

GLAMOUR

Belleza & Stars

20
NOTICIAS
PARA UN
VERANO
SEDUCTOR

LA
BELLEZA
QUE
SUEÑAS
ESTÁ
AQUÍ

Beauty
Exprés
UN ROSTRO
EFECTO
PHOTOSHOP

ANA
RUJAS
MIRADA
DE IMPACTO

Big Big
HAIR
FUERTE,
CON COLOR
Y VOLUMEN

MENOS
KILOS
Y MÁS CURVAS
EL FITNESS
DE LAS CELEBS

DESDE
-20%
DE DESCUENTO
SEPHORA, ETAM,
RITUALS, CUPLÉ,
THE BODY SHOP,
YVES ROCHER,
D-UNAS, D-PILATE,
BEAUTY CONCEPT,
CENTROS UNICO,
HAKEI Y POETE

La nueva tendencia para mantener la línea es cuidarse todo el año y olvidarse de las dietas milagro. Un 17 por ciento de españolas se declara seguidora de esta corriente healthy... ¿Te apuntas?

Texto: Mar Peiteado

No hay nada más reparador que estar en forma", asegura el doctor José M^o Neira en su libro *El método del Dr. Neira*. Este experto en terapias saludables no propone una dieta para bajar peso, sino una filosofía de vida: "La lucha contra el sobrepeso empieza en la cabeza, no en el estómago". En la misma línea, un estudio realizado por Special K entre más de 1.000 mujeres asegura que cada vez son más las que cuidan su alimentación de manera constante, frente a las que hacen dietas exprés antes del verano. Hay más ventajas: si adoptas un patrón saludable todo el año no formarás parte de esa mayoría que engorda hasta 5 kilos en verano al relajar sus comidas. Te damos 20 claves para que te sumes a la fórmula... ¡Ya!

Delgada en 20 tips

1 ANÚNCIALO A LOS CUATRO VIENTOS

"Me estoy cuidando", "Como sano", "¡Viva la fruta!", "Estoy adelgazando"... Lo que quieras. Ponlo en tu muro de Facebook, en tu estado de WhatsApp y coméntalo con tus amigas. Esta acción tan sencilla, además de darte seguridad y comprometerte con la causa, seguro que anima a más de uno. Y adelgazar en compañía siempre es más llevadero que hacerlo sola.

**2 ¿SALIR A CENAR?
¡CLARO QUE SÍ!
PARA EVITAR CAER EN
LA TENTACIÓN, ELIGE
MENTALMENTE QUÉ
VAS A PEDIR ANTES DE
LLEGAR AL RESTAURANTE**

**4 RESPETA EL
RITMO DIARIO**
La Dra. M^o José Barba (976 213 666) recomienda respetar el ritmo de "cuatro comidas con horarios fijos". Evitarás los picos de hambre y el picoteo.

3 DESCÁRGATE UNA APP

Cada 16 segundos, cinco millones de usuarios se descargan una App. ¿Por qué no elegir una para controlar el peso o aprender a comer mejor? En Eroski Consumer dicen que, aunque no sustituyen al nutricionista, pueden ayudar. Los usuarios de MyFitnessPal aseguran comer porciones más pequeñas (94 %), cocinar más en casa (63 %) y hacer más ejercicio (78%). →

A still life composition of fresh ingredients on a white surface. In the upper left, two bright orange oranges with green leaves are positioned. Below them is a large, tangled nest of wide, flat, light-colored pasta. To the right of the pasta is a round, white, soft cheese resting on a piece of white lace fabric. Further right is a large, rectangular block of yellow, hard cheese with a textured rind. In the foreground, there is a bunch of dark purple and green leafy greens, possibly kale or chard, with prominent veins. To the right of the greens are several small, reddish-brown shallots or onions, some whole and some partially peeled. The overall scene is brightly lit, creating soft shadows and highlighting the textures of the various ingredients.

HAZ UNA PAUSA
ENTRE PLATO
Y PLATO PARA
SABER SI YA
ESTÁS SACIADA

EL CUERPO QUE DESEAS

5 TEN SENTIDO COMÚN

O, lo que es lo mismo, practica la paciencia y el realismo. Si llevas todo el año sin cuidarte, no vas a conseguir un cuerpo diez en un mes. Susana Cantón, psicóloga especializada en apoyar a pacientes que están adelgazando, afirma que la ansiedad que se desata al pensar que tienes que llegar al verano sin kilos de más puede producir el efecto contrario. "A muchas personas sometidas a esta presión les da por comer en exceso, pues utilizan la comida como una válvula de escape frente a la ansiedad."

6 EVITA LOS PRECOCINADOS

Bajo la promesa de comodidad ("abrir, calentar y listo") esconden ingredientes que, a la larga, pueden resultar nocivos. Alex Pérez, nutricionista de GoFit (go-fit.es), advierte de que la mayoría de los alimentos precocinados "suelen llevar una gran cantidad de grasas (a veces trans o saturadas), así como un alto nivel de sal y otros potenciadores del sabor, como el glutamato".

7 ¿ANTOJO DE CHOCOLATE?

Su alto contenido en magnesio estimula el ánimo, por eso el chocolate es un antojo habitual de muchas mujeres durante los días previos a la regla. La doctora Barba recomienda sustituirlo por un melocotón, que aporta el mismo beneficio.

8 VE AL SÚPER CON UNA LISTA, CON TIEMPO Y CON EL ESTÓMAGO LLENO. SON TRES CLAVES IMPRESCINDIBLES PARA HACER UNA COMPRA SENSATA Y SALUDABLE. 9 DE CADA 10 ALIMENTOS ELEGIDOS POR ANTOJO SON HIPERCALÓRICOS.

9 APÚNTATE A LA MODA DEL 'TUPPER'

Si almuerzas fuera de casa, evita los menús elaborados y la comida rápida. Prepara *tuppers* para toda la semana y congélos. La nutricionista María López (medicadiet.com) recomienda "de 2 a 4 veces legumbres, 2 pasta o arroz, y de 2 a 4 pescado blanco". Asegura el aporte de hierro con ternera, berberechos o almejas.

11 HELADOS Y TAPAS MÁS SALUDABLES

¿Te apetece algo dulce y refrescante? Sustituye el helado por yogur con unos trocitos de fresa. ¿Sales de tapas? "Evita los fritos, los rebozados y las recetas con salsas, y apuesta por pinchos de salmón ahumado, boquerones en vinagre o pimientos asados", aconseja María López. En el aperitivo, mejor berberechos o mejillones al vapor que aceitunas, "que son muy calóricas y ricas en sal".

12 ¿NO IMAGINAS UNA CENA EN PAREJA SIN UN POSTRE DULCE? "PIDE UNO PARA LOS DOS Y UN PAR DE CUCHARILLAS... ¡NO HAY NADA MÁS ROMÁNTICO QUE COMPARTIRLO!". ASEGURA MARÍA LÓPEZ.

10 DI SÍ A LOS SNACKS VERDES

Acostúmbrate a tener siempre en la nevera *tuppers* con fruta y hortalizas crudas ya cortadas: melón, sandía, melocotón, piña, zanahoria, pepino, pimiento... Cuando llegues a casa cansada y con ganas de tumbarte en el sofá, te será tan fácil tirar de las *crudités* como de un paquete de patatas fritas. Es posible que no tengan tantos nutrientes y vitaminas como recién cortadas, pero evitarás un atracón innecesario.

13 'PELI' Y PIZZA EN VERSIÓN 'HEALTHY'

Adapta el plan: para esas noches de cine en casa, comienza con una ensalada grande y apetitosa. "Las verduras sacian y hacen que comas menos de los platos calóricos", apunta María López. Sirve refrescos light y de postre "macedonia o una copa de yogur con arándanos: dulce y muy nutritivo".

14 PICA ALGO SANO ENTRE HORAS
¡Hazlo! Especialmente si eres de las que va al gimnasio o sale a correr. La experta en nutrición María López aconseja "tomar hidratos de carbono a media mañana y en la merienda que, acompañados de proteína y fruta, sacian el apetito y ayudan a rendir mejor en la actividad física". ¿Por ejemplo? Una pulguita de pan integral con jamón york y dos mandarinas.

15 SI ESTA NOCHE VAS A SALIR DE COPAS...
...bebe con cabeza. Recuerda que la cerveza es menos calórica que cualquier cóctel, licor o destilado. Si aún así prefieres tomarte un combinado, pídele al barman que te lo preparen con un refresco sin azúcar.

17 CUENTA LAS CALORÍAS
Para asegurarte de que no ingieres menos calorías de las que tu cuerpo necesita, pon en práctica esa sencilla fórmula que consiste en multiplicar tu peso por 18. "Una persona que pese 60 kilos nunca debería hacer una dieta que le aporte menos de 1.080 calorías al día", ejemplifica María López.

18 ANOTA TODAS TUS COMIDAS
Cada día, apunta todo lo que comes y a qué hora lo haces. Este registro te hará darte cuenta de cuántas veces te bebes un refresco innecesariamente, picas unas patatas fritas por simple inercia o te tomas ese trozo de queso que tus hijos dejan en la merienda. Es sorprendente cuántas veces comemos sin tener hambre y casi sin darnos cuenta. Al apuntarlo, tomarás consciencia y será más fácil evitarlo.

16 UNA FOTO EN LA NEVERA
Imprime tu foto de playa en la que mejor te veas. O una de tu actriz o modelo favorita. Se trata de que recuerdes cómo quieres estar cada vez que vayas a atacar la nevera. Seguro que optas por coger una manzana en vez de cuatro onzas de chocolate.

19 REÍR, ENAMORARTE O TUS AMIGOS SON CLAVE. SI ERES FELIZ, NO NECESITARÁS COMER DE MÁS NI UTILIZAR LAS CALORÍAS COMO CONSUELO.

20 HAZ CROSSFIT
Este fitness de alta intensidad desarrolla fuerza, velocidad, flexibilidad y equilibrio. ¿Tienes poco tiempo? Hay rutinas de sólo 5 minutos. Controla tus progresos con las Apps Pocket Wod y Wodbox. Ⓞ



Los beneficios de ESTAR DELGADA

"Más que de estar delgada, lo ideal es el normopeso, que corresponde a un índice de masa corporal entre 18,5 y 25", explica Esteban Jódar, jefe de Endocrinología y Nutrición del Hospital Quirón. "Entre 18,5 y 21 hay menos riesgo de problemas médicos que por encima de 25 (sobrepeso) y que por debajo de 18,5", dice. Los beneficios del normopeso son menor riesgo de diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, así como menor incidencia de problemas mecánicos en las rodillas, la cadera o la columna. "Además -añade Jódar- baja el riesgo de ciertos tipos de cáncer, como los de endometrio, esófago y mama." El doctor añade que en "tests de ansiedad o depresión, los obesos tienen puntuaciones más altas". Las dietas restrictivas que se adjudican a muchas celebrities son desaconsejables. Pero si te gusta fijarte en ellas, sigue el ejemplo de Naomi Watts o Sarah Jessica Parker, que practican la 'no dieta': toman todos los alimentos en cantidad moderada, priorizando los frescos y orgánicos.

CLÍNICAS DE CIRUGÍA ESTÉTICA

* CLÍNICA LONDRES

Centros en Madrid, Barcelona, Bilbao, Castellón, Ciudad Real, Murcia, Pamplona, Sevilla y Tarragona. Tel.: 902 500 271. clinicallondres.es.

* CLÍNICA DOCTOR CHAMOSA

Pº de la Castellana, 113, 8º izda., 28046, Madrid. Tel.: 91 555 25 09. doctorchamosa.com.

* CLÍNICA DE LA FUENTE

Pinar, 15- 17, planta 1ª, 28006, Madrid. Tel.: 915 638 464. delafuente@cirugia-plastica.net clinicadelafuente.es.

* CENTRO MÉDICO TEKNON

Vilana, 12, 08022, Barcelona. Tel.: 932 906 200. teknon.es info@teknon.es.

* INSTITUTO DE CIRUGÍA PLÁSTICA DR. MONEREO

Antonio Rodríguez Villa, 12, 28002, Madrid. Tel.: 915 619 954. info@clinicamonereo.com clinicamonereo.com.

* INSTITUTO TAPIA, CIRUGÍA PLÁSTICA Y ESTÉTICA

Balmes, 203, 4º-2ª, 08006, Barcelona. Tel.: 932 376 643 y 932 376 891. drtapia.com.

* CLÍNICA BONOME

Cairasco, 9, 38004, Santa Cruz de Tenerife. Tel.: 922 28 21 62. clinicabonome.com.

* CLÍNICA DR. ARQUERO

Don Ramón de la Cruz, 33, 1º derecha, 28001, Madrid. Tel.: 913 092 906.

Plaza de Compostela, 23, 1º D, 36201, Vigo. Tel.: 986 43 22 34. clinicaarquero.com.

* DR. GUSTAVO SORDO

Lagasca 79, Madrid. Tel.: 668 876 087. dr.gustavo.sordo@gmail.com. gustavosordo.com.

GIMNASIOS Y SPAS

* REEBOK SPORTS CLUB

Centro Comercial ABC Serrano, C/ Serrano, 61 y Pº de la Castellana, 34, 28006, Madrid. Tel.: 914 260 507. Paseo Club Deportivo, 4, 28223, Pozuelo de Alarcón, Madrid. Tel.: 917 997 080. reebokclub.com.

* GO-FIT

Centros en varios puntos de España y Portugal. go-fit.es.

* HOLMES PLACES

Centros en la Comunidad de Madrid y Barcelona. holmesplace.es.

* BALNEARIO MONDARIZ

Avda. Enrique Peinador, s/n, 36890, Pontevedra. Tel.: 986 656 156. balneariomondariz.es.

* O2 WELLNESS

Centros en Madrid, Cataluña,



Andalucía y Comunidad Valenciana. Tel.: 902 996 222. o2centrowellness.com.

* HOTEL SPA VINCCI ESTRELLA DEL MAR

Urbanización Estrella del Mar, Carretera A7, km 190,5, 29604, Marbella, Málaga. Tel.: 951 05 39 70. Tel: 951 053 970. reservas.estrellamar@vinccihoteles.com.

ÁREA DE NUTRICIÓN

* CLÍNICA ESTÉTICA DRA. Mª J. BARBA

Pº Gran Vía, 24, 1ªA, 50005, Zaragoza. Tel: 976 213 666. consulta@doctorabarba.com. doctorabarba.com.

* UNIDAD DE PSICONUTRICIÓN: SUSANA CANTÓN

Centro de Cirugía Avanzada Virgen de la Paloma. C/ General Rodrigo, 13,1ª planta, 28003, Madrid. Tel.: 918 251 155 y 630 263 233. sc@susanacanton.com. susanacanton.com.

* MEDICADIET

Andrés Mellado, 23, 28015, Madrid. Tel.: 915 503 014. Madrazo, 9, 08006, Barcelona. Tel: 936 240 324. medicadiet.com.

* CLÍNICA MIRA + CUETO

Concha Espina, 53, 28016, Madrid. Tel.: 915 626 713 y 915 632 514. info@clinicamiracueto.com.

