

GLAMOUR

3€ Septiembre
ESPAÑA 2012

Pad

TU BELLEZA

HOT

50 PEINADOS
Y MAKE UP

EXTRA
SHOPPING

VISTE DE ROJO

LAS CLAVES
DE GLAMOUR

623 LOOKS ESTRENA MODA

TODOS LOS DESFILES
Y ACCESORIOS

PLUS. ESTIRA 4 CM TU FIGURA CON YOGA

Blanca Suárez

SOBRE EL AMOR,
LA FAMA Y ALMODOVAR

GRAN
SORTEO

20.000 EUROS
EN COMPRAS

A-LIST

VALENTINO
KATE BECKINSALE
PLUS. DIVORCIOS
DE HOLLYWOOD
EXCLUSIVA. HELENA
BOYRA Y MACARENA

A 3 MILLONES
DE MUJERES
LES GUSTA
EL PORNO
Y LO CUENTAN



www.glamour.es

TRANSFORMAMOS TU IMAGEN # 2

Más delgada

3 DIETAS QUE MARCAN TU ESTILO DE VIDA

¿Necesitas energía? ¡Cómétela a bocados! Adapta tu dieta para que la vuelta al trabajo, el gimnasio y la báscula no te pesen. ¡Estarás llena de vitalidad!

★ Para la "working girl"

Con el cambio de estación, es frecuente experimentar astenia, una sensación de cansancio intenso que puede llevar aparejados otros síntomas como dolores musculares, sensación de estar cogiendo un resfriado que nunca llega, llagas en los labios o caída del cabello. "Son indicios de que nuestras defensas se encuentran bajas", explica la doctora M^a José Barba (tel. 976 213 666). Para reforzar nuestro estado de ánimo y de salud "hay que adoptar una dieta rica en vitaminas y minerales, nutrientes que fortalezcan el sis-

tema nervioso y refuerzan nuestras defensas". Conviene hacer cinco comidas al día, procurando que no pasen más de cuatro horas entre una y otra. Además, "hay que ingerir abundantes líquidos (agua, infusiones y jugos naturales) y hacer ejercicio que no desgaste (yoga, pilates...) o caminar una hora al día". Los alimentos ricos en omega 3 (pescado azul, aceite de oliva, hígado de bacalao...) combaten la astenia. "Y hay que evitar la cafeína, la teína y el alcohol - advierte la doctora- porque son estimulantes cerebrales." ►

DIETA TIPO

Desayuno

Un vaso de leche desnatada con una cucharada de cacao light, 4 galletas integrales y un zumo de naranja natural.

Media mañana

Macedonia sin azúcar y 10 avellanas.

Comida

Coliflor a la vingreta y dorada al horno.

Merienda

Sándwich vegetal.

Cena

Consomé de pescado, 2 huevos rellenos de atún, ensalada de lechuga o infusión relajante.

Alimentos

ALIADOS

Pescados azules, aceite de oliva y levadura de cerveza

PROHIBIDOS

Batería y alcohol

♦♦ SI NO HAY QUE
CONTAR CALORÍAS,
el chocolate
ES UN ALIADO
CONTRA LA ASTENIA ♦♦