- Batido de zanahoria y fresas.

COMIDA

- Parrillada de verduras.
- Merluza o similar a la plancha con aceite de oliva.
- Una infusión de menta-poleo.

MERIENDA

- Un yogur desnatado.
- Muesli.

CENA

- Ensalada de cogollos o lechuga con aguacate, virutas de jamón, aceite de oliva y sésamo.

DOSSIER

TRATAMIENTOS PARA PERDER VOLUMEN

Una ayuda para deshincharte y sentirte más ligera son los tratamientos estéticos. Las últimas tecnologías se ponen de tu parte para afinar la silueta sin esfuerzo. Aquí tienes algunos de los más efectivos.

ONDAS ELECTROMAGNÉTICAS

Gracias a las revolucionarias ondas electromagnéticas de alta frecuencia (Coolwaves™), no solo se consigue reducir el volumen al atacar directamente a los depósitos de grasa, también elimina la celulitis y la flacidez de la zona tratada. En Opción Médica, proponen packs de varias sesiones a precios muy interesantes.

SONOHIDROLIPÓLISIS

Los resultados son visibles desde el primer momento, pues ataca con una gran efectividad las zonas donde se localiza el tejido graso: el abdomen, las cartucheras o los glúteos. Esto lo consiguen los ultrasonidos mediante un equipo de cavitación, provocando



un movimiento vibratorio que rompe los depósitos de grasas y favorece su eliminación. Consulta en una de las muchas clínicas Hedonai repartidas por todo el país.

MASAJE DE RENATA FRANÇA

“Consiste en ‘empujar’ de manera gradual la piel hasta el límite de su elasticidad, activando la circulación sanguínea y consiguiendo grandes resultados”,

afirma Carmen Navarro. Además de ser evidente la pérdida de volumen, ayuda a eliminar toxinas y proporciona una agradable sensación de ligereza. Por algo, es el masaje más deseado esta temporada, y lo puedes disfrutar en los centros de Carmen Navarro.

PROTHERMIC

Se trata de un novedoso tratamiento que consigue aunar cuatro de las tecnologías más eficaces: radiofrecuencia, vacumterapia, diodo emisor de luz y crioterapia, para lograr no solo resultados satisfactorios contra la grasa acumulada, sino también conseguirlo en un tiempo récord. Ya está disponible en el centro Mem: www.centromem.com.

AUNQUE PERDER CENTÍMETROS ES EL OBJETIVO PRINCIPAL, LA MAYORÍA DE LOS TRATAMIENTOS OFRECEN ‘EFECTOS SECUNDARIOS’ MUY INTERESANTES, COMO UNA PIEL MÁS TERSA O COMBATIR LA CELULITIS.

TAMBIÉN EN CASA

A pesar de que requieren más tiempo y paciencia, con tratamientos cosméticos reductores, también puedes conseguir resultados asombrosos. Eso sí, ten presente que no existen los milagros y que su eficacia es directamente proporcional a tu constancia.

Las cremas reductoras funcionan activando la circulación para, así, eliminar la grasa. Además, cuando se sigue una dieta, es muy importante tonificar e hidratar la piel para evitar la flacidez. Por eso, es de gran importancia incluir nuevos productos en tu rutina diaria, entre los que no pueden faltar cremas reductoras, pero también reafirmantes.



1.

1. Vientre plano, **Elifexir** (13,40 €).
2. Crema reafirmante, **Nuxe** (38,50 €).
3. Reductor natural noche, **Somatoline** (49,90 €).

2.



3.



TOCA MOVERSE

HAZ EJERCICIO SIN IR AL GIMNASIO



Ahora que ir al gimnasio no es fácil (o casi imposible), no hay que rendirse y dejarse atrapar por la vida sedentaria. Hacer ejercicio nunca fue tan necesario, así que aquí tienes ideas para moverte mientras disfrutas del aire libre o te diviertes en casa.

A LA CARRERA

El *running* es un básico, pero es que se trata de la actividad con la que más calorías llegarás a quemar, hasta 700, si mantienes un ritmo medio durante una hora. Otro punto positivo para este clásico es que no necesitas material específico ni un lugar determinado. Tan solo hacen falta tus ganas y salir a tomar el aire.



DALE AL PEDAL

Es el momento de quitarle el polvo a la bicicleta y salir a pasear. Se trata de un deporte muy completo y que ayuda a fortalecer las piernas y reducir abdomen. Si el frío te quita las ganas, busca una que sea estática. Las ventajas son las mismas y puedes quemar calorías mientras ves tu serie favorita.



A BAILAR

¿Echas en falta las clases de zumba de tu gimnasio? Pues sube la música y recupera tus pasos favoritos en tu salón. Si aún no lo has probado, busca un tutorial en YouTube y se acabaron las excusas. Bailar no solo es una forma eficaz de perder peso, también mejora tu humor y crea vínculos con quien compartas ese momento, sin tener que ser una balada romántica. Una hora de baile y risas pueden quemar hasta 500 calorías.



AL AGUA, PATOS

Aunque en invierno es más difícil –y más en época de COVID-19– la natación es uno de los deportes más completos, ya que no solo te ayuda a perder esos kilos de más, también a tonificar y ejercitar una gran cantidad de músculos del cuerpo. Otra ventaja es que el agua reduce el impacto en tus articulaciones.

¿PILATES TAMBIÉN CUENTA?

Por supuesto que sí. Aunque en sus clases no se sude a la gota gorda y creas que casi ni te mueves, los ejercicios son tan precisos que consiguen su objetivo con creces. Por una parte, verás cómo el abdomen cada día está más fuerte y plano y, por otra, tu espalda se irá librando de tensiones y dolores. Un dos por uno muy saludable.

LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS SON AHORA BUENAS ALIADAS. DESDE CLASES 'ONLINE', A VÍDEOS CON TUTORIALES O APLICACIONES DE MÓVIL QUE REGISTRAN CADA CALORÍA QUE QUEMAS O CONSUMES, APROVÉCHATE.

UNA AYUDA MUY NATURAL

En la naturaleza, encontrarás multitud de activos que te ayudarán a drenar y perder volumen. ¿Qué necesitas?

EFFECTO DRENANTE

- **Hinojo.** En cápsulas o infusión, es altamente efectivo contra los gases. El anís es un gran compañero cuando necesitamos una ayuda en digestiones pesadas.
- **Té verde.** Muchas lo eligen por su sabor sin conocer sus propiedades diuréticas. Además, ayuda a reducir los niveles de azúcar en sangre, algo imprescindible en esta época de turrón y polvorones.
- **Cola de caballo.** Seguro que ya la has probado por sus propiedades para conseguir un pelo y unas uñas fuertes, pero ¿sabías que también es drenante y ayuda a reducir la retención de líquidos?

QUEMAGRASAS

- **Piña.** Además de ser diurética, su capacidad proteolítica resulta muy útil para combatir la celulitis, ya que consigue penetrar en los tejidos grasos y participa en su disolución.
- **Caféina.** Es uno de los ingredientes más habituales en cualquier tratamiento reductor, gracias a sus propiedades lipolíticas.