

mia Dietas



**TRUCOS PARA
ADELGAZAR
DISFRUTANDO
DE COMER**

**MENÚ TIPO PARA
PONÉRTELO FÁCIL**

**CREMAS Y SOPAS
FRÍAS ¡DELICIOSAS!**

**Plan total antinflacidez
REDIBUJA Y AFINA
TU SILUETA**

**2 REVISTAS
(MÍA Y MÍA DIETAS)
POR SOLO
1,99€**

Operación BIKINI

BAJA UNA TALLA EN 30 DÍAS

Punto de partida

¡Lúcete en la playa!

UNA TALLA MENOS EN 30 DÍAS

Comienza la cuenta atrás. Apúntate a esta dieta detox y podrás perder hasta 4 kilos sin pasar hambre y ¡con cabeza! Sacar tu mejor versión.

por MARTA ADANA



La mayoría de las mujeres se enfrenta a la llegada del buen tiempo con un aumento de peso de tres o cuatro kilos. Y no es de extrañar precisamente ahora, dados todos los excesos que hemos cometido desde el confinamiento. Con la llegada de la primavera, a todos nos entra la prisa y pretendemos deshacernos en tiempo récord de todos los errores alimentarios cometidos con la complicidad del invierno.

UNA DIETA DETOX

Las prisas para adelgazar no son lo más adecuado, pero nos queda poco tiempo y queremos 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 detox, basada en alimentos de temporada, equilibrada y con todos los nutrientes que necesitas.

PAUTAS PARA SEGUIRLA

Además del menú tipo que encontrarás en las siguientes páginas, sigue estas claves de la doctora y alíate con el ejercicio a diario:

- 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 tener ojo 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 adelgace.

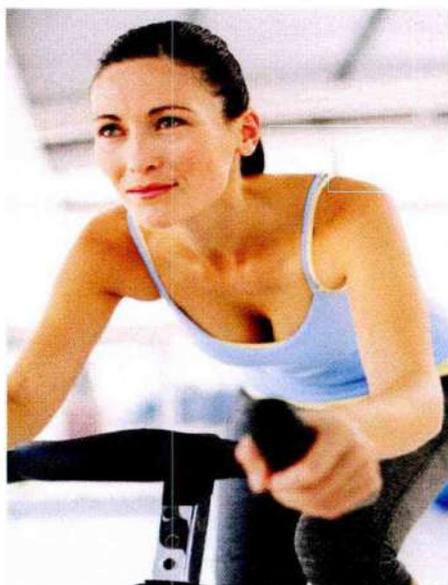
3 Disfruta de las setas. Todo el año, no solo en otoño. Recurre a ellas, porque son muy bajas en calorías y ricas en nutrientes.

4 Abusa de la alcachofa. Es drenante e igualmente pobre en calorías.

5 Come frutos secos. Un puñadito (5-10 unidades) aportan ácidos grasos excelentes. Su gran valor nutricional compensa las calorías que aportan.

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 con 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. Te ayudará a estar bien nutrido y avencer la ansiedad.



DEPORTES PARA QUEMAR

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 min.- y se queman 300 kcal/h

Cálzate unas deportivas cómodas para tu tipo de pisada, lo que a largo plazo tu espalda agradecerá, sin bajar el ritmo.

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

En una clase en remojo, se queman hasta 500 kcal/h

4 Body Combat Libera adrenalina y kilos y estiliza la figura sin hipermuscularte, 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)

ocupe 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.



Dra. Paula Rosso
Experta en
Nutrición